

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tanda awal seorang perempuan dalam masuknya masa reproduksi dan juga dialami oleh Wanita Usia Subur (WUS) adalah telah terjadinya menstruasi pertama atau dengan istilah lain menarche. Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus, dengan lama siklus haid yang normal yaitu 28 hari, akan tetapi 26-30 hari juga masih dianggap normal, dan lama menstruasi berkisar 3-7 hari. (Utami, 2021).

Wanita usia reproduksi yaitu wanita usia subur (WUS) dari sejak haid pertama hingga berhentinya haid antara usia 15-49 tahun dengan status belum menikah, menikah, janda yang masih berpotensi memiliki keturunan (Firmansyah, et al., 2020).

Wanita yang telah mendapati menstruasi rata-rata akan mengalami keluhan yang mengganggu, beberapa diantaranya yaitu rasa nyeri atau yang biasa disebut dismenore dengan tingkatan nyeri bervariasi dari yang ringan hingga berat yang sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore ialah nyeri perut di bagian bawah atau suprapubic yang biasa terjadi sejak sebelum atau sesudah haid bersamaan dengan muntah, mual, berkeringat, diare, letih, pusing serta gelisah yang berlebihan. Tetapi rasa nyeri tersebut tidak dirasakan pada bagian perut saja melainkan hingga panggul, pinggang, otot betis sampai paha (Savitri et al., 2019).

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang dapat disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang mengakibatkan iskemia pada sel-sel miometrium dan peningkatan kontraksi pada uterus. Dismenore sering muncul di perut bagian bawah, dan kadang disertai mual, muntah, diare, keringat dingin serta sakit kepala (Tsamara, Raharjo & Putri, 2020). Dismenore primer yaitu nyeri haid yang tidak disebabkan oleh kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder ialah nyeri haid yang disebabkan oleh kondisi patologis seperti adanya endometriosis atau kista ovarium. (Ester Mayliana, 2022).

Menurut informasi yang ditemukan berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dari 1.769.452 orang perempuan dalam seluruh dunia terdapat (90%) wanita di dalamnya mengalami dismenorea, 10-15% bagian mengalami dismenorea tingkat berat. Dengan didukung oleh berbagai penelitian yang dilakukan di berbagai negara di dunia, dilaporkan bahwa lebih dari 50% didapatkan mengalami dismenore primer pada setiap negara.

Sementara itu pada di Jepang, angka kejadian dismenorea primer mencapai 46%, dan 27,3% dari penderita tidak dapat mengikuti kegiatan dari sekolah atau pekerjaan saat hari pertama haid disebabkan dikarenakan dismenorea. Dan di negara Indonesia jumlah penduduk adalah 237.641.326 orang, dengan 63,4 juta atau sekitar 27% dari mereka adalah perempuan remaja yang berusia 10-24 tahun. Sementara sekitar 54,89% perempuan mengalami dismenore primer, sedangkan sisanya, yaitu sebanyak 55,11% menderita dismenore sekunder (Oktorika et al., 2020)

Ada berbagai faktor atau karakteristik yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenore beberapa faktor diantaranya adalah menstruasi pertama yang sangat awal, belum memiliki anak sebelumnya, menstruasi dengan masa yang lama, kebiasaan berolahraga, dan stress (Masruroh & Fitri, 2019). Pola hidup individu seperti kegiatan sehari-hari, merokok, dan pola makan dapat menjadi penyebab terjadinya dismenore (Asrianti, Afiah, Muliya, 2019).

Ada dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal, yang menyebabkan terjadinya haid lebih awal. Ketidakseimbangan hormonal adalah penyebab terjadinya faktor internal. Faktor di luar itu seperti makanan, lingkungan, dan kelebihan berat badan bisa menjadi pemicu terjadinya dismenore sekunder (Ariani, 2018). Nyeri haid yang dialami oleh wanita dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti usia saat pertama kali haid (menarche), kebiasaan berolahraga, dan tingkat stress. Dismenore pada wanita juga bisa terjadi akibat masa menstruasi yang lebih lama dari biasanya (Indarna, Lisna, 2021).

Pada tahun 2023, Ardha dkk melakukan penelitian terkait hubungan antara pola hidup yang meliputi aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat

saji (*fast food*) dengan kejadian dismenore kepada pelajar siswi di SMAN 8 Banda Aceh sebanyak 177 responden. Ditemukan hasil 73 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 42 diantaranya (57,5%) mengalami dismenore dengan p 0,000. Dan dari 145 responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) sebanyak 67 responden (46,2 %) mengalami dismenore dengan p 0,025. Hal ini berartikan bahwa pola hidup meliputi aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji yang buruk dapat menyebabkan dan memperburuk nyeri saat menstruasi.

Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan metabolisme yang dapat memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh termasuk sistem reproduksi, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Pada aktivitas fisik yang rendah akan memicu resiko terjadinya dismenore akibat oksigen yang tidak disalurkan ke pembuluh-pembuluh darah saat vasokonstriksi sehingga meningkatkan persepsi seseorang terhadap nyeri (Ardhia et al, 2023)

Sedangkan pada makanan cepat saji, dapat memicu terjadinya dismenore dikarenakan radikal bebas yang terkandung dalam makanan cepat saji dapat menyebabkan kerusakan pada membran sel yang kemudian akan menghasilkan fosfolipid asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin (Purwati et al, 2020).

Pola hidup berikutnya yang menjadi faktor adalah stress. Menurut Mivandha, dkk, 2023, dari penelitiannya yang dilakukan pada siswi SMPN 156 Jakarta sebanyak 105 orang ditemukan hasil p value $<0,05$ yang berartikan bahwa terdapat keterkaitan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore. Hal ini disebabkan karena adanya rangsangan hormon yang dipicu oleh stress yang dapat mengakibatkan peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan peningkatan kontraksi pada otot rahim serta memicu rangsangan nyeri saat haid (Putri et al, 2021).

Pola hidup yang berkaitan selanjutnya adalah perokok pasif. Menurut Darmin & Hairil, 2020, rokok masih menjadi ancaman serius karena selain menyebabkan masalah kesehatan bagi yang merokok, juga dapat menyebabkan masalah pada orang yang terpapar asap rokok atau yang kita

sebut dengan perokok pasif. Salah satu masalah yang muncul adalah disemenore. Kandungan nikotin dalam asap rokok merupakan vasokonstriktor yang dapat mengakibatkan berkurangnya endometrium darah mengalir sehingga menyebabkan terjadinya dismenore. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Agustin et al, pada tahun 2023 sebanyak 83 responden di SMA Negeri 1 Bolaang Uki ditemukan hasil $p = 0,016$ yang dimana 88% responden yang terpapar asap rokok mengalami nyeri saat haid yang berartikan bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara paparan asap rokok terhadap kejadian dismenore.

Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 November 2023 kepada beberapa nakes lansia berkewarganegaraan Indonesia yang sedang bekerja di Panti Lansia Sawayaka, Jepang sebanyak 14 orang, ditemukan keseluruhannya mengalami dismenore atau nyeri haid tingkat sedang hingga berat rata-rata pada hari pertama saat menstruasi. Dari ke 14 orang tersebut hampir keseluruhan memiliki pola hidup yang sama yaitu, minimnya melakukan aktivitas fisik terutama berolahraga, kecenderungan mengkonsumsi *fast food*, sering mengalami stress terkait tuntutan pekerjaan, dan sebagian kecilnya adalah perokok pasif. Sehingga karna hal demikian, selain karena penelitian terkait dismenore di lingkungan tersebut belum pernah dilakukan, peneliti tertarik untuk mengambil studi penelitian guna mengetahui gambaran pola hidup pada wanita usia subur yang mengalami dismenore primer di Panti Lansia Sawayaka, Jepang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan :

“Bagaimana Gambaran Faktor Pola Hidup Terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Lingkungan Kerja Panti Lansia Sawayaka, Jepang.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor pola hidup yang berpengaruh terhadap Kejadian Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Lingkungan Kerja Panti Lansia Sawayaka, Jepang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian dismenore primer pada Wanita Usia Subur (WUS) di Panti Lansia Sawayaka Jepang.
- b. Mengetahui gambaran tingkat aktifitas serta tingkat stress pada Wanita Usia Subur (WUS) di Panti Lansia Sawayaka Jepang.
- c. Mengetahui gambaran perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Panti Lansia Sawayaka Jepang.
- d. Mengetahui gambaran perokok pasif terhadap kejadian dismenore pada Wanita Usia Subur (WUS) di Panti Lansia Sawayaka, Jepang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai sarana pembahasan wawasan, pengembangan ilmu kesehatan khususnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan juga status gizi dengan kejadian dismenore, serta mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian.

1.4.2 Bagi Institusi

Dapat memberikan bukti ilmiah dari hasil penelitian terkait pola hidup yang berpengaruh terhadap terjadinya dismenore.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Kepada masyarakat, terutama wanita mampu menurunkan faktor terjadinya dismenore dengan melakukan pola hidup yang baik dan seimbang.