

ABSTRACT

DESCRIPTION OF LIFESTYLE PATTERNS IN WOMEN OF FERTILIZING AGE EXPERIENCED PRIMARY DYSMENORRHOEA IN THE WORK ENVIRONMENT OF SAWAYAKA ELDERLY HOMELESS JAPAN 2023

BY: YULIANI DIAH AYU PRASTIKA

Dysmenorrhea is pain during menstruation which can be caused by increased prostaglandin production which results in ischemia in the myometrial cells and increased contractions in the uterus. Lifestyles such as physical activity, stress levels, consumption of fast food and passive smoking have an influence on the incidence of primary dysmenorrhea. This study aims to determine the lifestyle patterns of women of childbearing age who experience dysmenorrhea in the Sawayaka Elderly Home Work Environment, Japan. The research method used is descriptive. The sampling technique in this research was purposive sampling and the sample obtained was 45 respondents. The instruments used were physical activity questionnaires, stress levels, frequency of fast food and passive smoking. The research results showed that the incidence of dysmenorrhea was 100%, light physical activity was 53.3%, the stress level showed the non-stress category was 55.5%, the intensity of fast food consumption showed frequent 82.3% and passive smoking was 55.6%. Based on these results, it is known that apart from stress levels, several lifestyle patterns are likely to trigger primary dysmenorrhea. It is recommended for women of childbearing age to maintain a healthy lifestyle such as increasing physical activity by exercising, avoiding frequent consumption of fast food and also environments with high exposure to cigarette smoke..

Key words: dysmenorrhea, lifestyle, women of childbearing age

ABSTRAK

GAMBARAN POLA HIDUP PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) YANG MENGALAMI DISMENORE PRIMER DI LINGKUNGAN KERJA PANTI LANSIA SAWAYAKA JEPANG TAHUN 2023

OLEH: YULIANI DIAH AYU PRASTIKA

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang dapat disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang mengakibatkan iskemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi pada uterus. Pola hidup seperti aktivitas fisik, tingkat stress, konsumsi *fast food* dan perokok pasif memiliki pengaruh dalam kejadian dismenore primer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola hidup pada wanita usia subur yang mengalami dismenore di Lingkungan Kerja Panti Lansia Sawayaka, Jepang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dan sampel yang didapatkan berjumlah 45 responden. Instrument yang digunakan adalah kuesioner aktivitas fisik, tingkat stress, frekuensi *fast food* dan perokok pasif. Hasil penelitian menunjukkan kejadian dismenore 100%, aktivitas fisik ringan sebanyak 53,3%, tingkat stress menunjukkan kategori tidak stress 55,5%, intensitas konsumsi *fast food* menunjukkan sering sebanyak 82,3% dan perokok pasif sebanyak 55,6%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa selain dari tingkat stress, beberapa pola hidup berkemungkinan dapat memicu terjadinya dismenore primer. Disarankan bagi wanita usia subur untuk dapat menjaga pola hidup sehat seperti meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga, menghindari seringnya konsumsi *fast food* dan juga lingkungan yang tinggi paparan asap rokok.

Kata kunci : dismenore, pola hidup, wanita usia subur