

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan fisik dan psikologis, salah satunya adalah munculnya menstruasi pertama atau *menarche*. Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim secara rutin yang disertai pengelupasan lapisan endometrium jika tidak terjadi pembuahan. Terjadinya menstruasi dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara organ reproduksi dan sistem hormon, yang melibatkan hubungan antara ovarium, kelenjar hipofisis, dan hipotalamus.¹

Nyeri haid (*Dismenore*) merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh wanita dalam masa produktif, yaitu wanita berusia 14 hingga 49 tahun.² Nyeri haid (*dismenore*) didefinisikan sebagai timbulnya rasa sakit di perut yang umumnya terjadi selama periode menstruasi atau sebelum datangnya haid. Tingkat nyeri haid bervariasi, mulai dari ringan hingga parah, dan umumnya muncul di perut bagian bawah, pinggul, pinggang, hingga paha. Kondisi ini sering diabaikan, padahal dapat menurunkan kualitas hidup karena mengganggu aktivitas sehari-hari.³ Pengaruh nyeri haid (*dismenore*) sangat terasa pada kegiatan belajar siswi, terutama jika disertai gejala seperti mual, muntah, dan pusing yang dapat meningkatkan kondisi fisik. Berdasarkan aspek patofisiologis, nyeri haid (*dismenore*) terbagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder.⁴

Nyeri haid masih menjadi masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja perempuan di dunia. Kejadian *dismenore* berdasarkan data tahun 2023 dari WHO adalah 90% atau berjumlah 1.769.425 wanita dan sekitar 10-16% mengalami *dismenore* berat. Prevalensi *dismenore* di Indonesia tahun 2023 mencapai 64,25%, sebanyak 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder.⁵ Provinsi DIY pada tahun 2023 prevalensi wanita usia produktif yang mengalami *dismenore* mencapai 52%. Sebanyak 30% penanganan *dismenore* menggunakan penanganan farmakologi dan belum tahu penanganan non-farmakologi dengan menggunakan teknik mengurangi rasa nyeri tanpa obat.⁶

Nyeri haid muncul di area perut bagian bawah yang berasal dari rahim dan umumnya dimulai pada awal periode menstruasi. Nyeri haid terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium, dengan peningkatan sekresi prostaglandin di dalam rahim. Prostaglandin mempengaruhi kontraksi otot rahim dan meningkatkan vasokonstriksi, yang mengakibatkan penurunan aliran darah ke rahim atau iskemia, serta produksi metabolit anaerobik. Hal ini menyebabkan hipersensitisasi pada serabut saraf nyeri, sehingga menimbulkan rasa sakit di daerah panggul.²

Beberapa faktor yang berperan sebagai risiko terjadinya nyeri haid pada wanita meliputi riwayat keluarga, usia di bawah 30 tahun, *menarche* yang terjadi lebih awal, stress, indeks massa tubuh (IMT), serta pola hidup sehari-hari.⁷ Pola hidup tersebut mencakup tingkat aktivitas fisik yang

memiliki pengaruh terhadap gaya hidup yang pada akhirnya dapat menimbulkan gangguan pada sistem reproduksi, termasuk nyeri haid.⁸

Sebagai acuan lokal, studi di SMA Negeri 1 Banguntapan mencatat bahwa nyeri haid berhubungan dengan gangguan pada aktivitas belajar.⁹ Temuan ini memperkuat alasan pemilihan lokasi penelitian di sekolah menengah atas di Yogyakarta untuk menganalisis faktor-faktor spesifik dan merancang intervensi yang tepat. Sebagai institusi pendidikan yang memiliki jumlah remaja putri cukup banyak, SMA Negeri 6 Yogyakarta menjadi lokasi yang sesuai untuk penelitian mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid. Lingkungan sekolah yang mendukung kegiatan olahraga dan aktivitas fisik siswa menjadi salah satu pertimbangan dalam pemilihan lokasi penelitian.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan terhadap remaja putri di SMAN 6 Yogyakarta bahwa nyeri haid sering di alami. 6 siswi SMAN 6 Yogyakarta mengatakan jika melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi rasa nyeri dan 3 siswi mengatakan jika melakukan aktivitas fisik mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Penelitian oleh Rosi Kurnia Sugiarti dan Tri Sumarni menunjukkan bahwa remaja putri yang rutin berolahraga memiliki kecenderungan lebih kecil untuk mengalami nyeri haid dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan olahraga secara teratur.¹⁰

Ketidakaktifan selama menstruasi dan kekurangan olahraga dapat menyebabkan penurunan sirkulasi darah dan oksigen, sehingga nyeri haid dapat terjadi. Olahraga menyebabkan tubuh memproduksi hormon endorfin, yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri.¹¹ Hormon ini memberikan rasa nyaman dengan bertindak sebagai obat penenang alami otak. Tidak adanya olahraga akan menyebabkan sirkulasi sistemik, distribusi oksigen kurang merata, yang membuat orang merasa lebih sakit, termasuk nyeri haid. Nyeri disebabkan oleh menurunnya sirkulasi darah dan oksigen di dalam rahim.¹²

Penelitian ini memilih siswi SMA sebagai responden karena rentang usia mereka yang biasa mengalami *dismenore* primer. Puncak kejadian *dismenore* primer umumnya terjadi pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda, yaitu sekitar 15 hingga 25 tahun. Hal ini membawa remaja putri ke dalam situasi yang tidak nyaman. Oleh karena itu, melihat dampak dari nyeri haid dapat disimpulkan bahwa salah satu masalah penting bagi remaja putri, yang mendorong mereka untuk mencari cara pencegahannya.

B. Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan, termasuk munculnya menstruasi pertama (*menarche*). Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri adalah *dismenore* primer, yaitu nyeri haid akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas belajar dan kualitas hidup. Salah satu faktor yang berpengaruh

terhadap *dismenore* adalah tingkat aktivitas fisik, karena olahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan produksi endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Namun, banyak remaja putri yang memiliki aktivitas fisik rendah sehingga lebih berisiko mengalami *dismenore*. Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- b. Mengetahui tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini masuk pada ruang lingkup kesehatan reproduksi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan dalam bidang kebidanan, khususnya tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat nyeri haid pada remaja putri sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Bidan Gondokusuman I

Sebagai bahan masukan dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada remaja, khususnya mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk mencegah atau mengurangi nyeri haid.

b. Bagi Remaja Putri SMA Negeri 6 Yogyakarta

Sebagai sumber informasi dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam mengurangi nyeri haid.

c. Bagi Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta

Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program promosi kesehatan sekolah, seperti kegiatan olahraga rutin atau penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Jenis Penelitian	Persamaan/P erbedaan
1.	Musdalifah, Maryam Jamaluddin, dan Muhammad Yasir (2022)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di MAN Pangkep	Menunjukkan adanya hubungan signifikan antara Tingkat aktivitas fisik dengan skala nyeri haid ($p=0,001$). Remaja dengan aktivitas fisik rendah lebih sering mengalami nyeri haid berat.	Jenis penelitian ini deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional	Persamaan: topik penelitian, desain penelitian Perbedaan: responden remaja putri kelas X
2.	Grace Michelle Dwinada Saragih (2023)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Siswi SMA/SMK/MA di Kecamatan Wuluhan	Menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore ($p=0,041$). Status gizi juga memiliki pengaruh terhadap dismenore	Jenis penelitian ini analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional	Persamaan: topik penelitian, desain penelitian Perbedaan: penelitian ini menambahkan variable status gizi
3.	Yati Hilinti (2024)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Keluhan Dismenore pada Remaja Putri di SMKN 3 Lubuk Linggau	Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah dan mengalami dismenor sedang hingga berat. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan keluhan dismenore ($p=0,028$)	Jenis penelitian ini analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional	Persamaan: topik penelitian, desain penelitian Perbedaan: Lokasi berbeda dengan penelitian sekarang