

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu yang di lahirkan akan mengalami proses tumbuh dan kembang yang berbeda-beda sesuai dengan tahap usianya. Pada perempuan, masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual. Salah satu tanda bahwa organ reproduksi mulai matang adalah terjadinya menstruasi. Kesehatan reproduksi pada masa remaja menjadi aspek penting karena berperan dalam menentukan kualitas generasi mendatang. Remaja sendiri merupakan kelompok usia 10 hingga 19 tahun, di mana pada masa ini terjadi berbagai perubahan secara fisik, emosional, dan sosial. Pada remaja putri, awal masa remaja biasanya ditandai dengan datangnya menstruasi pertama (*menarke*) yang menandakan dimulainya fungsi reproduksi. Meskipun menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal, tidak sedikit remaja mengalami ketidaknyamanan atau gangguan selama siklus haid berlangsung. Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh remaja putri saat menstruasi adalah *dismenore* (Solikah, 2017; Salamah, 2019).

Dismenore merupakan kondisi medis yang muncul saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, ditandai dengan rasa sakit atau nyeri yang terlokalisasi di perut bagian bawah atau panggul. Terjadinya *dismenore* dapat menyebabkan tingkat keparahan nyeri yang bisa bervariasi, mulai dari ringan hingga sangat berat. Sebagaimana yang umum terjadi, hampir setiap haid diikuti dengan rasa mulas atau nyeri (Bahrun & Hermayani, 2022).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 90% remaja putri di dunia mengalami *dismenore*. *Dismenore*, atau nyeri saat haid, adalah gejala menstruasi yang umum dialami oleh remaja putri dan wanita muda di berbagai belahan dunia. Penelitian yang dilakukan di wilayah Afrika Sub-Sahara menunjukkan bahwa antara 61% hingga 84% remaja putri mengalami

dismenore. Di Asia, prevalensi *dismenore* pada remaja pada tahun 2023 berkisar antara 74,5% hingga 84,2%. Sementara itu, di Asia Tenggara, prevalensi *dismenore* bervariasi, dengan Thailand mencapai 84,2%, Malaysia 69,4%, dan Indonesia 64,25% (Cherenack et al., 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, sebagian besar remaja putri pertama kali mengalami menstruasi pada usia 11-12 tahun, dengan persentase mencapai 34,1%. Di Indonesia, sekitar 64,25% remaja putri mengalami *dismenore* saat menstruasi (Kemenkes RI, 2023). Di Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi *dismenore* sebanyak 52%-30% remaja perempuan mengatasi *dismenore* dengan minum obat pengurang rasa nyeri serta belum mengetahui teknik pengurangan rasa nyeri tanpa menggunakan obat. Serta hanya 1,0%-1,31% dari jumlah *dismenore* yang datang ke tenaga kesehatan setempat (Haryani & Setiyobroto, 2022).

Gejala fisik dan emosional meliputi rasa lelah, nyeri di bagian bawah pinggang, kecemasan, ketegangan, pusing, kebingungan, mual, muntah, diare, kram perut, serta nyeri perut yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa sakit ini biasanya terlokalisasi di perut bagian bawah, paha, dan panggul belakang. Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup remaja putri yang mengalaminya. Remaja yang mengalami *dismenore* saat menstruasi cenderung lebih sering absen dari sekolah dan memiliki prestasi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami *dismenore* (Oktavianto et al., 2018).

Adapun faktor risiko untuk kejadian *dismenore* pada remaja putri sendiri, seperti pada saat menstruasi pertama (*menarche*), dapat dipengaruhi oleh ketidaksiapan alat reproduksi perempuan dalam menghadapi perubahan pada rahim, serta adanya penyempitan dinding rahim. Faktor lain yang mempengaruhi adalah riwayat keluarga yang memiliki keluhan *dismenore* primer, yang berisiko lebih tinggi mengalami keluhan serupa, termasuk nyeri haid. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji juga terkait dengan kejadian *dismenore*. Makanan cepat saji cenderung mengandung gizi yang buruk, seperti lemak trans tinggi, kalori tinggi, gula tinggi, dan serat yang rendah. Kandungan asam lemak pada makanan cepat saji dapat mengganggu metabolisme

progesteron pada fase luteal siklus menstruasi, yang berujung pada peningkatan kadar prostaglandin yang memicu rasa nyeri sehingga membutuhkan penanganan yang tepat (Ma'arip et al., 2022).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis biasanya mencakup pemberian obat pereda nyeri seperti analgesik. Sementara itu, penanganan nonfarmakologis yang umum diterapkan pada remaja meliputi aktivitas fisik seperti olahraga ringan, latihan peregangan otot, konsumsi makanan bergizi, teknik akupresur, pemberian kompres hangat, serta terapi seperti hipnoterapi. Kurangnya penanganan yang tepat dapat menyebabkan remaja menjadi enggan beraktivitas. Selain itu, intervensi yang kurang optimal juga dapat menghambat upaya pencegahan terhadap gangguan kesehatan reproduksi lain yang mungkin berkaitan dengan *dismenore* (Misliani, Mahdalena, & Firdaus, 2019; Setyowati, 2018).

Dampak yang akan terjadi jika *dismenore* tidak ditangani dengan baik, kondisi yang mendasarinya dapat menyebabkan masalah kesehatan serius, seperti peningkatan angka kematian dan bahkan kemandulan. Remaja putri yang mengalami *dismenore* seringkali terganggu dalam aktivitas belajar, karena rasa nyeri haid yang dirasakan saat proses belajar mengajar (Wulandari, Hasanah & Woferst, 2018). Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu. Oleh karena itu, penting untuk menangani *dismenore* sejak usia remaja agar dampak-dampak negatif tersebut tidak terjadi (Armini, 2021).

Pengetahuan remaja tentang *dismenore* memainkan peran penting dalam menentukan cara penanganan yang tepat. Remaja yang memahami penyebab dan cara mengatasi *dismenore* cenderung memilih metode non-farmakologis yang efektif, seperti kompres hangat, olahraga ringan, dan teknik relaksasi, serta penggunaan obat analgesik secara bijak bila diperlukan. Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat menyebabkan pengabaian gejala atau penggunaan metode yang kurang tepat, yang dapat memperburuk keluhan (Kirsch et al., 2024;

Dimpal et al., 2025). Dengan memiliki pengetahuan yang cukup, remaja putri akan lebih mampu mengambil keputusan yang sesuai terhadap kondisi yang mereka alami, serta lebih terbuka terhadap informasi-informasi kesehatan menstruasi yang bersifat preventif dan promotif. Sebaliknya, remaja putri yang tidak memiliki pengetahuan memadai berisiko mengalami nyeri yang berkepanjangan, terganggunya aktivitas belajar, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Ayieko et al., 2025).

Penelitian terdahulu oleh Banjarnahor dan Sri (2023) serta Lasmawanti, Maria, dan Ellen (2021) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan tentang dismenore dengan penanganan yang dilakukan remaja putri, dengan nilai p masing-masing sebesar 0,013 dan 0,010. Namun, temuan tersebut belum menggambarkan kondisi secara menyeluruh pada remaja putri di jenjang pendidikan dan wilayah yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana hubungan tingkat pengetahuan tentang *dismenore* dan upaya penanganan mandiri pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 08 Oktober 2025 di SMA Santa Maria Yogyakarta melalui penyebaran *Google Form* kepada 10 remaja putri yang telah mengalami menstruasi, diperoleh hasil 100% responden mengalami *dismenore*. Sebagian besar berusia 15-17 tahun (90%), sedangkan 10% berusia 18-21 tahun. Tingkat frekuensi nyeri yang dirasakan menunjukkan bahwa 40% mengalami nyeri setiap menstruasi, 40% kadang-kadang, dan 20% jarang. Berdasarkan derajat nyerinya, 20% merasakan nyeri ringan, 60% nyeri sedang, dan 20% nyeri berat. Sebagian besar remaja mendapatkan informasi terkait menstruasi dan *dismenore* dari media sosial, sementara upaya penanganan nyeri yang umum dilakukan minum obat pereda nyeri, tidur, istirahat dan mengalihkan perhatian. Namun, hingga saat ini belum ada program edukasi terkait kesehatan reproduksi yang diberikan secara berkala di sekolah. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pengetahuan remaja tentang *dismenore* dan cara penanganannya masih terbatas, sehingga diperlukan

penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan upaya penanganan mandiri *dismenore* pada remaja putri.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih mengalami *dismenore*, tetapi belum sepenuhnya memahami cara penanganan yang tepat. Pengetahuan yang kurang mengenai *dismenore* dapat mempengaruhi upaya penanganan mandiri yang lebih efektif. Padahal, pemahaman yang baik tentang *dismenore* sangat penting, supaya remaja dapat mengenali gejala, penyebab, dan cara mengurangi nyeri tanpa ketergantungan obat-obatan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang *Dismenore* Dengan Upaya Penanganan Mandiri Pada Remaja Putri di SMA Santa Maria Yogyakarta”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan tingkat pengetahuan remaja dengan tindakan yang mereka lakukan dalam mengatasi *dismenore* secara mandiri, sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai bahan untuk edukasi dan promosi kesehatan bagi remaja putri di lingkungan sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan tentang *dismenore* dengan upaya penanganan mandiri remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang *dismenore* dengan upaya penanganan mandiri remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta.

1.3.2.2 Mengidentifikasi upaya penanganan mandiri yang dilakukan remaja putri di SMA Santa Maria Yogyakarta.

1.3.2.3 Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *dismenore* dengan upaya penanganan mandiri di SMA Santa Maria Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya terkait kesehatan reproduksi remaja dan menjadi referensi akademik yang relevan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan mengenai pentingnya edukasi tentang *dismenore* dan cara penanganannya secara mandiri agar siswi dapat mengelola keluhan dengan tepat.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam penelitian berikutnya yang berkaitan dengan intervensi edukasi dan efektivitas metode nonfarmakologis dalam mengatasi *dismenore*.