

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah periode peralihan dari tahap kanak-kanak menuju tahap dewasa.¹ Pada wanita, salah satu tanda pubertas adalah dimulainya menstruasi atau haid, yaitu proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina secara rutin setiap bulan selama masa reproduksi.² Selama periode menstruasi atau haid, sebagian wanita biasanya mengalami gangguan keram, ketidaknyamanan hingga terkadang disertai dengan nyeri yang biasanya disebut dengan dismenorea.²

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, kejadian dismenorea mencapai 1.769.425 atau sekitar 90% wanita mengalami dismenorea, dan 10-16% dengan kategori berat.² Rata-rata sekitar 50% wanita di setiap negara mengalami dismenorea, yang menjadikan angka kejadian dismenorea ini cukup besar di dunia.³ Di Indonesia, kasus dismenorea mencapai 64,25% terdiri dari dismenorea primer sebesar 54,89% dan dismenorea sekunder sebesar 9,36%.³ Berdasarkan data menurut WHO dimana sebanyak 94% dari anak perempuan usia 10–20 tahun dan 8,8% dari wanita usia 19–41 tahun mengalami dismenorea.⁴

Dismenorea bukanlah kondisi yang membahayakan nyawa, tetapi dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang.⁵ Pada remaja perempuan, hal ini sering menyebabkan ketidakhadiran atau penurunan konsentrasi dan kinerja di sekolah.⁵ Apabila dismenorea tidak ditangani secara efektif, hal ini dapat berdampak pada

produktivitas dan aktivitas harian wanita, serta memengaruhi kondisi emosionalnya.⁶

Beberapa faktor risiko mendukung dismenorea termasuk usia muda (<30 tahun), usia *menarche* (<12 tahun), status gizi, depresi, dan riwayat keluarga.⁷ Faktor lain yang dapat memicu terjadinya dismenorea salah satunya adalah gaya hidup. Gaya hidup seseorang dalam kehidupan sehari-hari dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan makan.²

Hubungan antara gaya hidup yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti aktivitas fisik, tingkat stres, dan pola makan didukung oleh penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Kabupaten Cianjur pada tahun 2023.² Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup yang dipengaruhi oleh beberapa elemen, termasuk aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan pola makan, dengan kejadian dismenorea.²

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa remaja dengan dismenorea mengalami penurunan prestasi akademik, sosial, dan aktivitas olahraga.⁸ Seorang mahasiswi yang mengalami dismenorea berat seringkali merasakan nyeri yang sangat hebat hingga tidak mampu melakukan aktivitas normal sehari-hari, sehingga produktivitasnya terganggu.⁸ Data tersebut memperkuat bahwa kejadian dismenorea termasuk salah satu permasalahan yang signifikan dan cukup mempengaruhi kemampuan perempuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari yang berimbas terhadap aspek pendidikan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dengan mengambil pendekatan yang berfokus pada hubungan antara gaya hidup dan dismenorea, penelitian ini mencoba untuk menjembatani kesenjangan

pengetahuan yang masih ada dalam konteks ini. Pemilihan siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School* sebagai subjek penelitian dianggap cukup representatif untuk mengeksplorasi keterkaitan antara gaya hidup dan dismenorea karena siswinya yang terlibat dalam rutinitas yang terjadwal, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kejadian dismenorea.

Dengan mempertimbangkan penjelasan di atas, peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk memahami hubungan antara gaya hidup dan dismenorea di kalangan siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang berperan dalam munculnya dismenorea.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*?
3. Bagaimana perilaku pola makan pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*?
4. Apakah terdapat hubungan antara gaya hidup yang mencakup aktivitas fisik, tingkat stres, dan perilaku pola makan dengan dismenorea pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara gaya hidup dan kejadian dismenorea di kalangan siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus yang ingin dicapai antara lain:

1. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*
2. Mengetahui gambaran tingkat stres pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*
3. Mengetahui gambaran perilaku pola makan pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*
4. Mengetahui hubungan antara gaya hidup yang mencakup aktivitas fisik, tingkat stres, dan perilaku pola makan dengan dismenorea pada siswi SMA Daarut Tauhiid *Boarding School*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoretis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbang pada perkembangan pengetahuan, terutama dalam ilmu kedokteran yang senantiasa berkembang seiring perkembangan zaman, dengan menemukan hal-hal baru yang bermanfaat.

2. Sebagai panduan dan referensi bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mengenai hubungan gaya hidup dengan dismenorea pada remaja putri.

1.4.2 Aspek Praktis

1. Mendukung peneliti dalam memperluas pemahaman terkait penulisan karya ilmiah yang teruji dan dapat dipertanggungjawabkan.
2. Menjadi acuan referensi untuk penelitian berikutnya mengenai pemahaman mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan terhadap hubungan gaya hidup dengan dismenorea pada remaja putri.