

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore merupakan suatu rasa ketidak nyamanan disekitar bagian bawah perut perempuan yang sedang mengalami menstruasi.¹ Dismenore ini dapat dibedakan menjadi 2 yaitu, dismenore primer dan dismenore sekunder, yang membedakan dari kedua hal tersebut adalah penyebab yang mempengaruhi terjadinya dismenore. Dismenore primer merupakan nyeri perut yang disebabkan pengeluaran prostaglandin dalam siklus ovulasi pada saat menstruasi. Sementara itu dismenore sekunder merupakan nyeri perut bagian bawah yang disertai kelainan pada pelvis seperti kista ovarium atau endometriosis.² Dismenore primer sendiri memiliki beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya hal tersebut, antara lain usia <20 tahun, merokok, wanita yang belum pernah melahirkan (nuliparitas), aliran menstruasi yang berat, upaya menurunkan berat badan, aktivitas fisik, depresi dan kecemasan.³

Dalam penelitian Azagew, *et al* (2020) pada *BMC's Women Health* prevalensi dari dismenore primer dikalangan mahasiswi di Ethiopia ditemukan sekitar 64,7%.⁴ Saleema, *et al* (2015) menyebutkan prevalensi dismenore primer pada perempuan Pakistan sebesar 78%.⁵ Penelitian Sidi, *et al* (2016) menyatakan bahwa 78,3% dari mahasiswa di Republik Benin mengalami dismenore primer.⁶

Sementara itu di Indonesia terdapat beberapa penelitian mengenai dismenore primer seperti menurut Juniar (2015), sebanyak 87,5% remaja putri

mengalami dismenore primer di Jakarta Pusat.⁷ Mutia, *et al* (2019) dalam penelitiannya menyebutkan prevalensi sebesar 74,42% remaja putri di Denpasar mengalami dismenore.⁸ Berdasarkan data yang sudah disebutkan berikut terlihat bawa prevalensi perempuan dengan dismenore primer ini masih terhitung tinggi baik di luar ataupun dalam negeri yang sangat berpengaruh pada prestasi mahasiswi, karena dalam berbagai penelitian tersebut menyatakan bahwa dismenore primer ini dapat menghambat kegiatan sehari hari dari penderita, sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajar mahasiswi yang menjadi cenderung menurun serta meningkatkan ketidakhadiran atau absensi mahasiswi di sekolah atau kampus ketika dalam masa dismenore primer.^{4,5,6,7,8}

Terdapat beberapa hal yang dapat mencegah atau mengurangi rasa sakit dari dismenore primer ini seperti, tidak merokok, mengurangi berat badan, serta penggunaan berbagai obat pereda nyeri (aspirin, ibuprofen,dll).⁹ Namun dalam beberapa penelitian menyatakan bahwa berolahraga juga dapat membantu mengurangi dismenore primer pada wanita, seperti menurut Zahra Mohebbi Dehnavi, *et al* (2018) berolahraga dapat mengurangi keparahan dan durasi dari dismenore primer dikarenakan dengan berolahraga terjadi pelepasan endorfin sehingga dapat membuat tubuh lebih relaks, menghilangkan stres, dan, meningkatkan aliran darah.¹⁰ Magista Vivi Anisa (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa, olahraga dapat mampu mengobati dismenore primer dengan membantu mengurangi stres, meningkatkan metabolisme tubuh, meningkatkan aliran darah pada pelvis, serta meningkatkan produksi dari hormone endorphin, sehingga dapat menurunkan durasi serta intensitas dari dismenore primer.¹¹ Namun,

menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurjanah (2017) menyimpulkan bahwa kebiasaan berolahraga tidak memiliki dampak atau efek yang signifikan pada dismenore primer.¹²

Olahraga merupakan bagian aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik.¹³ Berolahraga memiliki banyak manfaat bagi yang melakukannya, baik bagi kita yang berusia muda ataupun tua. Diantaranya adalah mengurangi resiko hipertensi, stroke, diabetes, dll.¹⁴ Selain menjaga kesehatan fisik olahraga juga mampu meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup, dengan cara memblokir pikiran negatif atau mengalihkan perhatian dari kekhawatiran, meningkatkan aktivitas sosial dengan berolahraga bersama teman.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian diatas masih terhitung banyaknya mahasiswi yang mengalami dismenore primer sehingga menyebabkan keterbatasan aktivitas keseharian dari mereka, yang berakibat menurunnya kinerja mahasiswi di kuliah. Menjadi alasan penulis untuk melakukan penelitian mengenai kebiasaan berolahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang diatas bahwa berolahraga merupakan suatu kegiatan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh kita, seperti mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Selain itu berolahraga juga dapat menurunkan depresi dan memperbaiki suasana hati kita. Serta menurut beberapa

penelitian olahraga teratur juga dapat membantu mengurangi gejala sindroma pramenstruasi pada perempuan. Namun, dalam beberapa penelitian masih ada yang menunjukkan hasil daripada kebiasaan berolahraga tidak berdampak pada dismenore primer. Dalam hal ini peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan dismenore primer.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan dismenore primer?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan dismenore primer.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui kebiasaan berolahraga pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan menggunakan *questionnaire Godin Leisure Time Exercise (GLTEQ)*.
- Mengetahui prevalensi dismenore primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan menggunakan *working ability, location, intensity, days of pain, dysmenorrhea (WaLIDD) questionnaire*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

Memberikan informasi mengenai hubungan antara kebiasaan berolahraga teratur dengan dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Memotivasi mahasiswi untuk berolahraga teratur dan menjadikannya gaya hidup, agar dapat mengurangi intensitas dari dismenore primer.
- Dapat meningkatkan prestasi mahasiswi di kuliah, dikarenakan dapat mengatasi atau mengurangi keterbatasan aktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh dismenore primer.