

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Aktivitas Fisik

2.1.1 Pengertian Aktivitas fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi yang mencakup semua jenis aktivitas fisik baik aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang maupun aktivitas fisik berat (Resky aulia yusuf, S.KM., 2022b). Aktivitas fisik merupakan bentuk gerakan yang menyebabkan keluarnya energi dalam tubuh. mencakup aktivitas fisik seperti pekerjaan rumah, pekerjaan dan aktivitas lainnya (Sagita et al., 2023b).

Berdasarkan uraian diatas aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dalam kegiatan sehari-hari baik meliputi kegiatan didalam rumah maupun diluar rumah.

2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut (Sujarwati et al., 2021) Aktivitas fisik mempunyai manfaat bagi tubuh, gerakan fisik dapat mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, hipertensi, kanker usus besar, kanker payudara dan depresi. Aktivitas fisik juga dapat bermanfaat bagi fleksibilitas tubuh, ketangkasan, koordinasi yang baik dan memperkuat tulang. Perkembangan fisik adalah kunci pemanfaatan imperatif yang merupakan landasan bagi sistem tubuh, perubahan imperatif, dan pengendalian berat badan. Otot berkontraksi selama aktivitas untuk memungkinkan tubuh bergerak dan menyalurkan pemanfaatan vitalitas.

2.1.3 Jenis - Jenis Aktivitas Fisik

Menurut (Chaeroni et al., 2021) aktivitas fisik memiliki 3 kategori yaitu:

2.1.3.1 Aktivitas Fisik Berat

Tindakan yang dilakukan seraya berulang-ulang selama sepuluh menit sehingga meningkatkan pernafasan dan denyut nadi lebih dari biasanya, contoh aktivitas fisik

berat seperti lari cepat, bersepeda, jogging, mengangkat beban berat, berolahraga, mencangkul, menebang pohon, mendaki gunung, menimba air dan lain sebagainya

2.1.3.2. Aktivitas Fisik Sedang

Kegiatan yang terlibat dalam aktivitas fisik berlangsung setidaknya selama 150 menit satu minggu. seperti berjalan cepat, mencuci mobil, menyapu, mengepel lantai, dan lain lain.

2.1.3.3. Aktivitas Fisik Ringan

Kegiatan yang tidak membutuhkan banyak tenaga yang dikeluarkan seperti jalan kaki, mencuci piring, bersetrika, memasak dan lain sebagainya.

2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

(Wicaksono & Handoko, 2020) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik ada 4 :

2.1.4.1 Lingkungan Makro terutama faktor sosial dan ekonomi, mempengaruhi perilaku gerak. Latar belakang kelompok masyarakat dengan sosio-ekonomi yang relatif rendah umumnya memiliki waktu luang yang relatif lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok orang dari sosial ekonomi yang agak lebih tinggi. masyarakat keuangan rendah tentu akan memiliki kemampuan yang lebih kecil dalam melakukan gerakan fisik, tindakan fisik yang dapat diubah dan diukur, dibandingkan kelompok keuangan tinggi. Tindakan fisik seperti itu juga mengungkapkan perbedaan antar kelompok.

2.1.4.2 Lingkungan Mikro yang mempengaruhi pergerakan fisik mendukung masyarakat sekitar. Perubahan saat ini sedang terjadi pada komunitas pendukung latihan fisik. Masyarakat masih kurang memberikan dukungan kepada individu yang berjalan kaki ke sekolah, toko dan kantor. Kecenderungan masyarakat untuk menghabiskan waktu luangnya dengan bermain game di luar rumah semakin ditinggalkan dan digantikan dengan bermain, PlayStation, game komputer, gadget, dan internet.

2.1.4.3 Faktor Individu seperti informasi dan pemahaman tentang hidup sehat, inspirasi, kecenderungan berolahraga, keinginan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan keuntungannya akan memotivasi mereka untuk melakukannya. Individu yang memiliki informasi dan pemahaman yang baik tentang kehidupan yang sehat dan melakukan pergerakan dengan baik, sebab mereka menerima pengaruh tindakan fisik terhadap kesejahteraan, Selain itu, individu yang memiliki inspirasi dan kepercayaan untuk mewujudkan kesejahteraan ideal, akan terus melakukan tindakan fisik menyetujui saran-saran kesejahteraan.

2.1.4.4 Usia seseorang, keturunan, orientasi seksual, suhu serta kondisi adalah faktor lain yang mempengaruhi apakah mereka terlibat dalam tindakan fisik secara teratur atau tidak.

2.1.5 Dampak Aktivitas Fisik

Menurut (Cahyono et al., 2022) Remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik yang kurang akan memiliki status gizi yang buruk., remaja yang cenderung sulit bergerak ini dapat menyebabkan peningkatan risiko obesitas. Menurut (Lestari et al., 2018) Kebutuhan aktivitas fisik yang kurang atau rendah pada wanita dapat menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik yang dapat mengakibatkan seorang wanita mengalami nyeri semakin meningkat hingga pada penderitaan seperti dismenore. Wanita yang terlibat dalam aktivitas fisik dapat mengurangi dismenore dan nyeri di perut bagian bawah dapat dikurangi dengan berolahraga setidaknya seminggu sekali.

2.1.6 Indikator Aktivitas Fisik

Menurut (Nurmala, 2020) indikator aktivitas fisik dibagi menjadi 3

2.1.6.1 Aktivitas Fisik Ringan

Merupakan aktivitas yang tidak menyebabkan perubahan dalam pernafasan, hal ini ditandai dengan masih dapat berbicara dan bernyanyi setelah melakukan aktivitas ini karena hanya memerlukan sedikit tenaga. Energi yang dikeluarkan dengan melakukan aktivitas ini yaitu $< 3,5$ Kcal/menit.

Contoh kegiatan yang termasuk dalam aktivitas fisik ringan sebagai berikut :

- a. Berjalan santai dirumah, sekolah, kampus, mall, pasar atau pusat perbelanjaan.
- b. Duduk belajar didepan laptop atau komputer, membaca, menulis, menyetir, belajar mengerjakan tugas sekolah atau kampus dan menonton televisi.
- c. Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan dengan tangan, seperti mencuci piring, setrika, memasak, meyapu, menata tempat tidur dan menjahit.
- d. Latihan pemanasan dan peregangan dengan lambat.
- e. Membuat prakarya, bermain musik, bermain video game, menggambar, melukis dan memancing.

2.1.6.2 Aktivitas Fisik Sedang

Ketika beraktivitas fisik sedang tubuh akan sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi napas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara namun tidak dapat bernyanyi. Energi yang dikeluarkan Ketika beraktivitas fisik sedang antara 3.5-7 Kcal/menit.

Contoh kegiatan yang termasuk dalam aktivitas fisik sedang sebagai berikut :

- a. Berjalan cepat dengan kecepatan 5 km/jam, aktivitas ini dapat dilakukan didalam ruangan atau di luar ruangan.
- b. Pekerjaan tukang kayu, membawa dan menyusun batok kayu, serta membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput.
- c. Mengangkat beban sedang, memindahkan perabot rumah tangga yang sedang.
- d. Pekerjaan rumah tangga seperti mencuci baju, mengepel, membersihkan sarang laba-laba dan membersihkan jendela kaca.

2.1.6.3 Aktivitas Fisik Berat

Selama beraktivitas, tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dikeluarkan >7 Kcal/menit.

Contoh kegiatan yang termasuk dalam aktivitas fisik berat sebagai berikut :

- a. Mengangkat beban yang berat dan memindahkan perabotan rumah tangga yang berat.

- b. menanam bunga (berkebun).
- c. Rekreasi, bermain aktif bersama anak kecil.

2.1.7 Alat Ukur

2.1.7.1 Kuesioner Aktivitas Fisik

Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner aktivitas fisik dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator aktivitas fisik menurut (Nurmala, 2020) yang dikutip dari P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang terdiri dari 3 indikator yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat dengan 5 jawaban menggunakan skala likert yang tersedia : “SL (Selalu), SR (Sering), KK (Kadang-kadang) JR (Jarang) dan TP (Tidak Pernah)”.

2.2 Siklus Menstruasi atau Haid Normal

2.2.1 Pengertian Menstruasi

Menurut (Susanti & Lutfiyati, 2020) Masa remaja mulai dari usia 10 hingga 19 tahun adalah tahap sementara yang menandai perubahan dari kanak-kanak hingga dewasa dan dibedakan oleh perubahan fisik juga psikologis. Menstruasi adalah ciri khusus perubahan fisik yang mendefinisikan remaja perempuan, menstruasi yang terjadi secara alami pada wanita adalah darah yang keluar seriap bulan dan rutin yang menunjukkan organ reproduksi telah matang. Sedangkan menurut (Irawati et al., 2024) Proses menstruasi adalah pelepasan darah dari rahim sebagai akibat dari sel telur yang tidak dibuahi dan dinding rahim bagian dalam, yang terdiri dari banyak pembuluh darah.

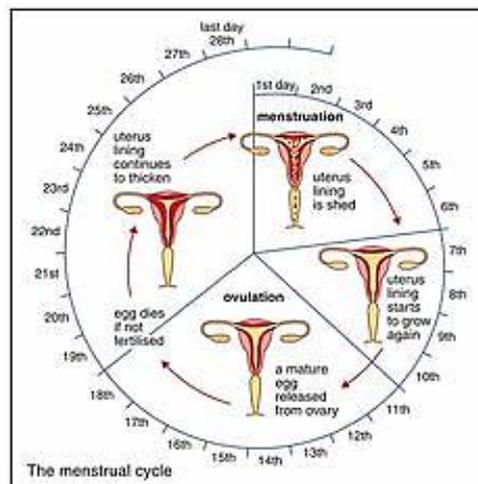
2.2.2 Siklus Menstruasi atau Haid Normal

Menstruasi atau haid pada remaja merupakan indikasi bahwa mereka memasuki masa pubertas. Setiap bulan, siklus menstruasi pada setiap wanita akan berbeda-beda. Siklus haid atau menstruasi merupakan batas waktu antara awal siklus menstruasi sebelumnya dan awal siklus berikutnya, siklus menstruasi normal dibentuk oleh periode menstruasi bulanan, siklus haid biasanya berlangsung antara 21 dan 35 hari, diukur dari hari pertama menstruasi hingga awal periode menstruasi

berikutnya dengan durasi atau lamanya haid umumnya kisaran 3 sampai 8 hari ((Maedy et al., 2022).

2.2.3 Fisiologi Menstruasi Normal

Menurut (Desta Ayu Cahya Rosyida, S.S.T., 2022) terdapat 4 fase fisiologi menstruasi yaitu :



Gambar.2.1 Fisiologi Menstruasi Normal

2.2.3.1 Fase Menstruasi

Fase menstruasi berlangsung tiga hingga tujuh hari. saat kadar hormon ovarium paling rendah dan perdarahan terjadi karena pelepasan endometrium (selaput rahim).

2.2.3.2 Fase Poliferasi

Dalam fase poliferasi terjadi tiga hingga tujuh hari, dimulai dari darah menstruasi berhenti hingga sampai pada hari keempat belas. Saat akhir menstruasi, awal fase poliferasi dimulai, dimana terjadi pembentukan desidua fungsional yang membuat rahim siap untuk perlekatan janin. Endometrium tumbuh kembali antara hari ke-12 dan ke-14 selama fase ini, dan dapat pula terjadi ovulasi atau pelepasan sel telur dari ovarium.

2.2.3.3 Fase Sekresi

Sebelas hari berlangsung selama tahap sekresi. Fase setelah ovulasi dikenal sebagai periode sekresi. Hormon progesteron dilepaskan dan mempengaruhi pertumbuhan

endometrium yang mempersiapkan rahim untuk implantasi (perlekatan janin ke rahim).

2.2.3.4 Fase Premenstruasi

Pada fase ini terjadi selama tiga hari. Terdapat proses pada sel-sel darah putih, kemudian terjadi disintegrasi pada stoma dengan hilangnya secret dan cairan sehingga menyebabkan runtuhnya arteri dan kelenjar. Vasokonstriksi terjadi pada titik ini, diikuti oleh pembuluh darah yang berelaksasi dan kemudian pecah.

2.2.4 Dismenore

Menurut (Iriana, 2024) Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami wanita saat menstruasi, ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang pada otot uterus sehingga membatasi aktivitas normal. Menurut (Rizqi, 2023) Dismenore adalah nyeri yang dapat dirasakan di area panggul karena siklus bulanan dan terjadi karena produksi prostaglandin. Seringkali rasa sakit akibat dismenore muncul begitu saja setelah seorang wanita mengalami siklus pertama (*menarche*) dan rasa sakit akan berkurang setelah periode menstruasi, akan tetapi pada sebagian wanita rasa sakit tersebut masih dapat dirasakan selama masa menstruasi. Penyebab dari nyeri tersebut berasal dari otot-otot rahim, sama halnya dengan otot-otot lain, otot-otot rahim dapat mengendur dan berkontraksi.

Berdasarkan uraian diatas dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah dan terjadi saat menstruasi, dismenore biasanya muncul setelah wanita mengalami siklus pertama (*menarche*).

2.2.5 Tanda dan Gejala

Ningrum, (2023) menyatakan nyeri dismenore bisa terjadi akibat kontraksi lambung yang tiada henti saat darah menstruasi keluar. Akibat dari kontraksi yang sering menyebabkan otot menjadi tegang. Ketegangan otot ini tidak hanya dialami pada otot perut saja tetapi juga terjadi pada otot punggung bawah, perut, panggul dan paha hingga betis. Tanda dan efek samping dismenore primer antara lain nyeri punggung, mual atau pusing, nyeri kepala, kelelahan, gelisah, pingsan atau diare

dan rasa lemah selama siklus menstruasi. Sementara itu, tanda dan gejala dismenore sekunder paling utama ialah nyeri seperti nyeri punggung bawah, nyeri hebat, dan adanya benjolan di rahim.

2.2.6 Macam - Macam Dismenore

Menurut (Octariyana et al., 2022) dismenore terbagi menjadi 2 yaitu :

2.2.6.1 Dismenore Primer

Nyeri haid yang tidak disebabkan oleh faktor penyakit ginekologis, dismenore primer terjadi selama 8-72 jam.

2.2.6.2 Dismenore Sekunder

Nyeri haid yang disebabkan karena terdapat penyakit ginekologis seperti kelainan pada organ reproduksi, kista ovarium, endometriosis atau lainnya. Dismenore sekunder biasanya dialami oleh wanita dewasa dengan usia diatas 30 tahun dan nyeri yang dirasakan lebih kuat dan lebih lama dibandingkan dengan dismenore primer.

2.2.7 Faktor-Faktor Dismenore

Menurut (Thania et al., 2023) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore diantaranya :

2.2.7.1 Usia Menarche

Usia dimana perempuan mengalami pertama kalinya menstruasi.

2.2.7.2 Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik selama dirumah maupun diluar rumah dapat menjadi faktor dismenore terhadap wanita.

2.2.7.3 Indeks Masa Tubuh (IMT)

Pengukuran yang digunakan untuk membandingkan tinggi dan berat badan seseorang untuk mengetahui kesehatan gizi mereka.

2.2.7.4 Konsumsi *Fast Food*

Variasi makanan yang praktis, mudah dikemas dan mudah disajikan, umumnya sangat bervariasi seperti *hamburger*, *pizza*, atau *fried chicken* dan lain lain. perempuan cenderung banyak mengonsumsi *fast food*. namun mengonsumsi *fast*

food tidak menjamin bahwa kebutuhan gizi tercukupi dan jika dikonsumsi terlalu sering akan berdampak buruk pada kesehatan termasuk pada kesehatan sistem reproduksi.

2.2.8 Dampak Dismenore

Menurut (Karlinda et al., 2022) Dismenore mempunyai dampak negatif jangka panjang dan jangka pendek. Efek jangka panjang: kemandulan dapat terjadi akibat dismenore, dan dismenore akibat penyebab patologis lainnya juga dapat menyebabkan kematian. Sedangkan untuk efek jangka pendek dismenore dikaitkan dengan penurunan konsentrasi, konflik emosi, ketegangan, kecemasan, gangguan dalam proses belajar, kelelahan, penurunan aktivitas dalam proses pembelajaran terutama pada remaja. keterbatasan terhadap aktivitas kehidupan sehari-hari. tidur pada saat kegiatan pembelajaran di kelas dan ketidakhadiran pada proses pembelajaran.

2.2.9 Indikator Kejadian Dismenore

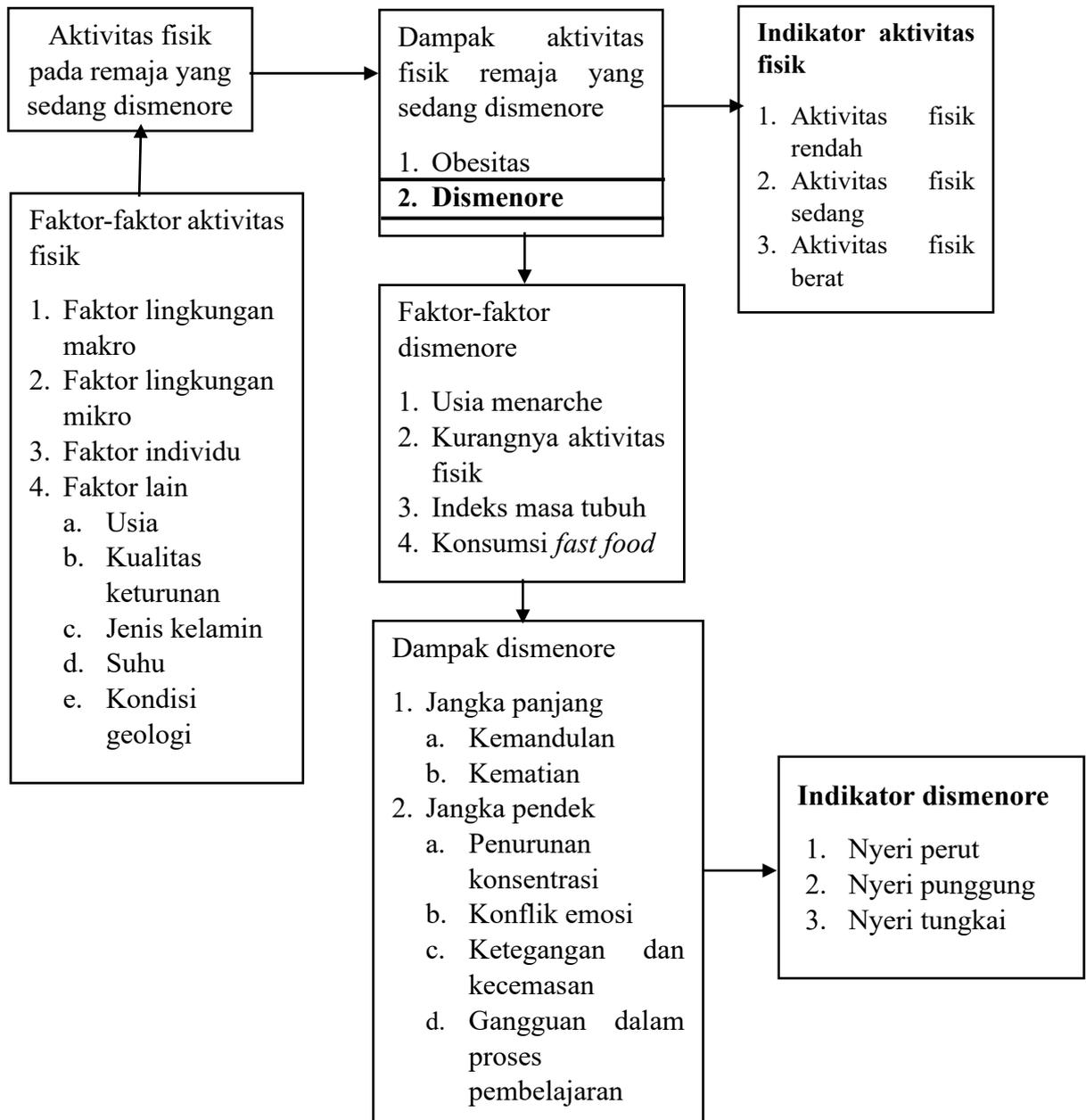
Menurut (Iriana, 2024) indikator dismenore yaitu nyeri pada perut yang menjalar sampai kepongung bagian bawah dan tungkai, nyeri yang dirasakan seperti kram bisa hilang timbul atau bisa juga nyeri tumpul yang ada secara terus menerus.

2.2.10 Alat Ukur

2.2.10.1 Kuesioner Kejadian Dismenore

Alat ukur yang digunakan kuesioner kejadian dismenore yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator Kejadian dismenore menurut (Iriana, 2024) yang terdiri mencakup indikator nyeri perut, nyeri punggung dan nyeri tungkai. Pada kuesioner kejadian dismenore menggunakan skala guttman dengan 2 jawaban “ Ya dan Tidak ”.

2.3 Kerangka Teori

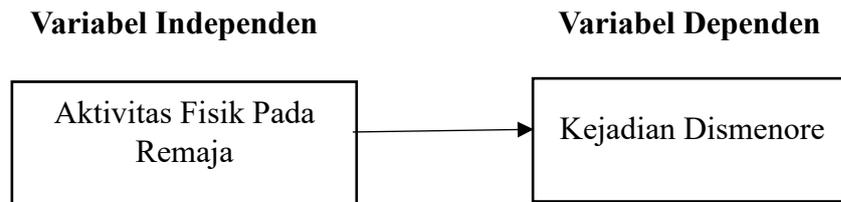


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: Wicaksono & Handoko, (2020). Cahyono et al., (2022). Nurmala, (2020). Thania et al., (2023). Karlinda et al., (2022). Iriana, (2024).

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu abstraksi dari realitas yang dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang membahas mengenai hubungan antara variabel-variabel yang diteliti atau tidak diteliti (Nursalam, 2020).



Gambar 2.3 Kerangka konsep

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang didasarkan pada informasi empiris yang dikumpulkan melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2019).

Ha : Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore di Desa Tanjungsari, Kecamatan Wanasari, Kabupaten Brebes.