

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menstruasi (haid) merupakan siklus biologis pada wanita yang muncul akibat dari pendarahan periodik dalam rahim yang ditandai dengan meluruhnya endometrium atau dinding rahim bagian dalam (Zayyan Syahira dkk, 2025). Menarche yaitu menstruasi pertama, merupakan tanda biologis awal pubertas pada remaja putri. Masa menstruasi dapat merubah perilaku wanita misalnya aktivitas sehari-hari yang terhambat sehingga menurunkan produktivitas pada wanita yang disebabkan karena adanya keluhan yang timbul berupa rasa sakit di area bagian bawah perut yang dikenal sebagai disminore (Mau, Kurniawan dkk 2020).

Menstruasi pada dasarnya berlangsung secara teratur setiap 21 sampai 35 hari dengan lama 3 hingga 7 hari serta jumlah darah sekitar 30–80 ml. Apabila terjadi penyimpangan dari pola normal tersebut, maka dapat dikategorikan sebagai kelainan menstruasi. Menurut Prawirohardjo (2016) dan Manuaba (2010), kelainan menstruasi terdiri dari beberapa bentuk, antara lain:

- a. Amenore, yaitu tidak terjadinya menstruasi. Dapat bersifat primer (belum pernah haid hingga usia 16 tahun) atau sekunder (pernah haid tetapi berhenti ≥ 3 bulan).
- b. ligomenore, siklus menstruasi lebih panjang dari normal (>35 hari) sehingga haid jarang terjadi.
- c. Polimenore, siklus lebih pendek dari normal (<21 hari) sehingga menstruasi lebih sering.
- d. Hipermenore/Menoragia, menstruasi dengan darah berlebihan (>80 ml) atau berlangsung lebih lama dari 7 hari.
- e. Hipomenore, menstruasi dengan jumlah darah yang sangat sedikit (<30 ml).
- f. Metroragia, perdarahan yang muncul di luar siklus menstruasi dengan pola tidak teratur.

- g. Dismenore, nyeri menstruasi yang muncul menjelang atau saat siklus menstruasi berlangsung; dapat berupa dismenore primer (tanpa kelainan organik) maupun sekunder (akibat kelainan ginekologi seperti endometriosis atau mioma).

Kelainan menstruasi ini penting diperhatikan karena dapat berdampak pada kualitas hidup remaja putri, baik dari sisi fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Remaja yang mengalami kelainan haid sering kali mengalami penurunan konsentrasi belajar, absen sekolah, hingga gangguan emosional, (Proverawati & Misaroh, 2010; Sarwono, 2011).

Istilah *dysmenorrhea* berasal dari kata *dys* (nyeri), *meno* (bulan), dan *rrhea* (aliran), yang berarti menstruasi yang disertai nyeri. Menurut Anggaraini (2022), dismenore merupakan keluhan umum pada wanita berupa nyeri perut bawah sebelum atau selama periode menstruasi, seringkali disertai gejala tambahan seperti mual muntah, sakit kepala, serta kelelahan. Dismenore dibagi menjadi primer, yang berhubungan dengan ovulasi dan muncul sekitar 6–12 bulan setelah menarche, serta sekunder yang disebabkan kelainan organik. (Pradiasa dkk 2023).

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu menggunakan obat dan tanpa obat. Penanganan dismenore bisa dilakukan dengan dua metode, yaitu dengan terapi pengobatan serta tanpa pengobatan. Ibuprofen, ketoprofen, atau naproksen merupakan obat yang dapat meredakan nyeri dengan cara menghambat produksi prostaglandin yang memicu kram saat haid. Selain dengan obat, nyeri haid juga bisa diatasi secara alami dengan pijatan lembut, pemberian kompres hangat, mengonsumsi minuman hangat seperti ramuan jahe dan kunyit, dan penggunaan minyak kayu putih, serta latihan pernapasan dalam dapat membuat tubuh lebih rileks (Silviani, dkk, 2019).

Menurut riset Diyah ariyani, dkk (2020) menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh dalam mengurangi nyeri haid pada remaja. Latihan yoga

dilakukan dengan gerakan ringan tanpa hentakan, disertai pernapasan santai, dan dapat diiringi musik lembut untuk menciptakan ketenangan. Aktivitas ini berdampak positif terhadap peredaran darah dan kesejahteraan tubuh.

Selain itu, pengelolaan dismenore juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi ramuan tradisional seperti jahe dan kunyit yang berkhasiat mengurangi nyeri, serta menerapkan teknik pernapasan dalam (Silviani *dkk.*, 2019). Namun, sebagian remaja masih enggan mendiskusikan keluhan dismenore kepada orang tua, guru, maupun tenaga kesehatan, sehingga mereka cenderung tidak mencari bantuan. Remaja putri dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki perilaku yang lebih tepat dan positif dalam menangani dismenore, seperti mengonsumsi obat dan melakukan upaya mandiri untuk meredakan nyeri (Dewi, 2019).

Dismenore berdampak pada fisik dan psikologis, ditandai dengan kelelahan, perubahan emosi, serta terganggunya aktivitas harian, bahkan dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Dewi, 2019). Dismenore pada remaja putri berpengaruh terhadap kemampuan belajar, ditandai dengan menurunnya konsentrasi, berkurangnya fokus dalam mengikuti pelajaran, serta kecenderungan mengantuk selama proses pembelajaran. Keadaan ini berpotensi mempengaruhi prestasi akademik maupun nonakademik. Beberapa remaja bahkan mengungkapkan keengganannya untuk bersekolah saat mengalami dismenore (Wulandari, Hasanah & Woferst, 2018). Dengan demikian, remaja putri perlu mengetahui cara yang tepat untuk menangani dismenore. Kurangnya pengetahuan dapat membuat mereka mengabaikan kesehatan dan melakukan tindakan yang berpotensi membahayakan diri sendiri (Kurniawati *dkk.*, 2020). Atas dasar itu, peneliti tertarik meneliti tingkat pengetahuan remaja putri mengenai penanganan dismenore (Puspita, 2022).

Sebuah meta-analisis internasional yang melibatkan lebih dari 21.000 remaja dan wanita muda di berbagai negara menemukan bahwa 70,8% peserta yang mengisi kuesioner mengalami dismenorea (Iacovides *dkk.*, 2019). Riset

lain di Ghana melaporkan prevalensi sebesar 68,1% pada remaja berusia 12–19 tahun (Abreu-Sánchez dkk, 2019). Secara umum, tinjauan literatur menyebutkan bahwa prevalensi dismenorea pada remaja di berbagai belahan dunia berkisar antara 16% hingga 93%, dengan variasi tergantung wilayah dan definisi klinis yang digunakan, (Omoyajowo dkk, 2022).

Di Indonesia, prevalensi dismenorea pada remaja putri cukup tinggi, yakni berkisar antara 54% hingga 64%. Riset di SMA Dwijendra Denpasar menemukan angka 64,25% siswi mengalami dismenorea (Suardana, 2021), sementara pada mahasiswi Universitas Udayana tercatat 54,89% mengalami dismenorea primer (Ariestanti & Darmawan, 2017). Hasil serupa juga terlihat di SMA Negeri 2 Kampar dengan prevalensi 64,2%, terdiri dari 54,9% dismenorea primer dan 9,4% dismenorea sekunder (Yulianti, 2020).

Di kalangan siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) wilayah Nusa Tenggara Barat, tingkat pengetahuan kebersihan saat menstruasi masih berada di angka 74%. Secara umum, siswa perempuan juga belum memiliki pemahaman yang lengkap tentang apa itu organ reproduksi dan bagaimana kaitannya dengan kebersihan saat menstruasi. Kota Mataram data dari SMAN 1 Gunung Sari, Lombok Barat yang demografinya mirip dengan Mataram menunjukkan bahwa lebih dari 80% remaja mengalami dismenore dalam berbagai tingkat keparahan . Dismenore dapat mengganggu aktivitas harian, termasuk konsentrasi belajar, bahkan hingga menyebabkan remaja tidak masuk sekolah (sekitar 10%) . Gejala fisik seperti kelelahan, mual, nyeri kepala, serta gangguan emosional dan konsentrasi merupakan dampak umum yang dialami oleh remaja putri .

Oleh karena itu, SMKN 1 Mataram menjadi lokasi riset yang representatif untuk mengkaji pengetahuan dan penanganan dismenore pada remaja putri, karena sekolah ini memiliki jumlah siswi yang cukup banyak dan berada pada rentang usia remaja putri, sehingga sesuai dengan kriteria riset tentang dismenore. Selain itu, hasil pengamatan awal serta wawancara dengan

beberapa peserta yang mengisi kuesioner siswi menunjukkan bahwasasih banyak remaja yang mengeluhkan nyeri haid namun belum melakukan penanganan secara tepat.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Ni Kadek Riska Kurnia Anggraini (2021), diketahui bahwa 40,4% remaja putri memiliki tingkat pengetahuan mengenai dismenore. Selain itu, 70,2% di antaranya menerapkan penanganan dismenore dengan metode nonfarmakologis. Bentuk manajemen nonfarmakologis yang paling banyak dilakukan adalah beristirahat dan mengabaikan rasa nyeri (29,8%). Di sisi lain, hanya sebagian kecil remaja putri yang menggunakan obat untuk mengatasi nyeri haid, sebab mereka beranggapan bahwa rasa sakit tersebut akan hilang dalam dua sampai tiga hari. Kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai penatalaksanaan dismenore menjadi salah satu faktor yang menyebabkan remaja putri cenderung mengabaikan penanganan kondisi tersebut.

Pada tanggal 26 Mei 2025, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMKN 1 Mataram dengan total 201 siswi kelas X. Dari jumlah tersebut, 30 siswi yang mengalami nyeri haid diwawancarai mengenai cara mereka mengatasi dismenore. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa sebagian besar siswi belum memahami cara penanganan nyeri haid dengan benar.

Dari uraian latar belakang tersebut, terlihat bahwa pengetahuan remaja putri mengenai dismenore masih terbatas, sehingga memengaruhi upaya penanganannya. Oleh sebab itu, riset ini dilakukan guna mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan dan penanganan dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Mataram.

1.2 Rumusan Masalah

Melalui pemaparan pada latar belakang, riset ini menitikberatkan pada pertanyaan apakah pengetahuan memiliki hubungan dengan penanganan dismenore pada remaja putri di SMKN 1 Mataram tahun 2025?

1.3 Tujuan Riset

1.3.1 Tujuan Umum

Guna mengkaji “Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Dengan Penanganan Disminore Pada Remaja Putri siswi di SMKN 1 Mataram pada Tahun 2025 ?

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Guna mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang disminore di SMKN 1 Mataram
- b. Guna mengetahui penatalaksanaan disminore pada remaja putri tentang disminore di SMKN 1 Mataram
- c. Guna mengetahui hubungan pengetahuan dan penanganan disminore pada remaja putri di SMKN 1 Mataram.

1.4 Manfaat Riset

1.41 Manfaat Teoritis

Riset ini memiliki manfaat teoritis sebagai bahan kajian dan sumber informasi dalam memahami masalah kesehatan remaja, terutama dismenore, serta sebagai referensi bagi riset selanjutnya.

1.42 Manfaat Praktis

- a. Bagi layanan Kesehatan, riset ini dapat berkontribusi dalam penyusunan program edukasi kesehatan reproduksi remaja, meningkatkan peran tenaga kesehatan dalam memberikan konseling penanganan disminore, serta menjadi dasar pengembangan media penyuluhan dan evaluasi program UKS di sekolah
- b. Bagi Universitas Bhakti Kencana, hasil riset ini diharapkan dapat memperkaya literatur serta menjadi acuan dalam bidang kesehatan, terutama mengenai dismenore yang dapat memicu terjadinya komplikasi.
- c. Bagi peneliti lain, temuan dari riset ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar atau pembandingan dalam riset selanjutnya yang meneliti faktor-

faktor lain yang berhubungan dengan penanganan disminore, misalnya dukungan keluarga, lingkungan sekolah, maupun aspek psikologis.