

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja dapat diartikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini ialah periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan dalam hidup. Menurut WHO, Remaja adalah individu dalam kelompok umur 10-19 tahun. Menurut Prawirohardjo (dalam Mardjan, 2016) Masa remaja ialah suatu masa peralihan seorang individu dari pubertas menuju dewasa pada usia 11-19 tahun. Pada remaja putri rata-rata usia pertama kali mengalami menstruasi yaitu pada usia 10-19 Tahun (Riskesmas Provinsi Lampung, 2018).

Saat seseorang memasuki masa remaja terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Pada remaja putri salah satunya ditandai dengan adanya menstruasi. Menurut Eny Kusmiran (2014), Menstruasi ialah suatu proses yang alami terjadi pada wanita yang mana wanita mengalami perdarahan secara teratur dari uterus hal ini menjadi tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang.

Menjelang menstruasi atau pada saat sedang menstruasi wanita akan merasakan gejala ketidaknyamanan fisik dan emosional. Kumpulan gejala fisik, psikologi, dan emosi ini berkaitan dengan siklus menstruasi wanita yang dapat disebut sindrom pramenstruasi (*premenstrual syndrom*) (Namora Lumongga, 2016). Gejala sindrom pramenstruasi yang sering muncul adalah dismenore yang disertai dengan perasaan cemas. Tak sedikit wanita yang mengalami kecemasan saat merasakan keluhan sindrom pramenstruasi. Remaja yang mengalami kecemasan bisa mengakibatkan rasa nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi semakin berat dengan tingkat kronis dan akut.

Gejala kecemasan bisa berupa gangguan fisik (somatik) contohnya seperti adanya gangguan saluran pencernaan, nyeri pada saat menstruasi dan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Kannan P, et .All, 2015). Menurut Parshad (dalam Puji dan

Risma, 2018) Kecemasan bisa menyebabkan reaksi pada tubuh yang selanjutnya akan terjadi secara berulang seperti adanya rasa kosong pada perut, jantung berdebar, sesak nafas, keringat banyak dan sakit kepala.

Kecemasan memberikan dampak yang negatif bagi remaja. Menurut, Pate, dkk (dalam Ristanto, 2011) Kondisi siswa perempuan yang sedang menstruasi dan berada disekolah tentunya memiliki beberapa perubahan secara psikologi. Adanya perubahan dari segi psikologi siswa dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa. Kecemasan menyebabkan berkurangnya fleksibilitas perhatian seseorang, sehingga dapat mengganggu performa.

Kecemasan yang dialami sangatlah tidak menunjang aktivitasnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sandra dan Fatma (2018) remaja di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut melakukan upaya penanganan ketidaknyamanan tersebut dengan cara non farmakologi. Upaya yang mereka lakukan ialah dengan melakukan kompres air hangat oleh sebagian responden (57,7%), Kemudian dengan beristirahat seperti tidur dilakukan oleh sebagian besar responden sejumlah (51,9%), lalu hampir setengah dari responden (34,6%) melakukan distraksi, kemudian hampir setengah responden (30,8%) melakukan dengan mandi air hangat dan melakukan teknik *guide imagery*, yaitu membayangkan hal yang menyenangkan.

Menurut WHO, rata-rata kejadian dismenorea pada perempuan muda antara 16,8-81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita disana mengeluh dismenorea, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi dinegara finlandia (94%). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%–15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Kemenkes RI, 2017).

Sejumlah 95% wanita di Indonesia mengalami gejala premenstruasi. Sindrom premenstruasi sedang sampai ke berat dialami berturut-turut oleh 3,9% dan 1,1%, angka tersebut lebih rendah dibanding wanita Barat, Cina ataupun Jepang (Emilia, 2008). Selain itu, gejala premenstruasi salah satunya dismenore juga mempunyai dampak pada aktivitas sehari-hari remaja seperti dalam studi di Cina, diketahui sejumlah 92.4% subjek mengalami dismenore ringan-berat, sejumlah 39.9% subjek harus absen dari sekolah serta sejumlah 49.8% menggunakan analgetik 1-6 kali per siklus menstruasi Chen HM (dalam Handayani, Gamayanti, dan Julia , 2013)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Gamayanti, dan Julia (2013), mendapati bahwa prevalensi dismenore pada remaja siswa bangku SMP di Kota Surakarta sebesar 87%. Kemudian hasil penelitian oleh Joshi et al. (2015) didapati hasil 84.2% remaja putri mengalami dismenore. Berdasarkan dari remaja putri yang mengalami dismenore sejumlah 91% mengalami premenstrual syndrome (PMS), sejumlah 42.9% iritabilitas, sejumlah 40.4% kram pada kaki, sejumlah 40.1% nyeri perut, sejumlah 29.8% emosi yang tidak stabil, sejumlah 23.4% kelelahan. sejumlah 17.7% sakit kepala, sejumlah 16.3 % nyeri payudara serta sejumlah 10.3% mengalami kecemasan.

Hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2014, menyebutkan bahwa dismenore berada di urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, yaitu sebesar 65,3%. Selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10- 20 tahun sebesar 71,4% (PKBI Bandar Lampung, 2014). Menurut Penelitian oleh Ayudiah (2018) ditemukan sebgaiian besar remaja puteri di Kota Bandar Lampung mangalami dismenore saat menstruasi yang mana sejumlah (81%).

Dari kondisi tersebut ternyata masih terdapat remaja dengan kecemasan saat menghadapi menstruasi. Situasi ini perlu diberikan perhatian khusus dan penting untuk ditelisik lebih dalam. Kondisi ini menyangkut kesehatan reproduksi remaja dan siklus hidup berikutnya. Hal ini dilakukan

karena kemampuan memelihara dan meningkatkan kesehatan harus dikembangkan sedini mungkin, termasuk pada saat masih menjadi siswa sekolah. Sangatlah lebih baik apabila sejak awal remaja mengalami menstruasi dengan nyaman tanpa adanya kecemasan, sehingga remaja terhindar dari kondisi yang tidak diharapkan.

Dalam penelitian ini peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian pada siswa di SDN 02 Semuli Jaya, karena agar dapat mengetahui secara dini bagaimana gambaran kecemasan siswa pada saat menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui dari beberapa siswi mengalami kecemasan saat menstruasi. Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti akan melakukan penelitian mengenai “ Gambaran Kecemasan Remaja Saat Menstruasi di SDN 02 Semuli Jaya Tahun 2020”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini “Bagaimana kecemasan remaja putri saat menstruasi di SDN 02 Semuli Jaya Tahun 2020 ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuainya kecemasan remaja saat menstruasi di SDN 02 Semuli Jaya Tahun 2020

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya gejala kecemasan saat menstruasi yang dialami remaja
- b. Diketuainya dampak kecemasan saat menstruasi yang dialami remaja
- c. Diketuainya upaya remaja dalam mengatasi kecemasan saat menstruasi

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dalam bidang ilmu kebidanan khususnya pada kesehatan reproduksi remaja bahwa kecemasan remaja perlu untuk diketahui sejak dini agar dapat dilakukan suatu upaya untuk mengatasinya.

### **2. Praktis**

- a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat menjadi pemahaman bahwa ketidaknyamanan saat menstruasi perlu diatasi agar proses menstruasi dan aktifitasnya tetap berjalan dengan baik

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai salah satu bahan untuk menambah informasi nyata bahwa masih terdapat remaja yang mengalami kecemasan sehingga perlu untuk meningkatkan pengembangan ilmu kebidanan khususnya terkait kesehatan remaja

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat mengetahui gambaran kecemasan yang dialami remaja saat menstruasi.