

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik sebagai setiap gerakan kerangka otot yang dihasilkan tubuh yang membutuhkan penggunaan energi. Aktivitas fisik meliputi aspek aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat yang dilakukan secara terstruktur dan terencana (Nurmala, 2020). Aktivitas fisik remaja mempunyai dampak utama pada tingkat aktivitas fisik saat mereka dewasa. Masa remaja memiliki tingkat aktivitas fisik paling banyak menurun. Di seluruh dunia, 84,7 % remaja perempuan dan 77,6 % remaja laki-laki antara usia 11 dan 17 terlibat dalam aktivitas fisik kurang dari yang disarankan (WHO, 2020).

Aktivitas fisik yang disarankan untuk remaja setidaknya enam puluh menit mencakup aktivitas fisik ringan hingga berat seperti mencuci pakaian, menyapu rumah, membersihkan jendela, berkebun, berjalan kaki dari rumah ke tempat lain untuk kesehatan yang baik (Kusumo, 2020). Studi penelitian singapura mengemukakan bahwa remaja hanya berhasil mencapai 40 % dari jumlah aktifitas fisik yang disarankan (Safitri et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia mengemukakan di seluruh dunia, terdapat 84 % wanita yang kurang aktif secara fisik dibandingkan 78 % pria ((WHO, 2020). Terdapat 60 % hingga 85 % remaja dari negara maju dan negara berkembang menjalani aktivitas fisik menetap yang dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan yang serius (Sagita et al., 2023). 8,6 jam seriap harinya atau 62 % remaja dikanada dari waktu bangun tidur mereka cenderung lebih sering menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas menetap (Resky aulia yusuf, S.KM., 2022).

Menurut Riskesdas prevelensi aktivitas fisik di Indonesia rendah pada usia remaja mencapai angka 33,5 % (Riskesdas, 2018). Keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tingkat sosial, lokasi pedesaan atau

perkotaan, aksesibilitas, ketersediaan, jenis kelamin, ras, etnis, serta teknologi. Faktor lain juga mempengaruhi apakah seseorang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur seperti usia, jenis kelamin, keturunan, suhu, dan goeografi (Chaeroni et al., 2021).

Prevelensi di Provinsi Jawa Tengah 25,2 % remaja perempuan tidak aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara teratur mencakup aktivitas fisik berat dan sedang seperti saat didalam rumah, diluar rumah, waktu senggang dan transfortasi (Risksedas, 2018). Menurut Rezky (2022). Aktivitas fisik remaja umur 11-17 tahun meliputi bermain, olahraga, transportasi, pekerjaan rumah, rekreasi, pendidikan jasmani atau olah raga terencana dalam konteks aktivitas keluarga, sekolah dan masyarakat. Remaja yang memiliki gaya hidup sedentari, cenderung melakukan aktivitas sedentari dan memiliki waktu *screentime* yang tinggi jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola hidup sehat.

Aktivitas sedentari seorang remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, pengetahuan, pendidikan orangtua, kemajuan teknologi, pendapatan orangtua, pekerjaan orangtua dan tingkat stres (Rosdiana., 2023). Aktivitas fisik yang kurang seperti kurangnya bergerak pada waktu luang dan penerapan gaya hidup malas bergerak ketika dirumah maupun saat disekolah dapat menyebabkan penurunan distribusi oksigen dalam darah yang meningkatkan ketidaknyamanan seseorang ketika mengalami dismenore (Lestari et al., 2018).

Kejadian Dismenore nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi yang meliputi nyeri haid (Iriana, 2024) Penanganan dismenore harus dapat diatasi dengan baik, karena apabila tidak dapat ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu juga akan berdampak dengan siklus menstruasi yang bergerak mundur, menyebabkan kemandulan, kehamilan ektopik, kista dan infeksi (Solihah et al., 2023)

Prevelensi kejadian dismenore di dunia mencakup pada remaja perempuan melaporkan prevelensi dismenore antara 20% dan 90% (NIH, 2020). Di negara-negara Eropa, 45-97% wanita mengalami dismenore. Bulgaria memiliki insiden terendah (8,8%), sedangkan Finlandia memiliki insiden terbesar (94%). Sebuah penelitian di Australia, 93% siswa sekolah menengah atas mengatakan mereka mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri selama siklus menstruasi mereka (Rimma et al., 2023).

Prevelensi kejadian dismenore di Indonesia paling tinggi ditemukan pada remaja usia 14–16 tahun, tidak memiliki riwayat keluarga, menarche pada usia 11–12 tahun, dan lama haid 7 hari atau lebih. Pada wanita yang lebih muda, kejadiannya adalah 90% sedangkan pada wanita yang lebih tua adalah 25%. Sebuah studi terhadap 43 remaja putri di Denpasar menunjukkan bahwa sekitar 74% sampel mengalami dismenore (Alomedika, 2021)

Pada penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri SMK Kesehatan Kota Tangerang terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore didapatkan hasil remaja yang mengalami dismenore berat cenderung melakukan aktivitas yang rendah, penyebab terjadinya aktivitas fisik ringan pada remaja putri dikarenakan lebih banyak duduk santai dan tiduran saat ada jam kosong, kurangnya gerak dan tidak ada semangat dalam berolahraga bisa menimbulkan aktivitas ringan terjadi (Samudra Putri & Sri Daryanti, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Tanjungsari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes pada tanggal 25 November 2023, didapatkan sampel sebanyak 15 perempuan diantaranya 13 mengalami dismenore dan 3 lainnya tidak mengalami dismenore, dengan peneliti melakukan wawancara pada beberapa perempuan didapatkan hasil ada 2 perempuan dengan tingkat aktivitas sedang (mencuci baju, mengepel dan sebagainya) mengalami dismenore, 4 perempuan dengan tingkat aktivitas berat (berkebun, mengangkat beban berat dan

sebagainya) mengalami dismenore, 6 perempuan dengan aktivitas ringan (menyapu, mencuci piring dan sebagainya) mengalami dismenore dan 3 perempuan dengan tingkat aktivitas berat (mengangkat beban berat, berkebun dan sebagainya) tidak mengalami dismenore. Berdasarkan studi pendahuluan dan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore di Desa Tanjungsari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes?

## **1.1 Tujuan Penelitian**

### 1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore di Desa Tanjungsari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes.

#### 1.1.1 Tujuan Khusus

1.1.1.1 Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja di Desa Tanjungsari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brbebs.

1.1.1.2 Mengidentifikasi kejadian dismenore pada remaja di Desa Tanjungsari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brbebs.

1.1.1.3 Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore di Desa Tanjungsari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brbebs.

## **1.2 Manfaat Penelitian**

### 1.2.1 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mencegah dan mengurangi angka kejadian dismenore dengan melakukan aktivitas fisik pada remaja.

### 1.2.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan perawat dibidang keperawatan komunitas khususnya untuk memperhatikan kejadian dismenore pada remaja dan diharapkan perawat dapat berperan aktif salah satunya menjadi edukator bagi remaja untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik keseharian.

### 1.2.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan perawat dibidang keperawatan, baik secara konsep maupun teori khususnya tentang aktivitas fisik dengan kejadian dismenore dan sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya tentang remaja.