

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

Pada masa remaja akan terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Salah satu perubahan tersebut ditandai dengan adanya menstruasi. Menurut Eny Kusmiran (2014), menstruasi adalah 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.

Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya (Haryono, 2016). Gangguan menstruasi terdiri dari gangguan umum dan gangguan yang diwaspadai. Gangguan yang harus diwaspadai yaitu rentan menstruasi berlangsung lama (lebih dari 7 hari), mengalami kram berat secara mendadak, terlambat menstruasi selama 3 bulan berturut-turut, dan sama sekali tidak mengalami menstruasi saat usia reproduksi. Sedangkan gangguan menstruasi umum terdiri

dari sindrom pra menstruasi, menstruasi darah menggumpal, menstruasi terlambat, menstruasi tidak teratur, dismenorea atau dismenorea (Haryono, 2016).

Pada saat atau menjelang 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 syndrome*) (Namora Lumongga, 2016). Gejala sindrom pramenstruasi yang sering muncul adalah dismenorhea yang disertai dengan perasaan cemas. Terdapat banyak wanita yang mengalami kecemasan saat merasakan keluhan sindrom pramenstruasi. Remaja yang mengalami kecemasan dapat mengakibatkan rasa nyeri yang pada akhirnya membuat dismenorhea menjadi semakin berat dengan tingkat kronis dan akut.

Gejala kecemasan dapat berupa gangguan fisik (somatic) contohnya seperti adanya gangguan saluran pencernaan, nyeri pada saat menstruasi dan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain berbagai gangguan emosi (Kannan et. al., 2015). Menurut Puji dan Risma (2018), kecemasan dapat 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 negatif bagi remaja. Ristanto (2011) menyebutkan bahwa kondisi siswa perempuan yang sedang menstruasi dan berada di sekolah memiliki beberapa perubahan secara psikologi. Adanya perubahan dari segi psikologi siswa dapat mempengaruhi kegiatan belajar siswa. Kecemasan menyebabkan berkurangnya fleksibilitas perhatian seorang, sehingga dapat mengganggu performa.

Kecemasan yang dialami remaja saat menstruasi sangatlah mengganggu aktivitas remaja. Oleh karena itu, beberapa remaja melakukan upaya mengurangi ketidaknyamanan saat

menstruasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sandra dan Fatma (2018) remaja di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut melakukan upaya penanganan ketidaknyamanan tersebut dengan non farmakologi. Upaya yang mereka lakukan adalah dengan melakukan kompres air hangat oleh sebagian responden (57,7%). Kemudian dengan istirahat seperti tidur dilakukan oleh sebagian besar responden sejumlah (51,9%), lalu hampir setengah dari responden (36,4%), melakukan distraksi, kemudian hampir setengah responden (30,8), melakukan dengan mandi air hangat dan melakukan teknik guide imagery, yaitu membayangkan hal yang menyenangkan.

Dismenorea adalah menstruasi yang menyakitkan dan dapat mengganggu kemampuan seorang gadis untuk bersekolah, belajar, atau tidur (Fitria, 2019). Dismenorea sifatnya nyeri, keras dibagian perut bagian bawah, sampai ke pinggang dan dada, dapat disertai mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan nyeri kepala (Haryono, 2016)

Menurut WHO, rata-rata kejadian dismenorea pada perempuan muda antara 16,8-81%. Inggris melaporkan 45-97%, wanita disana mengeluh dismenorhea, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di Finlandia (94%). Di Indonesia angka kejadian dismenorea termasuk kategori sekunder. Diperkirakan 30%-70% perempuan mengalami masalah menstruasi, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut sekitar 10%-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Kemenkes RI, 2017).

Sejumlah 90% 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, China ataupun Jepang. Selain itu, gejala pra menstruasi salah satunya dismenorhea juga mempunyai dampak pada aktivitas sehari-hari

remaja seperti dalam studi China, diketahui sejumlah 92,4%, subjek mengalami dismenorhea ringan-berat, sejumlah 39,9% subjek harus absen dari sekolah serta sejumlah 49,8% menggunakan analgetik 1-6 kali per siklus menstruasi (Handayani, Gamayanti, dan Aulia, 2013). Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenorhea sebesar 55% (Setyowati, 2018).

Dampak remaja putri apabila dismenorhea tidak dilakukan penanganan yang baik maka akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, bahkan akan menimbulkan konsentrasi belajar siswi akan terhambat (Setyowati, 2018). Penanganan dismenorhea harus dilakukan berdasarkan pengetahuan tentang penanganan dismenorhea. Pengetahuan adalah cara paling kecil yang kita perlukan untuk meraih kesuksesan yang dapat dilakukan sebagai suatu aktivitas (Supriyanto, 2011)

Menurut hasil penelitian Noviarni Fitri (2019) mengenai Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorhea di Dusun XI Desa Tegal Rejo Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langat, mayoritas berpengetahuan baik pada kelompok pendidikan SMA yaitu sebanyak 22 responden (44%) dan minoritas berpengetahuan kurang pada kelompok pendidikan SD yaitu sebanyak 3 responden (6%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Gamayanti, dan Julia (2013), mendapati bahwa prevalensi dismenorhea pada remaja siswa bangku SMP di Kota Surakarta sebesar 87%. Kemudian hasil penelitian oleh Joshi et al. (2015) didapat hasil 84.2% remaja putri mengalami dismenorhea. Berdasarkan dari remaja putri yang mengalami dismenorhea 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.

Pada umumnya remaja putri di SMA N 1 Kragan, didapatkan hasil wawancara secara langsung terdapat 8 remaja putri mengatakan bahwa dirinya sering mengalami perasaan cemas, gangguan tidur, perubahan fisisk, emosional yang tiba-tiba dan tanpa sebab saat akan menstruasi, atau selama menstruasi dalam waktu 2 sampai 3 hari. Bahkan perubahan tersebut mengakibatkan harus berdiam di (UKS) Unit Kesehatan sekolah, dan tidak mengikuti pelajaran.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Bulan September 2021 pada remaja putri SMA N 1 Kragan Kabupaten Rembang, diperoleh hasil wawancara secara langsung terdapat 10 orang siswi mengatakan bahwa mereka sering mengalami dismenorea. Dismenorea dapat mengganggu segala aktivitas mereka, ada yang mengatakan merasa pusing serta tidak tahu harus berbuat apa sehingga pada jam belajar mereka minta izin untuk beristirahat di ruang UKS (Unit Kesehatan Sekolah), dan ada juga remaja putri tidak dapat pergi ke sekolah atau absen mengikuti pelajaran sebagaimana biasanya. 80% remaja putri belum mengetahui pengetahuan tingkat kecemasan untuk mengurangi dismenorhea, dan 20% sudah mengetahui pengetahuan untuk mengurangi dismenorhea. Penanganan dismenorhea yang dilakukan remaja putri SMA N 1 Kragan Kabupaten Rembang yaitu sebanyak 10% menggunakan obat pereda nyeri sebagai penanganan, 10% menggunakan minyak kayu putih dioleskan di perut, 10% menggunakan air hangat untuk kompres, 20% tanpa penanganan apapun, 10% lebih menyukai istirahat karena lebih dianggap efektif, dan 80% remaja puteri tidak mengetahui pengetahuan untuk mengurangi kecemasan dismenorea.

Dari uraian diatas, remaja putri di SMA N 1 Kragan Kabupaten Rembang belum pernah mendapatkan pengetahuan untuk mengurangi kecemasan terhadap dismenorea sebagai salah satu upaya penurunan dismenorea, sebanyak 8 orang (80%) dari total 10 remaja yang dilakukan wawancara, belum mengetahui tentang pengetahuan tingkat kecemasan untuk dismenorea karena belum mendapatkan penyuluhan dari sekolah ataupun puskesmas tentang dismenorea dan cara penanganannya.

Berdasarkan kondisi tersebut 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 sendiri 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.

Adanya pengetahuan dan tingkat kecemasan terhadap dismenorea merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Tentang Dismenorea Di SMA N 1 Kragan Kabupaten Rembang ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri tentang dismenorea di SMAN 1 Kragan Kabupaten Rembang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri tentang dismenorea di SMAN 1 Kragan Kabupaten Rembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan remaja putri tentang dismenorea di SMAN 1 Kragan Kabupaten Rembang.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja putri tentang dismenorea Di SMAN 1 Kragan Kabupaten Rembang.
- c. Mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja putri di SMAN 1 Kragan Kabupaten Rembang.

D. Manfaat Peneliti

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

Sebagai sumber informasi dan bahan masukan bagi remaja untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang dismenorea.

- 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

Mengaplikasikan ilmu yang didapat selama ini serta menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian selanjutnya.