

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan timbulnya rasa sakit pada perut yang umumnya terjadi selama atau sebelum periode menstruasi. Rasa sakit yang dialami bisa bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga berat. Nyeri terjadi di perut bawah, bokong, pinggang, hingga paha. Dari sisi patofisiologis, *dismenore* dibagi menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder.¹ *Dismenore* primer merupakan nyeri saat menstruasi tanpa kelainan panggul.² Nyeri menstruasi terjadi di bagian perut bawah yang berasal dari rahim dan umumnya dimulai pada awal menstruasi.

Dismenore terjadi karena saat lapisan endometrium meluruh, kadar prostaglandin di uterus meningkat. Prostaglandin memengaruhi kontraksi miometrium dan vasokonstriksi, yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke rahim (iskemia) serta peningkatan produksi metabolit anaerobik. Kondisi ini menyebabkan hipersensitisasi serabut nyeri sehingga menyebabkan nyeri di area panggul.³

Dismenore tidak hanya menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi, tetapi juga dapat menjadi tanda adanya penyakit ginekologi yang lebih serius, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, atau infeksi pada organ reproduksi bila nyeri semakin berat, menetap, dan disertai keluhan lain.² Nyeri yang berulang setiap bulan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya menurunkan konsentrasi belajar, membuat remaja atau perempuan dewasa

sering absen dari sekolah atau bekerja, mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial maupun olahraga, serta menurunkan kualitas tidur dan mood. Jika tidak ditangani dengan baik, *dismenore* berpotensi menyebabkan penurunan kualitas hidup dan keterlambatan dalam diagnosis penyakit ginekologi yang mendasarinya.

Dismenore masih menjadi masalah kesehatan umum pada remaja perempuan di seluruh dunia. Tingkat *dismenore* berdasarkan data tahun 2023 dari WHO adalah 90%, atau berjumlah 1.769.425 wanita, dan sekitar 10-16% mengalami *dismenore* berat.⁴ Prevalensi *dismenore* di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 64,25%, dengan 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder.⁴ Di Provinsi DIY pada tahun 2023, prevalensi *dismenore* pada wanita usia produktif mencapai 52%.⁵

Dismenore berdampak buruk pada efektivitas proses belajar siswi di sekolah. Rasa nyeri yang muncul secara periodik menurunkan kondisi kebugaran fisik serta mengganggu fokus dan konsentrasi di kelas. Penurunan konsentrasi yang berkepanjangan ini berimplikasi langsung pada menurunnya capaian prestasi akademik serta ketidaksiapan siswi dalam menyerap materi ajar. Kondisi ini diperparah ketika intensitas nyeri mencapai tingkat yang tidak tertahankan, sehingga memaksa siswi untuk meninggalkan lingkungan sekolah atau pulang lebih awal. Akibatnya, mereka kehilangan kesempatan untuk mengikuti rangkaian kegiatan pembelajaran secara utuh, sehingga secara akumulatif *dismenore* menjadi penghambat serius bagi partisipasi aktif dan keberhasilan belajar remaja putri di lingkungan pendidikan.⁶

Meskipun nyeri saat menstruasi cukup mengganggu, sebagian besar penderita *dismenore* masih enggan memanfaatkan fasilitas kesehatan, sehingga diagnosis dan pengobatan menjadi kurang optimal. Selain itu, beberapa penderita *dismenore* tidak memberikan perhatian serius karena menganggapnya sebagai hal yang wajar dalam siklus menstruasi.³ Oleh karena itu, penting untuk menangani *dismenore* sejak awal agar dapat teratasi tanpa menyepelkan *dismenore* itu sendiri.⁷

Pengaruh *dismenore* paling nyata terlihat pada terganggunya aktivitas rutin dan produktivitas remaja putri. Banyak remaja yang mengalami *dismenore* parah terpaksa absen dari sekolah atau tidak dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Gangguan ini juga memengaruhi konsentrasi belajar di kelas, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik. Keterbatasan aktivitas ini dapat menghambat interaksi sosial dan partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, sehingga secara tidak langsung memengaruhi perkembangan sosial remaja. Kurangnya aktivitas fisik akan menurunkan distribusi oksigen dalam sirkulasi sistemik. Hal ini dapat menyebabkan *dismenore*.⁸

Pada tingkat SMA di Yogyakarta, *dismenore* masih tinggi dan mengganggu aktivitas belajar. Studi nasional pada mahasiswa Indonesia menegaskan prevalensi yang tinggi serta hubungannya dengan aktivitas fisik, status gizi, dan stres.⁹ Sebagai rujukan lokal, penelitian di SMAN 1 Banguntapan melaporkan bahwa *dismenore* berkorelasi dengan terganggunya aktivitas belajar.¹⁰ Temuan ini menguatkan rasionalitas pemilihan lokasi

penelitian di sekolah menengah atas di Yogyakarta untuk memetakan determinan spesifik serta merancang desain intervensi yang sesuai. SMA Negeri 6 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah menengah atas favorit di Yogyakarta dengan tingkat kegiatan akademik dan nonakademik yang tinggi, sehingga berpotensi memengaruhi gaya hidup siswinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswi SMA Negeri 6 Yogyakarta, 4 dari 5 siswi mengatakan mengalami nyeri perut bagian bawah saat menstruasi. Frekuensi nyeri menstruasi selama 1 hari adalah 1 orang, dan selama 2 hari adalah 3 orang. Siswi yang mengalami nyeri menstruasi sering kali kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswi tertinggal dalam mata pelajaran dan tidak dapat mencapai prestasi yang optimal.

Mengingat tingginya prevalensi *dismenore* di kota Yogyakarta⁵ Serta dampaknya yang serius terhadap produktivitas belajar dan kualitas hidup remaja putri. Fenomena ini memerlukan perhatian khusus untuk memetakan berbagai faktor yang memengaruhi *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi, tingkat stres, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan paparan asap rokok terhadap tingkat *dismenore*. Pemilihan variabel didasarkan pada pertimbangan bahwa faktor-faktor tersebut merupakan bagian dari aktivitas atau kegiatan primer yang dilakukan oleh seluruh siswi dalam keseharian mereka. Melalui kajian ini, diharapkan dapat teridentifikasi faktor dominan yang berkontribusi terhadap munculnya keluhan nyeri haid pada remaja di lingkungan sekolah.

B. Rumusan Masalah

Dismenore merupakan nyeri saat menstruasi yang dialami secara luas oleh remaja putri di seluruh dunia. Berdasarkan data WHO dan statistik nasional, prevalensinya yang tinggi berdampak signifikan terhadap penurunan produktivitas belajar dan kualitas hidup remaja. Rasa nyeri berulang ini tidak hanya memicu gangguan fisik, tetapi juga secara akumulatif menghambat partisipasi sosial dan prestasi akademik siswi di sekolah. Oleh karena itu, identifikasi mendalam terhadap determinan nyeri haid menjadi langkah krusial untuk mencegah penurunan kualitas hidup remaja secara berkelanjutan.

Penelitian tentang kondisi ini menjadi semakin krusial karena *dismenore* tidak hanya menyebabkan rasa sakit fisik, tetapi juga mengganggu fungsi psikologis dan sosial remaja. Seperti penurunan prestasi belajar, peningkatan stres, dan keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Masalah ini dirasakan oleh siswi di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Fenomena *dismenore* ini terjadi dalam konteks kehidupan siswi di SMA Negeri 6 Yogyakarta, yang terlihat dari wawancara awal dengan beberapa siswi yang mengatakan sering mengalami nyeri menstruasi serta mengalami gangguan dalam aktivitas sekolah.

Peristiwa ini muncul secara berulang pada setiap siklus menstruasi, terutama pada tahun 2025 saat studi pendahuluan untuk penelitian ini dilakukan. Peneliti memilih lokasi penelitian di sekolah berdasarkan kegiatan siswi yang relatif padat, kegiatan sekolah yang kurang mendukung, serta kurangnya penanganan terhadap *dismenore*. Berdasarkan latar belakang

tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah faktor-faktor yang memengaruhi tingkat *dismenore* pada siswi Kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi tingkat *dismenore* pada siswi SMA Negeri 6 Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi *dismenore* pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi faktor status gizi pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi faktor tingkat stres pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi faktor pola makan pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- e. Mengetahui distribusi frekuensi faktor aktivitas fisik pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- f. Mengetahui distribusi frekuensi faktor kualitas tidur pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta.
- g. Mengetahui distribusi frekuensi faktor paparan asap rokok pada siswi kelas XI di SMA Negeri 6 Yogyakarta.

- h. Mengetahui pemaknaan hubungan antara faktor-faktor dan tingkat *dismenore*.
- i. Mengetahui faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat *dismenore*.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup profesi kebidanan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pelayanan kebidanan, khususnya kesehatan reproduksi, yang berfokus pada *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 6 Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai faktor-faktor risiko yang dapat dimodifikasi (gizi, stres, pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, paparan asap rokok) terhadap tingkat *dismenore*. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi kepala sekolah SMA Negeri 6 Yogyakarta

Dapat dijadikan sebagai sumber kebijakan, program, dan pengembangan terkait kondisi siswi, sehingga dapat dilakukan upaya penanganan untuk meminimalkan terjadinya gangguan *dismenore* pada remaja putri.

b. Bagi siswi SMA Negeri 6 Yogyakarta

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *dismenore*, serta mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat (pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres) guna mengurangi gejala *dismenore*.

c. Bagi perawat UKS SMA Negeri 6 Yogyakarta

Penelitian ini dapat menjadi dasar kerja atau sumber informasi tentang upaya pencegahan *dismenore* di lingkungan sekolah.

d. Bagi bidan di Indonesia

Penyedia layanan kesehatan, khususnya bidan, berfungsi mengembangkan pengetahuan kebidanan untuk memaksimalkan kontribusinya dalam memberikan asuhan kebidanan secara langsung dalam menangani *dismenore* pada remaja serta memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi *dismenore*.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai acuan dan data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait intervensi non-farmakologis terhadap *dismenore*

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan/ Perbedaan
1.	Zahra Syahidah dan Inne Indraaryani Suryaalam sah (2024)	Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi dengan Tingkat <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri di SMPN 4 Babelan Kabupaten Bekasi	Desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Uji hubungan dianalisis menggunakan Chi Square dengan	Sebanyak 94,0% responden mengalami stres dengan kategori ringan. Terdapat 81,0% responden yang memiliki status gizi dalam kategori gizi kurang dan gizi lebih. 69,0% responden mengalami tingkat <i>dismenore</i> . Diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres ($p = 0,147$) dan tingkat <i>dismenore</i> . Sedangkan hasil status gizi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi ($p = 0,002$) dan tingkat <i>dismenore</i> .	Persamaan: variabel penelitian meliputi tingkat stres, status gizi, dan <i>dismenore</i> . Instrumen penelitian menggunakan NRS, KPDS, dan IMT/U. Perbedaan: subjek penelitian yaitu siswi SMP.
2.	Hanina Salsabila (2022)	Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat <i>Dismenore</i> pada Mahasiswi Tingkat Akhir di Stikes Hang Tuah Surabaya	Desain penelitian menggunakan desain observasional analitik. Sampel penelitian ini berjumlah 81 responden, yaitu mahasiswi tingkat akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya, yang diambil menggunakan teknik simple random sampling.	Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dan tingkat <i>dismenore</i> pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya ($p = 0,003$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat <i>dismenore</i> pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Hang Tuah Surabaya ($p = 0,006$).	Persamaan: desain penelitian observasional analitik. Variabel meliputi tingkat stres, aktivitas fisik, dan <i>dismenore</i> . Instrumen penelitian dengan NRS, KPDS. Perbedaan: subjek penelitian merupakan mahasiswi dan instrumen aktivitas fisik menggunakan GPAQ.
3.	Florin Azzahra, Dewi Ambarwati, Wilis Dwi Pangesti (2023)	Pengaruh Pola Makan terhadap Tingkat <i>Dismenore</i> pada Remaja	Jenis penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau literature review dengan metode penelitian deskriptif. Penelusuran artikel publikasi dilakukan menggunakan PubMed dan Google Scholar.	Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pola makan dapat memengaruhi terjadinya <i>dismenore</i> . Hasil literature review menyebutkan bahwa pola makan yang buruk dapat menyebabkan <i>dismenore</i> , dan ada pula yang tidak mengalami <i>dismenore</i> karena status gizinya tergolong baik.	Persamaan: variabel penelitian berupa pola makan dan <i>dismenore</i> . Instrumen EEQ dan NRS Perbedaan: desain penelitian (literature review),

4.	Grace Michelle Dwinanda Saragih, Miftahul Jannah, Alinea Dwi Elisanti, Surya Dewi Puspita, Dahlia Indah Amareta (2024)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Tingkat <i>Dismenore</i> pada Siswi di SMA/SMK/MA di Kecamatan Wuluhan	Jenis penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik Multistage Random Sampling, dengan jumlah 75 orang,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat <i>dismenore</i> ($p=0,41$). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dan tingkat <i>dismenore</i> ($p=0,250$) pada siswi SMA.	Persamaan: variabel penelitian meliputi aktivitas fisik, status gizi, dan <i>dismenore</i> . Instrumen penelitian IMT/U dan NRS. Perbedaan: instrumen untuk variabel aktivitas fisik menggunakan GPAQ.
5.	Anisa Farasani, Taufiqurrahman, Nuning Marina Pengge, Nurul Hindaryani (2024)	<i>Association of Breakfast Habits and Nutritional Status with Dysmenorrhea Among Adolescent Girls in SMAN 8 Surabaya</i>	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross-sectional</i> yang melibatkan 68 siswi yang dipilih secara acak proporsional. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, FFQ tervalidasi untuk kebiasaan sarapan, dan kuesioner <i>dismenore</i> , kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.	Uji Spearman menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan <i>dismenore</i> ($p = 0,948$), sedangkan status gizi menunjukkan hubungan yang signifikan dengan <i>dismenore</i> ($p = 0,004$).	Persamaan: variabel penelitian meliputi pola makan, status gizi, dan <i>dismenore</i> . Instrumen menggunakan NRS, dan status gizi menggunakan IMT/U. Subjek penelitian berupa siswi SMA. Perbedaan: instrumen pola makan dengan FFQ
6.	Nur Anindya Syamsudi, Noor Rohmah Mayasari, Lini Anisfatul Solihah (2024)	Stres, <i>Physical Activity, And Dietary Intake Are Associated With Dysmenorrhea Among Female Students</i>	Penelitian ini merupakan <i>cross-sectional</i> analitik potong lintang dengan jumlah sampel minimal 114 mahasiswi. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner.	Asupan makanan, terutama vitamin B12 ($p=0,02$), berhubungan dengan tingkat <i>dismenore</i> , sedangkan stres ($p=0,36$) dan aktivitas fisik ($p=0,82$) tidak berhubungan dengan <i>dismenore</i> .	Persamaan: variabel penelitian berupa tingkat stres, aktivitas fisik, pola makan, dan <i>dismenore</i> . Instrumen tingkat stres berupa KPDS dan <i>dismenore</i> berupa NRS. Perbedaan: subjek penelitian berupa mahasiswi, instrumen aktivitas fisik dengan GPAQ dan pola makan dengan FFQ