

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Dismenorea dapat didefinisikan sebagai sensasi nyeri atau kram di perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama haid dan dapat disertai oleh beberapa gejala lain seperti berkeringat, takikardi, mual, muntah, sakit kepala, diare, dan tremor.¹ Di negara berkembang, dismenorea merupakan gejala paling umum dari kebanyakan keluhan saat menstruasi, dan berisiko besar untuk menimbulkan penyakit daripada keluhan ginekologis lainnya.² Prevalensi dismenorea dari beberapa studi di seluruh dunia berada dalam rentang 28% - 71.7%.³ Prevalensi yang lebih besar secara umum didapatkan dari perempuan muda usia 17-24 tahun berkisar antara 67% hingga 90%.² Sedangkan di Indonesia, didapatkan prevalensi dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder.⁴

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri atau keparahan dari dismenorea. Dari beberapa penelitian didapatkan faktor-faktor tersebut termasuk usia yang lebih muda, merokok, *Body Mass Index* (BMI) yang rendah, *menarche* lebih awal, infeksi pelvis, riwayat sterilisasi, gangguan psikologi, pengaruh genetik, dan riwayat penyerangan seksual, nulipara, dan durasi menstruasi yang lebih lama^{3,2} Kondisi emosional dan stres juga meningkatkan risiko dari dismenorea.² Sementara itu, perempuan yang menggunakan kontrasepsi oral dilaporkan memiliki gejala dismenorea yang tidak cukup parah.²

Dismenorea memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap produktivitas seorang perempuan. Pada sebuah penelitian menyebutkan bahwa nyeri hebat hingga keterbatasan aktivitas didapatkan pada 7%-15% perempuan, walaupun pada penelitian lain yang dilakukan pada remaja perempuan dan perempuan dewasa muda didapatkan bahwa 41% dari partisipan mengalami keterbatasan aktivitas sehari-hari karena dismenorea.² Morbiditas dari dismenorea juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat karena mempengaruhi tingkat ketidakhadiran di sekolah dan tempat kerja yang tinggi dan dapat menyebabkan kenaikan biaya kesehatan dan penurunan efektivitas akademik maupun efektivitas kerja, serta penurunan pada kualitas hidup dari kebanyakan perempuan.⁵ Walaupun dismenorea memiliki prevalensi tinggi dan menurunkan produktivitas, namun hanya sedikit dari para penderita tersebut yang mencari perawatan kesehatan dari petugas kesehatan untuk mengatasi gejala mereka.⁶

Pengobatan berdasarkan penelitian yang sudah terbukti, merekomendasikan penggunaan obat *Non Steroidal Anti-Inflammatory* (NSAID) sebagai terapi efektif lini pertama, dan kombinasi pil kontrasepsi oral sebagai terapi lini kedua yang umum digunakan. Kurang lebih 25% perempuan menolak untuk mengonsumsi NSAID dan kombinasi pil kontrasepsi oral. Efek jangka panjang dari pengobatan tersebut seperti mual, *gastric ulcers*, dan nekrosis papiler ginjal.⁷ Dari sebuah penelitian didapatkan 9 kategori yang mewakili alasan penderita tidak mencari perawatan kesehatan, di antaranya menganggap bahwa gejala tersebut normal, lebih memilih untuk *self-manage* gejala, keterbatasan sumber daya, berpikir bahwa penyedia layanan kesehatan tidak menawarkan bantuan, tidak mengetahui pilihan

terapi, berpikir gejala dapat di toleransi, merasa waspada atau takut terhadap perawatan yang tersedia, merasa malu atau takut mencari perawatan, dan secara umum memang tidak mencari perawatan kesehatan.⁶ Terapi nonfarmakologis ataupun intervensi gaya hidup, baik fisik atau psikologis dapat menjadi alternatif. Termasuk olahraga (seperti yoga dan pilates), *heat therapy*, meditasi, aroma terapi, atau *acupressure*. Intervensi ini berpotensi untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup penderita.⁷ Sebuah penelitian *systematic-review* dan *meta-analysis* menyarankan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi intervensi efektif untuk dismenorea.⁸ Berolahraga dengan peningkatan aliran darah pelvis *premenstrual*, timbulnya akumulasi prostaglandin di daerah pelvis akan menunda timbulnya nyeri. Olahraga selama sakit juga dapat menyebabkan transfer *wastes* dan prostaglandin (yaitu penyebab utama nyeri haid) dari uterus. Di sisi lain, olahraga teratur memainkan peran penting dalam mengurangi stress dan meningkatkan sirkulasi darah, endorfin, dan transduser saraf.⁹

Selain olahraga, aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah menari. Menari merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang cukup populer dan bermanfaat pada sistem fisiologis, endokrin, kognitif, dan psikologis. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan kebugaran, penurunan berat badan, penurunan kadar kolesterol pada perempuan yang berisiko setelah melakukan berbagai bentuk tarian aerobik.¹⁰

Zumba merupakan tarian kebugaran yang menggabungkan ritme Latin dengan aerobik. Pada perempuan dengan berat badan normal, Zumba dapat meningkatkan kebugaran, daya tahan tubuh, dan kualitas hidup.¹⁰ Dalam sebuah

penelitian didapatkan hasil Zumba dapat mengurangi intensitas nyeri pada daerah leher dan bahu setelah 12 minggu intervensi.¹¹ Penelitian lain melaporkan bahwa pada perempuan paruh baya obesitas dengan sindrom metabolik mengalami penurunan berat badan rata-rata 2,07 pon, perbaikan tekanan darah sistolik dan diastolik, dan penurunan trigliserida puasa setelah 12 minggu intervensi.¹⁰

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Zumba dan dismenorea pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro dengan rentang usia 18-22 tahun.

1.2 Permasalahan penelitian

1.2.1 Permasalahan umum

Apakah terdapat hubungan antara Zumba dengan dismenorea primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.2.2 Permasalahan khusus

Permasalahan umum diatas selanjutnya dijabarkan menjadi permasalahan khusus sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat perbaikan dismenorea primer pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah latihan Zumba selama 8 minggu?
- b. Apakah terdapat perbedaan dismenorea primer pada kelompok perlakuan yang melakukan latihan Zumba selama 8 minggu

dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan Zumba selama 8 minggu?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara Zumba dengan dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui apakah ada perbaikan dismenorea primer pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah latihan Zumba selama 8 minggu.
- b. Mengetahui apakah terdapat perbedaan dismenorea primer pada kelompok perlakuan yang melakukan latihan Zumba selama 8 minggu dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan Zumba selama 8 minggu.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat untuk pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik Zumba sebagai terapi alternatif dalam perbaikan tingkat nyeri dismenorea pada perempuan dewasa muda.

1.4.2 Manfaat untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh masyarakat sebagai pertimbangan terapi untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (dismenorea).

1.4.3 Manfaat untuk penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh Zumba terhadap perbaikan nyeri dismenorea.

1.5 Orisinalitas penelitian

Tabel 1. Daftar penelitian sebelumnya

No.	Judul	Metode	Hasil
1	A Sammy, et al. <i>The Effect of Zumba Exercise on Reducing Menstrual Pain in Young Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial.</i> J Pediatr Adolesc Gynecol. 2019. 32(5):541-545	Lokasi: Rumah Sakit Gynecology Universitas Cairo dan Bahgat Gym and Fitness Center Jenis: <i>Randomized controlled trial</i> Sampel: 98 perempuan terdiagnosa dismenorea primer terbagi menjadi kelompok perlakuan (49 individu) dan kelompok kontrol (49 individu) Variabel Bebas: Latihan Zumba Variabel Terikat: Nyeri Menstruasi	Keparahan dismenorea primer pada kedua kelompok tidak terdapat perbedaan bermakna pada awal penelitian. Intensitas nyeri menstruasi menurun secara signifikan pada kelompok perlakuan setelah 4 dan 8 minggu intervensi. Intervensi Zumba dapat mengurangi keparahan dan durasi dari nyeri menstruasi disimpulkan bahwa melakukan Zumba dengan rutin dapat menjadi terapi pengganti untuk dismenorea primer
2	Munawar, et al. <i>The Effect of Aerobics on Reducing the</i>	Lokasi: Unsyiah Sport Center	Kejadian nyeri hebat memiliki persentase yang lebih besar sebelum intervensi. Nyeri ringan

<i>Pain of Dysmenorrhea.</i> 2013	Jenis: Quasi Experimental Study dengan desain pretest-posttest Sampel: 19 mahasiswa usia 20-25 tahun yang menderita dismenorea dan bersedia menjadi bagian dari penelitian Variabel Bebas: Latihan Aerobik Variabel Terikat: Nyeri Menstruasi	terjadi setelah intervensi. Mean pain score dari dismenorea sebelum intervensi adalah 6.26 menurun menjadi 3.26 setelah latihan aerobik dan hasilnya menunjukkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa latihan aerobik memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri dismenorea pada perempuan usia 20-25 tahun
3 Dehnavi, Z M, et al. <i>The Effect of Aerobic Exercise on Primary Dysmenorrhea: A Clinical Trial Study.</i> JEHP. 2017	Lokasi: <i>Dormitories of Mashhad University of Medical Sciences</i> Jenis: <i>Clinical Trial Study</i> Sampel: 70 mahasiswa dengan dismenorea primer Variable Bebas: Latihan Aerobik Variabel Terikat: Nyeri Menstruasi	Tingkat keparahan dismenorea primer pada awal penelitian tidak terdapat perbedaan yang bermakna. Pada akhir minggu ke-4 setelah intervensi, tidak ada perubahan yang bermakna pada kelompok kontrol. Pada akhir minggu ke-8 setelah intervensi, kelompok perlakuan menunjukkan perbedaan bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil menunjukkan bahwa latihan aerobik dapat memperbaiki dismenorea primer

Penelitian ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut adalah sebagai berikut :

1) Perbedaan waktu penelitian

Penelitian sebelumnya dilakukan pada tahun 2019 (Sammy), 2013 (Munawar), 2017 (Dehnavi). Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020.

2) Perbedaan subjek penelitian

Penelitian sebelumnya yaitu penelitian Sammy menggunakan sampel random yaitu 98 perempuan yang terdiagnosa dismenorea primer dibagi menjadi 2 kelompok kontrol dan perlakuan, penelitian Munawar menggunakan sampel 19 mahasiswa dengan kelompok usia 20-25 tahun penderita dismenorea, penelitian Dehnavi menggunakan 70 mahasiswa dengan dismenorea primer. Subjek dari penelitian ini adalah kelompok usia dewasa muda mahasiswi aktif Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

3) Perbedaan desain penelitian

Penelitian sebelumnya yaitu penelitian Sammy menggunakan desain penelitian *Randomized Controlled Trial*, penelitian Munawar menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimental dengan pretest-posttest, penelitian Dehnavi menggunakan desain penelitian *Clinical*

Trial Study. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pretest-posttest*.