

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang sangat sering dijumpai pada remaja putri adalah dismenore. Munculnya rasa nyeri di area perut bagian bawah menjelang atau saat berlangsungnya menstruasi menjadi indikator kondisi tersebut. *American College of Obstetricians and Gynecologists* membagi dismenore ke dalam dua macam, yakni dismenore primer tanpa pemicu kelainan organik serta dismenore sekunder yang berhubungan dengan gangguan patologis organ reproduksi. Tipe primer menjadi jenis yang paling dominan dirasakan oleh kelompok remaja putri ¹.

Laporan dari *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa nyeri menstruasi dialami secara berkala oleh lebih dari 40% wanita global. Ditambah lagi, sejumlah kajian sistematis di pelbagai negara mengindikasikan angka kejadian dismenore pada fase remaja dan dewasa muda berada di rentang 50–90%, dengan fluktuasi yang ditentukan oleh faktor demografi serta situasi sosial budaya. Besarnya persentase ini membuktikan bahwa dismenore tetap menjadi problem kesehatan dunia yang wajib direspons secara intensif.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia mendokumentasikan sekitar 60–70% wanita usia subur terserang dismenore. Statistik tersebut menjadikan dismenore sebagai fenomena kesehatan reproduksi yang krusial akibat efeknya yang tidak sekadar menekan derajat kualitas hidup, melainkan juga menghambat produktivitas serta rutinitas harian,

hususnya bagi kelompok remaja putri yang sedang menempuh pendidikan formal.

Tingginya angka kejadian dismenore pada kelompok remaja putri turut terdokumentasi melalui penelitian yang bertempat di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta. Melalui riset di SMA Negeri 1 Banguntapan, Yogyakarta, terungkap bahwa ada sekitar 42,5% siswi yang menderita dismenore tingkat ringan dan 57,5% lainnya merasakan dismenore tingkat berat. Hasil studi tersebut pun mengonfirmasi bahwa kurang lebih 88,8% siswi menghadapi hambatan dalam proses belajar akibat rasa sakit saat menstruasi, di mana relasi antara dismenore dengan terganggunya kegiatan akademik terbukti sangat signifikan. Berbagai hasil intervensi ilmiah ini menegaskan bahwa dismenore membawa pengaruh negatif secara langsung terhadap kontinuitas pembelajaran remaja putri ².

Di Kabupaten Bantul, meskipun jumlah penelitian yang dipublikasikan masih terbatas, beberapa studi lokal memberikan gambaran mengenai kejadian dismenore pada remaja putri. Sebuah penelitian deskriptif di Dusun Pringgolayan, Bantul, melaporkan bahwa sekitar 64,4% remaja putri mengalami dismenore, dengan mayoritas responden berusia sekitar 14 tahun. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penatalaksanaan dismenore masih bervariasi, yang berimplikasi pada kemampuan mereka dalam mengelola nyeri menstruasi secara efektif ³.

Dampak yang ditimbulkan oleh dismenore yang terjadi secara berulang tidak sekadar menyasar pada kondisi fisik, melainkan turut mengintervensi

stabilitas psikologis serta performa akademik para remaja putri. Rasa nyeri saat menstruasi tersebut berpotensi memicu kelelahan fisik, mereduksi tingkat konsentrasi ketika belajar, menciptakan gangguan pada pola tidur, hingga mengakibatkan tingginya angka ketidakhadiran siswi di institusi sekolah. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan prestasi akademik dan meningkatkan tekanan psikologis pada remaja. Timbulnya gangguan dismenore ini ditentukan oleh sejumlah stimulan pemicu meliputi gangguan psikologis (stres), usia *menarche*, dinamika siklus menstruasi, intensitas aktivitas fisik, kondisi status gizi, serta kualitas pola tidur. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan pada siswi MAN 2 Bantul menunjukkan bahwa stres memiliki nilai p-value yang paling kecil dibandingkan dengan faktor yang lain ⁴.

Ketika dismenore tidak diintervensi melalui penanganan yang tepat, gangguan nyeri menstruasi yang muncul secara periodik berisiko menimbulkan implikasi negatif pada ranah fisik, psikis, maupun akademis remaja putri. Rasa sakit yang konstan tersebut mampu mengakibatkan kelelahan, disrupsi pola tidur, reduksi fokus belajar, pembatasan ruang aktivitas, sekaligus memicu lonjakan angka absensi di kelas yang pada akhirnya berpotensi menurunkan capaian prestasi belajar mereka. Kondisi tersebut juga dapat menimbulkan kecemasan dan meningkatkan tingkat stres karena remaja merasa khawatir terhadap nyeri yang akan dialami pada setiap siklus menstruasi.

Di sisi lain, kondisi stres yang terjadi secara terus-menerus mampu menstimulasi poros hipotalamus–pituitari–adrenal (*Hypothalamic–Pituitary–Adrenal/HPA axis*), menaikkan produksi hormon kortisol, serta merusak

stabilitas hormon reproduksi. Peningkatan kadar kortisol dapat merangsang produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus semakin kuat sehingga intensitas dismenore menjadi lebih berat. Dengan demikian, dismenore dan stres memiliki hubungan timbal balik, di mana dismenore yang tidak tertangani dapat meningkatkan stres, sedangkan stres yang tinggi dapat memperberat nyeri menstruasi.¹

Stres diartikan sebagai bentuk reaksi badaniah dan kejiwaan organisme terhadap beban ataupun desakan eksternal yang diidentifikasi melampaui batas normal. Keadaan tersebut termanifestasi saat subjek mengonstruksikan kesimpulan bahwa akumulasi tekanan lingkungan telah melewati batas kesanggupan pribadinya. Merujuk pada pemikiran Lazarus dan Folkman (1984) yang selanjutnya dikembangkan oleh Obbarius et al. (2021), cekaman psikologis mendera sewaktu individu mengalkulasi bahwa bobot problematika yang dihadapi sudah berada di atas ambang batas kemampuan adaptasi miliknya. Paparan stres yang terjadi secara kronis dan berlarut-larut tidak cuma mencederai stabilitas kesehatan mental, melainkan berisiko melemahkan kapabilitas proteksi sistem imun tubuh sekaligus menaikkan probabilitas serangan penyakit degeneratif.

Prevalensi stres akademik pada pelajar dilaporkan berkisar antara 38–71%, dengan angka yang relatif tinggi di negara-negara Asia. Di Indonesia, angka kejadian stres akademik di kalangan siswa dan mahasiswa dilaporkan menyentuh kisaran 71,6%, yang mengindikasikan bahwa tekanan pembelajaran ini menjadi gangguan psikologis yang umum dijumpai pada pelajar. Besarnya

bobot tuntutan akademis, yang mencakup tumpukan tugas, evaluasi ujian, hingga target pencapaian prestasi, mampu memicu reaksi stres yang berimbas buruk pada kesehatan jasmani serta rohani remaja.⁶

Sejumlah riset di Kabupaten Bantul membuktikan bahwa stres memiliki keterkaitan dengan penurunan kualitas tidur, kelelahan fisik, serta pencapaian tugas perkembangan remaja, yang merefleksikan besarnya beban psikologis pada pelajar di kawasan tersebut. Kelompok remaja yang memikul derajat stres lebih tinggi mempunyai kecenderungan mengalami hambatan dalam menuntaskan tugas perkembangan beserta kemunduran mutu tidur. Hasil studi ini mengonfirmasi bahwa problem stres tidak sekadar melanda populasi remaja di daerah Bantul, melainkan turut membawa efek konkret terhadap dimensi psikologis dan fisiologis dalam aktivitas keseharian mereka⁴.

Salah satu studi pendukung yang dikerjakan oleh Della Mivandha et al. (2023) di SMP Negeri 156 Jakarta memperlihatkan adanya korelasi nyata antara derajat stres dengan tingkat kejadian dismenore. Data dari riset tersebut memaparkan bahwa sebanyak 55,2% dari total responden terserang dismenore, dan kelompok remaja yang mengalami stres kategori berat memiliki kerentanan risiko 2,2 kali lipat lebih tinggi untuk menderita dismenore bila dikomparasikan dengan mereka yang hanya mengalami stres kategori ringan⁷.

Penelitian ilmiah oleh Fatimahet al., (2023) di SMA Negeri 1 Ciemas Sukabumi mendokumentasikan bahwa 85,5% remaja putri mengalami dismenore, dengan 60% di antaranya berada pada tingkat stres akademik yang tinggi. Siswi yang didera stres tinggi mempunyai kans 1,3 kali lipat lebih besar

untuk terserang dismenore ketimbang mereka yang berada pada level stres sedang. Kesimpulan tersebut mengisyaratkan bahwa semakin berat beban tekanan akademik yang dipikul remaja, maka akan semakin intens pula rasa nyeri haid yang diderita⁸. Selaras dengan itu, studi dari Rosiani et al., (2024) di SMA Negeri 1 Sampang Cilacap mengonfirmasi bahwa derajat stres berhubungan secara nyata dengan kelancaran siklus menstruasi. Hasil dari riset itu mengindikasikan bahwa remaja dengan tingkat stres tinggi berpotensi 4,6 kali lipat lebih besar mengalami ketidaklancaran siklus menstruasi sebagai akibat dari lonjakan hormon stres yang mengintervensi stabilitas hormon reproduksi.⁹

Studi yang dipublikasikan oleh Viantika (2020) di SMA Negeri 1 Banguntapan mengonfirmasi adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat intensitas nyeri dismenore dengan kelancaran aktivitas belajar pada kelompok remaja putri berumur 16–18 tahun. Data penelitian ini membuktikan bahwa sebanyak 57,5% siswi menderita dismenore kategori berat, dan sekitar 88,8% dari total responden mengakui bahwa kegiatan belajar mereka menjadi terhambat akibat serangan nyeri menstruasi².

SMA Negeri 1 Bantul dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan data profil sekolah merupakan salah satu SMA negeri unggulan di Kabupaten Bantul dengan akreditasi A (unggul) serta memiliki orientasi yang kuat terhadap pencapaian prestasi akademik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa setiap tahunnya lebih dari 70% peserta didik di SMA Negeri 1 Bantul berhasil lolos seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri.

Tingginya angka kelulusan tersebut mencerminkan tingkat persaingan akademik yang relatif tinggi di lingkungan sekolah. Program akademik yang kompetitif serta visi sekolah yang menekankan kesiapan peserta didik dalam menghadapi pendidikan tinggi turut menciptakan tuntutan belajar yang tinggi, khususnya pada siswi kelas XII yang berada pada fase persiapan akhir pendidikan menengah.

Tuntutan akademik yang tinggi tersebut berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik pada remaja putri. Stres akademik yang berlangsung secara berkelanjutan dapat memengaruhi kondisi fisiologis, termasuk ketidakseimbangan regulasi hormon, yang pada akhirnya dapat memperberat keluhan dismenore. Oleh karena itu, SMA Negeri 1 Bantul dinilai relevan secara ilmiah sebagai lokasi penelitian mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan dismenore pada remaja putri. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Dismenore pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul.”

B. Rumusan Masalah

Stres akademik sering dialami remaja putri SMA di era pendidikan kompetitif, memengaruhi kesehatan fisik seperti dismenore primer, yang prevalensinya mencapai 60–70% pada wanita usia reproduktif di Indonesia (Risikesdas 2018). Stres ini dapat meningkatkan sekresi prostaglandin dan adrenalin, memperburuk kontraksi uterus dan nyeri menstruasi, sehingga menurunkan konsentrasi serta prestasi akademik. Di SMA Negeri 1 Bantul,

siswi kelas XII menghadapi tekanan ujian tinggi, yang berpotensi memperberat dismenore, sebagaimana studi pendahuluan menunjukkan stres sedang-tinggi disertai nyeri yang mengganggu aktivitas harian. Berdasarkan pemaparan tersebut, rumusan masalah diformulasikan untuk menguji hubungan antara stres akademik (variabel independen) dan dismenore (variabel dependen) secara. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara tingkat stres akademik (diukur dengan *Educational Stress Scale for Adolescents*) dengan dismenore (diukur dengan *Numerical Rating Scale*) pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres akademik dengan dismenore pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri (usia, menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan lama dismenore) yang mengalami dismenore pada kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents*.
- c. Mengidentifikasi tingkat dismenore pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul menggunakan *Numerical Rating Scale*.

- d. Menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan tingkat dismenore pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 1 Bantul.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswi kelas XII SMA Negeri 1 Bantul. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu tingkat stres akademik. Variabel dependen yaitu dismenore. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi dan psikologi pendidikan, terutama dengan memberikan bukti nyata mengenai hubungan antara stres akademik dan dismenore pada remaja putri di lingkungan sekolah menengah atas di Indonesia. Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesehatan menstruasi, serta membantu pengembangan teori stres seperti model Lazarus dan Folkman (1984), yang kemudian dimodifikasi oleh Obbarius et al. (2021) dalam konteks kesehatan remaja. Dengan demikian, penelitian ini juga berkontribusi terhadap literatur nasional dan internasional mengenai tingkat kejadian dismenore (60–93% pada siswi sekolah) serta dampaknya terhadap prestasi belajar.

2. Bagi Praktis

a. Bagi Siswi SMAN 1 Bantul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswi kelas XII untuk menerapkan manajemen stres melalui pengaturan waktu belajar, teknik relaksasi, dan aktivitas fisik, serta manajemen dismenore melalui pola hidup sehat, olahraga, kompres hangat, dan penggunaan terapi farmakologis sesuai anjuran tenaga kesehatan. Penerapan kedua manajemen tersebut diharapkan dapat mengurangi gangguan belajar, ketidakhadiran di sekolah akibat nyeri menstruasi, serta meningkatkan kesehatan reproduksi remaja putri.

b. Bagi Guru di SMAN 1 Bantul

Penelitian ini memberikan data empiris bagi guru bimbingan konseling dan wali kelas dalam merancang program bimbingan untuk siswi, seperti pelatihan mengelola stres belajar atau kerja sama dengan tenaga kesehatan sekolah, agar mengurangi tekanan emosional siswa saat mempersiapkan ujian dan meningkatkan kualitas proses belajar mengajar.

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber literatur yang berguna untuk menambah pengetahuan dan kekayaan referensi perpustakaan terkait hubungan antara stres dengan dismenore pada SMAN 1 Bantul.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan dasar metodologis (seperti penggunaan kuesioner ESSA dan NRS) serta data dasar untuk penelitian lanjutan, seperti eksplorasi faktor moderator seperti aktivitas fisik dan nutrisi, atau perbandingan antar sekolah, sehingga memfasilitasi penelitian yang lebih menyeluruh mengenai kesehatan mental dan reproduksi remaja khususnya peneliti yang akan melakukan penelitian terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Jenis Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
1.	Siti Fatimah, Sri Mintasih, Ruswanti (2023)	Stres Akademik berhubungan dengan Kejadian Disminore Primer pada Remaja Putri	Tingkat stres akademik dengan kategori tinggi sebanyak 33 responden (60,0%) dengan kejadian dismenore primer kategori Ya sebanyak 47 responden (85,5%) dengan hasil p-value = 0,016	Jenis penelitian ini menggunakan metode <i>Descriptive Correlation</i> dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i> Lokasi: SMAN 1 Ciemas Sukabumi	Persamaan : topik penelitian, desain penelitian. Perbedaan : fokus variabel independen, lokasi, waktu, teknik pengambilan sampel kategori dismenore yaitu dismenore sedang
2.	Dina Rosiani, Ita Apriliyani, Wasis Eko Kurniawan (2024)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswa SMA	Terdapat korelasi derajat stres pada siklus haid terhadap remaja perempuan dengan hasil p-value = 0,016. Derajat stres perempuan pada golongan rendah (63,9%) dan siklus menstruasi remaja putri berkategori tidak normal (62,7%)	Jenis penelitian ini kuantitatif dengan teknik sampling <i>proportionate stratified</i> random sampling. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji <i>Chi Square</i> . Lokasi: SMAN 01 Sampang Cilacap	Persamaan : topik penelitian, desain penelitian. Perbedaan : fokus variabel independen, lokasi, waktu, teknik pengambilan sampel

3.	Della Mivandha, Willa Follona, Aticeh (2023)	Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri	Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore (p-value = 0,001) dan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian dismenore.	Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross- sectional</i> . Lokasi: SMPN 156 Jakarta	Persamaan : topik penelitian, desain penelitian. Perbedaan : fokus variabel independen, dependen, lokasi, waktu, teknik pengambilan sampel
4.	Septi Della Sanday, Viantika Kusumasari, Dian Nur Adkhana Sari (2021)	Hubungan Intensitas Nyeri Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Usia 15-18 Tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta	Terdapat hubungan antara dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja putri usia 15-18 tahun (p-value = 0,000 ($p < 0,05$)).	Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Lokasi: SMAN 1 Banguntapan	Persamaan : topik penelitian, desain penelitian. Perbedaan : fokus variabel independen, dependen, lokasi, waktu, teknik pengambilan sampel