

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18 % dari jumlah penduduk (Kemenkes RI, 2017).

Menstruasi pertama kali biasanya dialami oleh perempuan sekitar usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Menstruasi menandakan bahwa seorang perempuan sudah mampu untuk dapat menghasilkan keturunan dan tentunya hal ini sangat diharapkan oleh semua perempuan (Juliana, 2018).

Nyeri menstruasi terjadi karena prostaglandin, yaitu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan, nyeri menstruasi yang dirasakan dapat berupa nyeri samar, tetapi bagi sebagian yang lain dapat terasa kuat bahkan bisa membuat aktivitas terganggu. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama dismenore (Pebrianti, 2018). Dismenore merupakan salah satu keluhan umum pada wanita dan hampir semua wanita mengalaminya. Nyeri ini timbul bersamaan dengan haid, sebelum haid atau bisa juga segera setelah haid. Dismenore sebagai sakit atau nyeri yang dirasakan saat menstruasi yang mengakibatkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu. Jenis

dismenore dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu dismenore primer fisiologis dan dismenore sekunder patologis (Lestari, 2013). Dismenore primer yaitu suatu kondisi yang dihubungkan dengan siklus ovulasi dan mulai timbul sejak menstruasi pertama kali datang dan keluhan sakitnya sedikit berkurang setelah wanita yang bersangkutan menikah dan hamil (Pebrianti, 2018).

Dismenore primer terjadi segera setelah *menarche* biasanya pada enam sampai dua belas bulan pertama dan selalu berhubungan dengan siklus ovulasi. Dismenore mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan merupakan salah satu penyebab yang paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenore adalah wanita muda (Sarni, 2019). Penelitian di Amerika Serikat, dismenore adalah penyebab paling utama ketidakhadiran berulang disekolah. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dengan dismenore mengalami penurunan pada prestasi akademis, sosial dan kegiatan olahraga.

Dismenore yang paling sering terjadi adalah dismenore primer lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Biasanya dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wilson et al di Amerika Serikat dengan menemukan bahwa 91% dari remaja SMA (umur 14-18) yang mengalami dismenore, 55% diantaranya mempengaruhi akademis mereka, bahkan 26% mengalami ketinggalan kelas (Paula, 2007 dalam Sarni, 2019).

Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi (Iswari, 2014).

Berdasarkan data demografi yang ditemukan bahwa dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya faktor kejiwaan termasuk didalamnya adalah stress yang berhubungan dengan kepribadian seseorang dalam menghadapi masalah, faktor konstitusi misalnya anemia yang berhubungan dengan gizi seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2017) faktor penyebab nyeri dismenore pada mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya hampir separuhnya disebabkan oleh stres yaitu sebanyak 15 orang (39%),

Penanganan farmakologis dengan pemberian obat golongan NSAID dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri, sedangkan secara non farmakologi antara lain, teknik relaksasi, aromaterapi, yoga, akupresure, dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri (Misliani, 2019). Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh). Selain itu pencegahan yang lebih aman dengan cara melakukan senam dismenore. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri karena saat melakukan olahraga atau senam, otak dan susunan saraf tulang belakang akan menghasilkan endorfin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman (Nuraeni, 2017).

World Health Organization (WHO, 2012 dalam Nora, 2018) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. WHO dalam penelitian Sulistyorini (2017) angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%, rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat (Sulistyorinin, 2017).

Studi di Afrika dalam penelitian yang dilakukan oleh Sidi *et al*, (2016) menyatakan angka kejadian dismenore primer sebanyak 78,35%, sedangkan di India terdapat 84,2% Joshi *et al* (2015), di Goergia terdapat 52,07 Gagua *et al* (2012) remaja wanita mengalami dismenore primer. Angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Silviani, 2019). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 dalam jurnal Lestari (2019) angka kejadian dismenore di Bali sebanyak 48,05% .

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 06 Januari 2020 terhadap 9 siswi di SMA Negeri 1 Penebel, ditemukan 6 siswi yang mengalami dismenore dan 3 dari siswi tersebut mengalami dismenore berat yang mengganggu aktivitas mereka dan menyebabkan siswi tersebut terdiam di ruang UKS tidak bisa mengikuti kegiatan pembelajaran pada saat pertama menstruasi. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah maupun siswi di SMA Negeri 1 Penebel

menyatakan bahwa dari pihak puskesmas belum pernah melakukan penyuluhan tentang dismenore ke SMA Negeri 1 Penebel.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti lebih jauh mengenai Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenore di SMA Negeri 1 Penebel.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakah gambaran upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMA Negeri 1 Penebel Tabanan tahun 2020?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya yang dilakukan oleh remaja putri untuk mengatasi dismenore.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengidentifikasi upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore secara farmakologi.
- b. Mengidentifikasi upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore secara non farmakologi.
- c. Mengidentifikasi upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore dengan kombinasi.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber bahan kajian bagi peneliti selanjutnya dan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk peneliti berikutnya yang berhubungan dengan upaya remaja putri dalam mengatasi dismenore.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dan memberi informasi kepada praktisi kesehatan dalam memberikan pelayanan kepada remaja putri sebagai acuan bagi sekolah dalam memberikan pendidikan kesehatan.