

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Usia 11-20 tahun diklasifikasikan sebagai usia peralihan dari usia pubertas ke usia dewasa. Fase peralihan tersebut akan menghasilkan seorang individu yang matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial. Pada masa remaja, karakteristik seks primer akan muncul, salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi adalah proses pengeluaran darah dari uterus melalui vagina setiap bulan selama masa subur, disertai dengan serpihan selaput dinding uterus pada wanita dewasa, sebagai respon terhadap perubahan kadar hormon. Menstruasi yang pertama kali dialami oleh wanita disebut *menarche*, yang merupakan pertanda peralihan dari masa anak menuju masa dewasa.<sup>1</sup> Banyak wanita mengalami gangguan dan kesulitan tertentu baik sebelum menstruasi berlangsung atau selama menstruasi berlangsung. Gangguan menstruasi dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Suatu studi yang dilakukan kepada mahasiswa mendapatkan hasil bahwa keluhan yang paling sering dirasakan dan dirasa paling mengganggu adalah sindroma menstruasi (67%) dan dismenore (33%).<sup>2</sup>

Dismenore merupakan nyeri di bawah perut yang terjadi selama atau menjelang menstruasi. Dismenore primer sering terjadi pada lebih dari 50% wanita dan 15% di antaranya memiliki nyeri yang hebat.<sup>3</sup> Di Indonesia, diperkirakan sekitar 55%

wanita pada usia subur mengalami dismenore.<sup>4</sup> Dismenore dibagi menjadi 2 jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer diartikan sebagai dismenore yang terjadi tanpa adanya hubungan dengan kelainan ginekologik, sedangkan dismenore sekunder adalah dismenore yang terjadi dengan adanya bukti kelainan ginekologik, seperti kista ovarium atau endometriosis. Dismenore primer dialami oleh 60 – 75% perempuan muda. Dari jumlah tersebut, tiga perempatnya memiliki derajat nyeri yang ringan dan sedang, sedangkan seperempat lainnya memiliki derajat nyeri yang berat.<sup>3</sup> Prevalensi dismenore primer di Indonesia adalah sebesar 54,89% dan prevalensi dismenore sekunder di Indonesia sebesar 9,36%.<sup>5</sup>

Banyak faktor risiko yang dapat menyebabkan prevalensi dismenore primer pada seseorang wanita meningkat, salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Pada tahun 2018, *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa secara global, laki-laki memiliki persentase yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan dalam hal kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan, dimana laki-laki memiliki persentase sebesar 78% dan perempuan memiliki persentase sebesar 84%, yang memiliki arti bahwa wanita cenderung untuk memiliki frekuensi yang lebih rendah dibandingkan dengan pria dalam hal aktivitas fisik. Aktivitas fisik sebelumnya sudah dinyatakan untuk memiliki pengaruh terhadap prevalensi dismenore, dimana peningkatan aktivitas fisik dapat menurunkan prevalensi dismenore.<sup>6</sup> Hal tersebut dikarenakan adanya peningkatan produksi hormon endorphine yang dianggap dapat menjadi pereda nyeri alami. Oleh karena itu,

perempuan yang aktif secara fisik dilaporkan untuk kurang mengalami kejadian dismenore. Selain itu, melakukan aktivitas fisik minimal satu kali dalam satu minggu dinyatakan dapat mengurangi nyeri perut bagian bawah.<sup>5</sup>

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur seseorang juga dinyatakan dapat memiliki pengaruh terhadap prevalensi dismenore yang dialami oleh seorang individu. Dikarenakan adanya jadwal akademik yang padat dan beban akademik yang berat, mahasiswa fakultas kedokteran memiliki prevalensi kualitas tidur buruk tertinggi (19,17-57,5%) di antara dewasa muda dan mahasiswa lainnya.<sup>5</sup> Menurut penelitian di Lituania yang membandingkan mahasiswa kedokteran dengan mahasiswa yang mengambil jurusan hukum dan ekonomi, lebih dari setengah mahasiswa kedokteran (59,4%) memiliki skor > 5 pada *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*.<sup>7</sup> Jika seorang individu mendapatkan skor > 5 pada PSQI, maka dapat diinterpretasikan bahwa seorang individu tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan sensitivitas seseorang terhadap nyeri, sehingga prevalensi dismenore juga akan meningkat.<sup>8</sup> Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan peningkatan produksi prostaglandin yang dapat berperan sebagai pencetus nyeri yang poten.

Oleh karena itu, kurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang buruk telah dinyatakan sebagai faktor risiko seorang individu dapat mengalami dismenore primer. Mahasiswi fakultas kedokteran memiliki jadwal akademik yang padat sehingga dapat mengakibatkan adanya kesulitan dalam mendapatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik maupun untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Hal ini akhirnya memungkinkan para mahasiswi fakultas kedokteran untuk dapat mengalami kejadian dismenore primer.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Pada penelitian sebelumnya, aktivitas fisik dan kualitas tidur dinyatakan memiliki pengaruh terhadap kejadian dismenore primer. Tetapi, belum banyak penelitian yang meneliti pengaruh dari aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kejadian dismenore pada mahasiswi Fakultas Kedokteran. Mahasiswi Fakultas Kedokteran memiliki jadwal akademik yang cukup padat dan juga waktu belajar yang tidak sedikit sehingga hal tersebut dapat menyebabkan banyak mahasiswi Fakultas Kedokteran cenderung untuk memiliki pola tidur yang tidak teratur dan akhirnya mengalami penurunan kualitas tidur.

Selain itu, padatnya jadwal akademik dan waktu yang sempit juga dapat membuat mahasiswi Fakultas Kedokteran merasa sulit dalam mencari waktu luang untuk melakukan hal lain, salah satunya adalah berolahraga. Oleh sebab itu, peneliti ingin mencoba untuk lebih mengetahui apakah aktivitas fisik dan kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran, terutama pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Apakah faktor aktivitas fisik berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018?
2. Apakah faktor kualitas tidur berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui hubungan faktor aktivitas fisik terhadap kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018.
2. Untuk mengetahui hubungan faktor kualitas tidur terhadap kejadian dismenore primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan serta ilmu dari pembaca terhadap topik dismenore beserta beberapa faktor-faktor yang mempunyai kemungkinan untuk memengaruhinya, yaitu aktivitas fisik dan kualitas tidur, pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan dari masyarakat terhadap topik pengaruh aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kejadian dismenore pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2018.