

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) yang melakukan riset dismenorea pada anak sekolah umur 9-15 tahun mengalami dismenorea (74,3%). Hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian dismenorea sekitar 60% dan di Swedia menurut data didapatkan 72% (WHO, 2016). Berdasarkan data statistik penduduk DIY tahun 2021, jumlah wanita usia subur (10–24 tahun) di Provinsi DIY tersebar sebagai berikut: Kabupaten Sleman sebanyak 113.286, Kabupaten Kulon Progo 47.409, Kabupaten Bantul 98.312, Kota Yogyakarta 47.566, dan Kabupaten Gunung Kidul 76.680.

Kejadian dismenorea di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% dan sebanyak 54% terjadi pada remaja putri. Daerah Sleman angka kejadian dismenorea diperoleh data bahwa yang mengalami dismenorea sebanyak 88,64% dan yang 11,36% mengatakan tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi. (Wulandari.et al., 2025). Selain itu, survei terhadap siswa sekolah menengah di wilayah Bantul, Yogyakarta, menunjukkan bahwa 64,4% siswa mengalami dismenorea, dengan sebagian besar berusia 14 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP 2 Playen, Kabupaten Gunung Kidul, pada tanggal 2 Maret 2023, dari 105 remaja putri yang menjadi responden, sebanyak 71,4% mengalami dismenorea saat menstruasi (W. B. Antika, 2024). Data ini menunjukkan bahwa Kabupaten

Sleman memiliki jumlah penduduk wanita usia subur dan angka kejadian dismenorea tertinggi dibandingkan kabupaten lainnya. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap kelompok remaja tersebut, karena mereka berada pada masa reproduktif dan masih dalam usia sekolah.

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh perempuan pada masa menstruasi. Kondisi ini ditandai dengan timbulnya nyeri akibat kontraksi otot rahim (miometrium) yang terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah, serta dapat menjalar ke bokong dan paha. Kejadian dismenorea dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik biologis maupun psikologis. Faktor biologis meliputi usia menarche, siklus menstruasi, indeks massa tubuh (IMT), berat badan, serta riwayat keluarga. Menarche yang terjadi pada usia terlalu dini dapat meningkatkan risiko dismenorea karena organ reproduksi belum berkembang secara optimal sehingga lebih sensitif terhadap peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi uterus. Selain itu, siklus menstruasi yang tidak teratur dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon reproduksi yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri menstruasi. Status gizi juga berperan dalam kejadian dismenorea. IMT yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi dapat mengganggu keseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi mengatur siklus menstruasi. Terdapat pula faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan ketegangan emosional dapat meningkatkan persepsi nyeri melalui aktivasi sistem saraf simpatis serta

peningkatan pelepasan hormon stres, sehingga keluhan dismenorea dapat dirasakan lebih berat. (Khoiriyah & Nadhiroh, 2024).

Dampak dismenorea sering membuat remaja tidak nyaman, bahkan ada yang sampai mengganggu aktivitas. Adapun penelitian Purwaningtias, et al. pada tahun 2020 menjelaskan dari 151 responden, 78,8% diantaranya menyatakan dismenorea berdampak pada kehidupan sosial remaja, yaitu mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar (27,2%), tidak dapat berolahraga (12,7%), tidak dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar (7,3%), dan tidak dapat mengikuti pelajaran di sekolah (4%). (Utami et al., n.d.). Dampak dari dismenorea adalah kram perut akibat menstruasi yang dirasakan pada bagian perut bawah bahkan menyalur ke pinggang. Frekuensi nyeri setiap orang berbeda, mulai dari yang ringan, sedang dan berat. Mayoritas perempuan yang mengalami dismenorea, nyeri hanya terjadi pada hari pertama hingga ketiga menstruasi, namun ada juga yang selama darah menstruasi masih keluar tetap merasakan nyeri (Luh et al., 2025).

Pada anak usia sekolah menengah, mulai dikenalkan dengan pelajaran biologi dasar, namun belum terdapat materi khusus mengenai gangguan menstruasi. Usaha mandiri siswa yang telah dilakukan sebatas mendapatkan informasi sekilas dari ibu, saudara perempuan, teman sebaya dan media informasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anjarwati dan Putri (2023), frekuensi anak usia 13-14 tahun terdapat 33 orang dan 15-

16 tahun 33 orang, menurut distribusi frekuensi usia menarche paling banyak terjadi menarche dini usia 12 tahun, ada sebanyak 51 orang.

Remaja putri kelas VIII umumnya berusia 12–14 tahun, yaitu pada periode awal pubertas dan menarche (menstruasi pertama). Usia ini termasuk fase *early adolescence*, yaitu masa ketika remaja mulai meningkatkan kesadaran terhadap tubuhnya serta mulai membentuk perilaku terkait kesehatan reproduksi (Kiss et al., n.d.). Penelitian internasional menunjukkan bahwa *pubertal timing* (kecepatan seorang individu memasuki pubertas dibandingkan dengan teman sebaya), berkaitan dengan risiko dismenorea. Remaja yang mengalami menarche lebih awal cenderung memiliki frekuensi dismenorea yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menarche lebih lambat (Portengen et al., 2025).

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat berperan dalam terjadinya dismenore. Remaja yang mengalami kecemasan atau tekanan psikologis cenderung mengalami peningkatan produksi prostaglandin yang disertai penurunan kadar estrogen dan progesteron. Kondisi tersebut dapat memengaruhi aliran darah ke otot-otot rahim sehingga menimbulkan iskemia uterus, yang pada akhirnya menyebabkan nyeri menstruasi atau dismenore. Selain itu, ketika remaja putri merasa takut atau cemas terhadap menstruasi yang dialaminya, ambang nyeri dapat menurun sehingga rasa nyeri yang dirasakan menjadi lebih berat. (Wahyuniar et al., 2024)

Dismenorea dapat dilakukan pencegahan, seperti dengan sering minum air putih, rajin berolahraga, menjaga pola makan, control pola stress dan lain sebagainya. Jika sudah mengalami dismenorea, tentu terdapat cara penanganannya, yaitu dengan kompres hangat pada bagian perut yang terasa sakit, mandi air hangat, mengkonsumsi air hangat dan jika diperlukan dapat minum obat pereda nyeri (Syahputra Siregar et al., 2024).

Dalam upaya penanganan dismenorea pada remaja putri, Pemerintah Republik Indonesia menetapkan tiga program utama dalam Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), salah satunya yaitu pelayanan kesehatan. Pelayanan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta didik melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilaksanakan di lingkungan sekolah. Pelaksanaan pelayanan kesehatan di SMP Negeri 4 Sleman salah satunya diwujudkan melalui kegiatan penanganan dismenorea pada siswi yang mengalami nyeri menstruasi. Bentuk penanganan yang dilakukan meliputi pemberian minyak untuk membantu meredakan rasa tidak nyaman, penerapan kompres hangat pada bagian tubuh yang terasa nyeri, hingga pemberian obat pereda nyeri yang aman sesuai kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan sebagai langkah awal untuk membantu siswi mengatasi keluhan nyeri menstruasi. Selain itu, tindakan tersebut juga menjadi sarana edukasi bagi siswi agar memahami cara penanganan nyeri menstruasi yang tepat dan aman. Selain penanganan, upaya pencegahan dismenorea juga dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang diberikan oleh petugas UKS. Guru Bimbingan Konseling

(BK) dan guru olahraga sebagai petugas UKS melaksanakan penyuluhan kepada siswi mengenai pentingnya menjaga kebersihan genetalia selama menstruasi. Penyuluhan juga mencakup informasi terkait kebutuhan asupan makanan bergizi untuk menjaga kondisi tubuh, serta pentingnya menerapkan pola olahraga yang teratur guna meningkatkan kebugaran dan membantu mengurangi risiko munculnya keluhan nyeri menstruasi.

Secara ilmiah, penggambaran karakteristik responden merupakan tahap awal yang penting sebagai dasar (*baseline*) bagi penelitian lanjutan yang bersifat analitik. Penelitian deskriptif yang mengkaji karakteristik responden menghasilkan data statistik dasar, seperti distribusi usia, usia menarche, lama menstruasi, frekuensi serta tingkat keparahan nyeri, kebiasaan berolahraga, dan pola istirahat. Data tersebut dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur ilmiah, khususnya yang berkaitan dengan kejadian dismenore pada remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di tingkat lokal. Selain itu, informasi mengenai karakteristik responden juga memiliki nilai praktis dalam perencanaan program pendidikan kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah, berupa kegiatan konseling, penyuluhan mengenai manajemen nyeri haid, serta pengaturan aktivitas olahraga yang berpotensi membantu mengurangi keluhan dismenoreia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMP Negeri 4 Sleman, peneliti memperoleh data melalui wawancara dengan guru yang bertugas di Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Wawancara dilakukan terhadap

dua orang guru, yang menyatakan bahwa sebagian besar siswi kelas VIII telah mengalami menstruasi. Selain itu, setiap bulan terdapat siswi yang datang ke UKS dengan keluhan dismenorea. Siswi tersebut melaporkan adanya nyeri pada bagian perut, sehingga memerlukan waktu untuk beristirahat dan meminta minyak sebagai upaya untuk membantu meredakan nyeri yang dirasakan.

B. Rumusan Masalah

Menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, berupa pengeluaran darah yang terjadi pada setiap bulannya. Dalam menstruasi terjadi beberapa perubahan, baik secara fisik mau psikis. Siklus ini menimbulkan ketidakseimbangan emosional dan kondisi kram pada perut, atau dalam bahasa medis dismenorea. Dismenore menyebabkan perubahan pada kualitas pola hidup, seperti kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain, susah mengatur emosi, badan terasa lemah. Angka kejadian dismenore di Provinsi Yogyakarta yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52%. Daerah Sleman angka kejadian dismenorea diperoleh data bahwa yang mengalami dismenorea sebanyak 88,64% dan yang 11,36% mengatakan tidak mengalami nyeri pada saat menstruasi. Di Indonesia, tingkat kecemasan yang dialami akibat dismenorea cukup tinggi. Prevalensi kecemasan pada remaja putri diperkirakan mencapai 20% dari populasi global, sementara sekitar 47,7% remaja mengalami kecemasan (Utami, 2019).

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah yang dapat ditarik yaitu : “Bagaimana gambaran karakteristik biologis (usia menarche, siklus menstruasi, durasi menstruasi dan IMT) dan psikologis (tingkat kecemasan) remaja putri mengenai dismenorea?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran karakteristik biologis dan psikologis mengenai dismenorea di SMP Negeri 4 Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui gambaran kejadian dismenorea pada responden.
- b) Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan biologis, meliputi usia menarche, siklus menstruasi dan durasi menstruasi.
- c) Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- d) Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat kecemasan.
- e) Untuk mengetahui tabulasi silang karakteristik biologis dengan kejadian dismenorea dan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- f) Untuk mengetahui tabulasi silang tingkat kecemasan dengan kejadian dismenorea dan siklus menstruasi.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dari penelitian ini yaitu pelaksanaan asuhan kebidanan pada remaja putri mengenai kesehatan reproduksi dan terfokus pada responden yang sudah mengalami menstruasi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan validitas teori mengenai kesehatan reproduksi dan penanganan dismenorea pada perempuan, khususnya siswi kelas VIII SMP Negeri 4 Sleman dan menambah bukti faktual yang mendukung pengembangan teori.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Sleman

Diharapkan hasil penelitian tersebut dapat menjadi data bagi sekolah mengenai gambaran karakteristik siswi terhadap dismenorea dan selanjutnya akan dijadikan pertimbangan untuk program edukasi.

b. Bagi Siswi Kelas VIII SMP Negeri 4 Sleman

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sarana informasi bagi siswi kelas VIII SMP Negeri 4 Sleman mengenai kesehatan reproduksi, khususnya dismenorea. Setelah penelitian dilakukan, siswi akan diberi edukasi mengenai kesehatan reproduksi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pendalaman materi mengenai kesehatan reproduksi dan penanganan dismenorea pada perempuan, khususnya siswi kelas VIII SMP Negeri 4 Sleman.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti/Judul Penelitian/Tahun	Desain Penelitian, Teknik Sampling, Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan Penelitian
1.	Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Dismenore Pada Siswi Kelas VIII SMP N Tempel (Olyvia Angelita Putri, 2023)	Desain Penelitian : <i>Cross Section</i> Teknik Sampling : Total sampling Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden keseluruhan terdapat 95 siswi, kemudian didapatkan hasil responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 69 responden (72,6%), siswi dengan pengetahuan baik sebanyak 14 responden (14,8%) dan siswi yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 12 responden (12,6%).	a. Perbedaan : Terdapat perbedaan pada judul dan Teknik pengambilan sampling. b. Persamaan : Persamaan dari penelitian ini yaitu desain penelitian yang digunakan sama, yaitu <i>cross sectional</i> dan gambaran pengetahuan remaja putri mengenai dismenore.
2.	Gambaran Pengetahuan dan Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri di Desa Ngrayung Kecamatan Flumpang Kabupaten Tuban (Devi Andra Puspita, 2022)	Desain Penelitian : <i>Cross sectional</i> Teknik Sampling : <i>Simple random sampling</i> Hasil Penelitian : Telah dilakukan penelitian dengan jumlah sampel 80 remaja putri dari usia 14-21 tahun, hasilnya adalah hampir setengah dari sampel yaitu 36 orang berpengetahuan baik (45%), lalu yang berpengetahuan cukup sebanyak 18 orang (22,5%) dan pengetahuan kurang 26 orang (32,5)	a. Perbedaan : Terdapat perbedaan pada judul dan Teknik pengambilan sampling. b. Persamaan : Persamaan dari penelitian ini yaitu desain penelitian yang digunakan sama, yaitu <i>cross sectional</i> dan gambaran pengetahuan remaja putri mengenai dismenore.