

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat haid, biasanya dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan mual, muntah, pusing, hingga diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri yang dimaksud yaitu nyeri yang menyebabkan perempuan tidak bisa melakukan pekerjaannya bahkan sampai harus datang berobat ke dokter atau mengobati dirinya sendiri dengan obat anti nyeri (Sarwono, Pangesti, Pranajaya, & Nurchairina, 2019).

Dismenore diklasifikasikan menjadi primer dan sekunder. Dismenore primer adalah perasaan sangat nyeri saat menstruasi yang terjadi tanpa kelainan ginekologi, sering dimulai pada 6-12 bulan setelah menarche, dan dapat berlanjut hingga menopause, serta terjadi bersamaan dengan menstruasi dan dapat berlanjut selama 8 jam sampai 3 hari. Dismenore sekunder dapat terjadi kapan saja pada kehidupan perempuan, antara menarche dan menopause, namun paling sering terjadi setelah usia 25 tahun, dengan adanya keadaan patologis yang mendasari, seperti endometriosis dan kista ovarium.

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar data WHO 2017 didapatkan 1.769.425 jiwa atau 90% perempuan mengalami dismenore. Prevalensi dismenore pada remaja di Asia sebanyak 74,5%. Prevalensi dismenore di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% dan pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Di Swedia melaporkan dismenore mencapai 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun. World Health Organization (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global, perempuan (84%) memiliki persentase kurangnya aktivitas fisik yang lebih tinggi dari pada laki-laki (78%).

Menurut Nuzhan Parveen dkk, tahun (2020) dalam penelitiannya di wilayah kota Hail Arab Saudi, menyimpulkan hasil bahwa kejadian nyeri pada saat siklus menstruasi sangat tinggi, dan penggunaan senam ringan secara teratur dengan intensitas sedang dapat mengurangi atau mencegah terjadinya dismenore (nyeri haid).

Diketahui dengan pasti bahwa dismenore primer mempengaruhi jutaan wanita di seluruh dunia. Penelitian lokal baru-baru ini mengungkapkan bahwa dismenore merupakan masalah umum yang dialami oleh lebih dari dua pertiga perempuan di Saudi. Sedangkan bagi mahasiswa kedokteran di Riyadh, dismenore ditemukan lazim terjadi pada 60% dan 92% mahasiswa keperawatan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari RS. Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi ditemukan sekitar 70% karyawan yang bekerja di rumah sakit tersebut mengalami dismenore, dengan tingkat keparahan nyeri yang bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri yang sangat berat. Nyeri haid tersebut dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, berolahraga, dan berinteraksi sosial. Karyawan yang mengalami dismenore melakukan beberapa cara untuk mengatasi nyeri haid tersebut, seperti mengonsumsi obat pereda nyeri, melakukan kompres hangat, beristirahat, dan mengubah pola hidup. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi intensitas dismenore adalah faktor hormon estrogen dan progesterone, faktor psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi, faktor fisik seperti aktivitas fisik, postur tubuh, dan kondisi kesehatan, serta faktor genetik, lingkungan kerja dan sosial juga dapat mempengaruhi intensitas dismenore.

Kejadian dismenore akan meningkat dengan kurangnya aktivitas selama menstruasi, hal ini dapat menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen menurun. Dampak pada uterus adalah aliran darah dan sirkulasi oksigen pun berkurang dan menyebabkan nyeri. Olahraga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik, sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri, termasuk dismenore. Perempuan yang aktif secara fisik, dilaporkan kurang mengalami dismenore dan berolahraga sekurang-kurangnya satu kali seminggu dapat mengurangi nyeri perut bawah (Lestari, Citrawati, & Hardani, 2018).

Periode menstruasi merupakan waktu yang krusial dalam kehidupan wanita. Periode ini memengaruhi beberapa aspek kehidupan sehari-hari. Nyeri saat menstruasi merupakan salah satu keluhan yang paling umum dalam kesehatan reproduksi dan secara signifikan memengaruhi kualitas hidup wanita. Sebagian besar remaja dan wanita mengalami dismenore dengan intensitas yang bervariasi pada beberapa titik selama siklus mereka. Pada beberapa wanita, nyeri tersebut sangat parah hingga tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti pergi bekerja atau sekolah, selama 1 hingga 3 hari setiap bulan. Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengurangi keparahan nyeri ini.

Penulis tertarik untuk mengamati hubungan aktivitas fisik seperti berjalan-jalan santai, jogging ringan, yoga, atau senam ringan pada karyawan, dan ditujukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore tersebut. Sehingga hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan pengetahuan untuk mencegah kemungkinan terjadinya dismenore (nyeri haid) yang abnormal, mengambil populasi di Rumah Sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan masalah yaitu "Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawan di Rumah Sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi?"

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore pada karyawati di rumah sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik karyawati di Rumah Sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.
- b. Mengidentifikasi dismenore karyawati di Rumah Sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik pada karyawati dengan kejadian dismenore di Rumah Sakit Dr. Sulaiman Al-Habib Provinsi Qassim Arab Saudi.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi akademis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi dan hasil penelitian bisa dapat digunakan sebagai sumbangan dan tambahan bagi ilmu pengetahuan khususnya tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore”, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan lagi.

2. Bagi responden

Diharapkan responden lebih memperhatikan kondisi kesehatan reproduksinya terutama saat mengalami menstruasi, serta dapat meningkatkan aktivitas fisik agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kondisi menstruasi yang dialaminya.

3. Bagi institusi

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai khasanah wacana kepastakaan, digunakan untuk menambah sumber bacaan di perpustakaan serta bagi pihak institusi untuk mengaplikasikan semua ilmu yang didapat pada masyarakat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, meningkatkan pemahaman mengenai hal-hal baru yang didapatkan dari hasil penelitian serta sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian lain yang berkaitan terhadap hubungan aktivitas fisik dengan dismenore primer. Peneliti juga diharapkan dapat mengembangkan pembahasan dengan metode yang berbeda serta variabel-variabel lainnya yang tidak dibahas dalam penelitian ini.