

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas atau gerakan tubuh yang membutuhkan energi. Jika dilakukan secara rutin, olahraga dapat memberikan dampak yang positif, contohnya memperlancar sistem kardiovaskuler, menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, depresi, serta meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.^[1] Disamping itu, olahraga juga dapat memperlancar peredaran darah di daerah panggul serta meningkatkan produksi hormon endorfin yang dapat mengurangi aktivitas dari saraf simpatis yang pada saat bersamaan akan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga membantu memperingan gejala dismenorea.^{[1][2]}

Dismenorea merupakan nyeri atau kram perut karena kontraksi uterus. Dismenorea dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok besar, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri perut tanpa adanya kelainan patologi, sedangkan dismenorea sekunder merupakan nyeri perut yang diasosiasikan dengan adanya kelainan patologi, contohnya seperti endometriosis atau kista ovarium.^{[3][4]}

Dismenorea merupakan suatu kondisi umum yang sering dijumpai pada wanita. Sebuah penelitian di Australia yang melibatkan 21,673 wanita berusia <25 tahun yang dilakukan pada tahun 2018, 71,1% responden menyatakan mengalami dismenorea. Sebanyak 20,1% responden harus absen dari kelas

karena dismenorea yang dialaminya. 40,9% responden juga menyatakan bahwa konsentrasi mereka di kelas menurun dan aktivitas mereka terganggu.^[5]

Dismenorea dapat diperingsan dengan olahraga. Terdapat studi-studi yang dilakukan diluar maupun didalam negeri yang menunjukkan adanya korelasi antara olahraga dengan dismenorea.^[6] Studi yang dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Tuban, Jawa Timur pada tahun 2019, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara olahraga aktivitas fisik dengan dismenorea ($p < 0.05$).^[7]

Penelitian lainnya yang dilakukan di Iran dan melibatkan 160 mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan olahraga dibawah dua kali seminggu mengalami dismenorea yang lebih parah jika dibandingkan dengan mahasiswa yang melakukan olahraga empat kali dalam seminggu. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa peningkatan frekuensi pada aktivitas fisik dan olahraga dapat memperingan gejala dismenorea.^[8]

Sebuah studi yang dilakukan di India yang melibatkan 100 wanita dengan dismenorea menunjukkan bahwa gejala dismenorea lebih banyak dialami oleh wanita yang belum menikah dibandingkan dengan wanita yang sudah menikah.^[9] Selain itu, sebuah penelitian berbeda yang juga dilakukan di India yang diikuti oleh 163 wanita yang terdiri dari 100 wanita yang belum menikah dan 63 wanita yang sudah menikah, menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 61% wanita yang belum menikah

mengalami dismenorea dan hanya 51% wanita yang sudah menikah mengalami dismenorea.^[10]

Dismenorea merupakan kondisi kesehatan yang perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi keseharian seseorang secara negatif. Olahraga merupakan suatu cara non-medis serta suatu gaya hidup yang dapat dilakukan oleh setiap orang, mudah disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu, serta dapat dilakukan kapan saja. Oleh karena itu, peneliti hendak meneliti apakah olahraga dapat membantu mengurangi dismenorea yang dirasakan agar dapat meningkatkan kualitas hidup wanita yang belum menikah.

1.2 Perumusan Masalah

Dismenorea dialami oleh banyak wanita dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari secara negatif. Maka, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan dismenorea pada wanita yang belum menikah. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan dismenorea, namun belum ada yang spesifik dilakukan pada wanita yang belum menikah.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan kejadian dismenorea pada wanita yang belum menikah?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan dismenorea pada wanita belum menikah.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui frekuensi dan durasi olahraga pada wanita yang belum menikah.
- b. Mengetahui tingkat kejadian dismenorea pada wanita yang belum menikah.
- c. Mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) wanita yang belum menikah.
- d. Mengetahui hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan dismenorea.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- a. Memberikan pengetahuan kepada responden mengenai hubungan olahraga dengan dismenorea yang masih jarang diketahui.
- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengetahuan mengenai ada atau tidaknya hubungan antara frekuensi dan durasi olahraga dengan dismenorea.
- b. Meningkatkan kesadaran masyarakat luas untuk meningkatkan frekuensi dan durasi olahraga untuk memperingan dismenorea serta meningkatkan kualitas hidup.