

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu isu penting dalam bidang kesehatan masyarakat, terutama di Indonesia yang memiliki jumlah penduduk usia remaja cukup besar. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik dan hormonal, salah satunya adalah terjadinya menstruasi pada remaja putri. Salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore, yaitu nyeri haid yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Dismenore dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer yang terjadi tanpa adanya kelainan organik pada organ reproduksi, dan dismenore sekunder yang disebabkan oleh adanya kelainan organik tertentu. Prevalensi dismenore pada remaja putri di berbagai negara, termasuk Indonesia, tergolong tinggi dan sering kali berdampak pada aktivitas sehari-hari, kualitas hidup, serta prestasi akademik remaja putri (Ferina, Resmana and Widaningsih, 2023)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, lebih dari 50% wanita di dunia dilaporkan mengalami dismenore, dengan sekitar 10–16% di antaranya mengalami dismenore berat. Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sementara itu, di Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi dismenore dilaporkan mencapai 56%. Dismenore primer umumnya

muncul pada wanita usia subur dan lebih sering dialami oleh wanita yang belum pernah hamil (Mulyani, Sudaryanti and Dwiningsih, 2022)

Data lokal juga menunjukkan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri di lingkungan sekolah masih cukup tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunalisha tahun 2025 di SMA Negeri 2 Bantul diperoleh data bahwa dari total 570 remaja putri, terdapat 159 remaja putri kelas X dan XI yang bersedia mengisi kuesioner. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa seluruh responden tersebut mengalami nyeri haid (dismenore). Sebanyak 131 remaja putri (82,39%) mengalami intensitas nyeri ringan hingga sedang, sementara sebagian lainnya mengalami nyeri dengan intensitas lebih berat. (Gunalisha, 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh (Prayogi *et al.*, 2024) di SMPN 1 Banguntapan melibatkan 124 remaja putri sebagai responden. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa kejadian dismenore pada remaja putri sebesar 38,7%, sementara insiden menarche dini dilaporkan 49,2%. Analisis uji Chi-square menemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia menarche dengan kejadian dismenore ($p = 0,008$), yang menunjukkan bahwa usia menarche dapat berpengaruh terhadap pengalaman nyeri menstruasi pada remaja.

Dismenore primer dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis maupun nonbiologis. Secara fisiologis, penyebab utama dismenore primer adalah peningkatan produksi prostaglandin pada fase luteal akhir dan awal menstruasi yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri.

Selain faktor hormonal tersebut, beberapa karakteristik individu juga diketahui berperan, seperti usia menarche dini, siklus menstruasi yang tidak teratur, lama menstruasi yang panjang, serta status gizi yang tidak normal (kurang maupun lebih). Indeks Massa Tubuh (IMT) yang rendah dapat berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon reproduksi, sedangkan IMT berlebih dapat memengaruhi metabolisme estrogen yang turut memicu gangguan menstruasi. Faktor gaya hidup seperti kurang aktivitas fisik, stres psikologis, pola makan tidak sehat, serta kebiasaan konsumsi kafein juga dilaporkan dapat memperberat keluhan nyeri haid. Selain itu, riwayat keluarga dengan dismenore meningkatkan kemungkinan terjadinya keluhan serupa pada remaja, yang menunjukkan adanya peran faktor genetik. Dengan demikian, dismenore primer merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor hormonal, karakteristik individu, dan gaya hidup.

Kejadian dismenore pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia remaja, usia menarche, indeks massa tubuh, serta periode menstruasi. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas hubungan faktor risiko atau tingkat keparahan dismenore, sementara penelitian yang secara khusus menggambarkan karakteristik remaja putri kelas XI yang mengalami dismenore masih terbatas, khususnya di lingkungan sekolah menengah.

Usia remaja merupakan salah satu karakteristik yang berhubungan dengan kejadian dismenore. Remaja putri pada fase awal masa remaja cenderung lebih sering mengalami dismenore karena sistem reproduksi dan keseimbangan

hormonal belum berfungsi secara optimal. Penelitian di beberapa sekolah menengah di Indonesia menunjukkan bahwa dismenore lebih banyak dialami oleh remaja pada usia awal hingga pertengahan dibandingkan usia yang lebih dewasa, terutama pada beberapa tahun pertama setelah menarche (Juwita, Delianti and Dewiyuliana, 2023)

Usia menarche juga dilaporkan berperan dalam kejadian dismenore. Remaja putri yang mengalami menarche pada usia lebih dini memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri haid dibandingkan dengan remaja yang mengalami menarche pada usia normal. Hal ini berkaitan dengan paparan hormon prostaglandin yang lebih lama, yang dapat memicu kontraksi uterus berlebihan dan menimbulkan nyeri saat menstruasi (Fitriyani, Ediyono and Susanti, 2025)

Selain itu, indeks massa tubuh (IMT) merupakan karakteristik yang turut memengaruhi dismenore. Remaja putri dengan IMT rendah maupun IMT berlebih dilaporkan lebih sering mengalami nyeri haid. IMT rendah berhubungan dengan gangguan keseimbangan hormon akibat kurangnya cadangan energi, sedangkan IMT berlebih berkaitan dengan peningkatan jaringan lemak yang memengaruhi metabolisme estrogen, sehingga meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri menstruasi (Lesar, Posangi and Rombot, 2025)

Karakteristik menstruasi, khususnya periode menstruasi yang meliputi lama dan siklus menstruasi, juga memiliki hubungan dengan kejadian dismenore. Menstruasi dengan durasi yang lebih panjang serta siklus menstruasi

yang tidak teratur dapat meningkatkan produksi prostaglandin, sehingga kontraksi uterus menjadi lebih kuat dan nyeri haid yang dirasakan remaja putri menjadi lebih berat (Juwita, 2023; Lesar et al., 2025).

Menstrual hygiene atau kebersihan diri selama menstruasi merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan reproduksi remaja putri. Praktik *menstrual hygiene* meliputi kebiasaan mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta menggunakan air bersih saat membersihkan diri. Perilaku yang kurang tepat dalam menjaga kebersihan saat menstruasi dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi saluran reproduksi, iritasi, serta ketidaknyamanan pada area panggul. Kondisi tersebut dapat memperburuk respons inflamasi dan meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri, sehingga berpotensi memperparah keluhan dismenore.

Selain faktor fisik dan karakteristik individu, status emosional juga merupakan salah satu variabel yang berperan dalam kejadian dismenore pada remaja putri. Remaja dengan kondisi emosional yang kurang stabil, seperti mengalami stres, kecemasan, atau tekanan psikologis, cenderung memiliki persepsi nyeri yang lebih tinggi saat menstruasi. Hal ini disebabkan oleh interaksi antara sistem saraf dan hormon stres yang dapat meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Stres emosional juga dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, sehingga berpotensi memperburuk kontraksi uterus dan intensitas nyeri haid yang dirasakan. Oleh karena itu, status

emosional perlu diperhatikan sebagai salah satu variabel penting dalam memahami kejadian dismenore pada remaja putri.

Dampak dismenore pada remaja putri tidak hanya terbatas pada keluhan fisik berupa nyeri, tetapi juga berdampak luas terhadap aspek psikologis, sosial, dan akademik. Secara fisik, dismenore dapat menyebabkan kelelahan, mual, muntah, sakit kepala, serta gangguan tidur. Dari sisi psikologis, nyeri haid yang berulang dapat memicu stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional remaja. Secara sosial dan akademik, dismenore sering kali menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (absenteeism), penurunan konsentrasi belajar, serta berkurangnya partisipasi dalam kegiatan sekolah maupun aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup remaja putri secara keseluruhan.

Dismenore sendiri merupakan nyeri haid yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi dan sering dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas belajar, konsentrasi, serta kualitas hidup. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore, sebagian besar penelitian tersebut bersifat analitik dan belum banyak yang secara khusus menggambarkan kejadian dismenore berdasarkan karakteristik remaja putri secara deskriptif, khususnya pada kelompok usia sekolah menengah atas. Selain itu, penelitian yang berfokus pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul untuk mengetahui gambaran kejadian

dismenore yang masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian sebagai dasar perencanaan intervensi yang tepat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian dismenore pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Bantul tahun 2026. Dengan memahami gambaran yang terkait dengan kejadian dismenore, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi yang tepat guna, serta menjadi acuan bagi pihak sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan dukungan bagi remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja putri di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore, yaitu nyeri haid yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Dismenore memiliki prevalensi yang cukup tinggi dan dapat berdampak terhadap aktivitas sehari-hari, kualitas hidup, serta prestasi akademik remaja putri. Tingginya angka kejadian dismenore menunjukkan bahwa permasalahan ini masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. (Nurmaliza, Yusmahanani and Ratih, 2022)

Sejalan dengan tingginya prevalensi dismenore tersebut, berbagai faktor diduga berperan dalam terjadinya dan tingkat keparahan dismenore pada remaja putri, salah satunya adalah karakteristik remaja putri. faktor seperti usia remaja, usia menarche, indeks massa tubuh (IMT), dan periode menstruasi diduga berperan dalam menggambarkan karakteristik remaja putri yang mengalami dismenore. Namun, penelitian yang secara khusus menggambarkan distribusi karakteristik tersebut pada remaja putri yang mengalami dismenore masih terbatas. (Mohamadirizi, 2012)

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana gambaran karakteristik, perilaku *menstrual hygiene* dan status emosional pada remaja putri yang mengalami dismenore?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik, perilaku *menstrual hygiene* dan status emosional pada remaja putri yang mengalami dismenore pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri

2 Bantul

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja putri yang mengalami dismenore, berdasarkan usia remaja, IMT, usia menarche, dan siklus menstruasi
- b. Mengetahui gambaran tingkat nyeri, perilaku *menstrual hygiene*, dan *status emosional* remaja putri yang mengalami dismenore
- c. Mengetahui gambaran karakteristik remaja putri berdasarkan tingkat nyeri dismenore
- d. Mengetahui gambaran *menstrual hygiene* remaja putri berdasarkan tingkat nyeri dismenore
- e. Mengetahui gambaran status emosional remaja putri berdasarkan tingkat nyeri dismenore

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan pada remaja putri kelas XI dengan fokus pada usia remaja, IMT, usia menarche, siklus menstruasi, tingkat nyeri, perilaku *menstrual hygiene*, dan status emosional pada remaja yang mengalami

dismenore. Penelitian dibatasi pada karakteristik, perilaku *menstrual hygiene*, dan status emosional sehingga faktor lain seperti kelainan organ reproduksi atau riwayat penyakit tidak dibahas secara mendalam.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu kebidanaan dan memperkaya literatur mengenai kesehatan reproduksi remaja khususnya mengenai determinan pada remaja putri kelas XI yang mengalami dismenore

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri kelas XI mengenai dismenore, meliputi pemahaman tentang faktor risiko, cara pencegahan, serta penanganan non-farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu remaja putri dalam mengurangi dampak dismenore sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, khususnya kegiatan belajar di sekolah.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	(Nde et al., 2023)	<i>Epidemiology of Dysmenorrhea among Adolescent Girls in Douala, Cameroon</i>	Penelitian epidemiologi deskriptif dengan pendekatan cross-sectional.	Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri mencapai 74,5%. Faktor usia dan karakteristik sosial-demografi berperan dalam variasi kejadian dismenore.	Penelitian ini mengkaji aspek epidemiologi dismenore dengan menilai prevalensi dan faktor-faktor yang berhubungan pada remaja putri, sedangkan penelitian yang akan dilakukan tidak menganalisis hubungan atau faktor risiko, melainkan hanya memaparkan distribusi karakteristik remaja putri yang mengalami dismenore secara deskriptif.
2.	(Azurah et al., 2022)	<i>Prevalence and Associated Factors of Dysmenorrhea among Adolescent Girls in Sabah, Malaysia</i>	Penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dan teknik total sampling.	Penelitian menunjukkan prevalensi dismenore sebesar 85,7% pada remaja putri. Mayoritas responden berusia 16–18 tahun dan mengalami dismenore primer dengan intensitas nyeri ringan hingga sedang.	Penelitian ini menganalisis prevalensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenore pada remaja putri menggunakan pendekatan analitik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan tidak menilai hubungan atau faktor risiko, melainkan hanya memaparkan distribusi karakteristik remaja putri yang mengalami dismenore secara deskriptif.
3.	(Chen et al., 2021)	<i>Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea among Adolescent Girls in Shanghai, China</i>	Penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel diambil menggunakan stratified random sampling pada siswi sekolah menengah.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja putri sebesar 67,2%. Dismenore lebih banyak dialami oleh remaja usia 15–18 tahun, dengan usia menarche dini dan indeks massa tubuh tidak normal.	Penelitian tersebut menganalisis pengaruh stres akademik dan faktor keluarga terhadap kejadian dismenore menggunakan pendekatan analitik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan bersifat deskriptif dan hanya bertujuan untuk memaparkan distribusi karakteristik remaja putri yang mengalami dismenore tanpa menguji hubungan atau pengaruh antar variabel.

4.	Ahmed et al. (2022)	<i>Prevalence and associated factors for dysmenorrhea among adolescent schoolgirls in Sudan</i>	Penelitian cross-sectional pada remaja putri sekolah dengan pendekatan faktor risiko.	Prevalensi dismenore sebesar 56,8% dan berhubungan dengan usia, karakteristik menstruasi, serta faktor hematologis.	Penelitian ini mengkaji faktor yang berhubungan dengan dismenore termasuk kondisi kesehatan (hemoglobin), sedangkan penelitian yang akan dilakukan membatasi variabel karakteristik menstruasi tanpa pemeriksaan klinis.
5.	Zhou et al. (2025)	<i>Academic stress and irregular menstruation influence dysmenorrhea among adolescent girls in Shanghai</i>	Penelitian cross-sectional berbasis sekolah dengan analisis faktor akademik dan menstruasi.	Dismenore dialami oleh 67,2% remaja putri dan dipengaruhi oleh stres akademik, IMT, serta pendidikan ibu.	Penelitian ini menganalisis pengaruh stres akademik dan faktor keluarga terhadap dismenore, sedangkan penelitian yang akan dilakukan tidak menilai pengaruh atau hubungan, melainkan hanya memaparkan distribusi karakteristik remaja putri yang mengalami dismenore.