

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

Menstruasi merupakan siklus fisiologis alami yang dialami oleh setiap wanita usia subur. Usia pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan hormonal, yang biasanya terjadi antara usia 10 hingga 14 tahun. Masa ini merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa. Dimana kelenjar-kelenjar kelamin mulai aktif mempersiapkan tubuh untuk fungsi reproduksi, salah satu tanda utama pubertas pada perempuan ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama dimulainya siklus menstruasi secara rutin setiap bulan, menandakan sistem reproduksi mulai berfungsi normal (Amalia et al., n.d.) Meski menstruasi adalah hal yang wajar, sering kali ada keluhan yang menyertainya, salah satunya adalah *dismenorea* atau nyeri haid.

Dismenorea adalah rasa nyeri atau kram di perut bagian bawah yang muncul sebelum atau saat menstruasi. Nyeri ini biasanya menyebar ke punggung bawah, pinggang, panggul, bahkan sampai paha dan betis. Nyeri terjadi karena peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim. Dismenore dikelompokkan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan sekunder. Gejala-gejala yang menyertai bersifat fisik dan psikologis (Itani et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea. Dismenorea mempengaruhi 40% sampai

70% dari wanita usia reproduksi dan menjadi salah satu penyebab paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenorea adalah wanita muda. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sendiri terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Tingkat prevalensi dismenore di Jawa Tengah mencapai 56% yang mana bisa didefinisikan kalau mayoritas remaja putri di Jawa tengah mengalami *dismenore* (Riyani et al., 2024). Dan kejadian dismenore di wilayah Kabupaten Semarang berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang belum memiliki data secara lengkap.

Masalah dismenore atau nyeri haid atau isu kesehatan reproduksi lainnya adalah kondisi umum yang banyak dialami remaja putri, namun sayangnya sering dianggap sebagai hal biasa dan tidak mendorong mereka mencari penanganan yang tepat. Padahal, kurangnya pemahaman yang benar tentang kesehatan reproduksi dapat menyebabkan penanganan yang salah atau mengabaikan gejala yang mungkin mengindikasikan kondisi medis serius. Menyadari urgensi inilah, pemerintah dan berbagai organisasi telah lama menjalankan program edukasi kesehatan reproduksi (*kespro*). Program-program ini sudah berjalan dan terintegrasikan, baik melalui kurikulum sekolah, kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) oleh puskesmas, maupun inisiatif dari lembaga swadaya masyarakat.

Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologis yang sering terjadi pada remaja putri. Khususnya, pada siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang umumnya berusia 13 hingga 15 tahun, berada pada fase awal mereka mengalami *menarche* dan perubahan hormonal yang mempengaruhi

kondisi fisik dan emosional. Salah satu gangguan yang umum terjadi pada remaja perempuan saat menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid (Widarti et al., 2024). Karena perubahan tubuh di usia ini membuat remaja putri rentan mengalami dismenore yang berdampak pada kualitas hidup, performa akademik, dan produktivitas remaja. Apabila nyeri haid ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dampaknya dapat semakin meluas, seperti terganggunya konsentrasi belajar, meningkatnya absensi sekolah, penurunan prestasi akademik, hingga gangguan psikologis seperti mudah marah dan cemas. Dalam jangka panjang, kebiasaan mengabaikan nyeri haid juga dapat membuat siswi terbiasa menoleransi rasa sakit tanpa mencari penyebab maupun cara penanganan yang benar, sehingga risiko keterlambatan diagnosis gangguan reproduksi lain dapat meningkat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah SMP Negeri 1 Tuntang, diketahui bahwa beberapa siswi sering mengajukan izin tidak masuk sekolah atau pulang lebih awal karena nyeri haid yang berat. Kondisi ini menyebabkan proses belajar siswi menjadi terganggu dan mengurangi efektivitas kegiatan belajar mengajar di kelas. Walaupun pihak sekolah telah bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk memberikan penyuluhan kesehatan reproduksi, serta memasukkan dalam mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) dan Bimbingan Konseling (BK). Meskipun ada program penyuluhan dan materi pelajaran, efektivitas nyata dari upaya-upaya tersebut dalam meningkatkan pengetahuan spesifik tentang dismenore belum pernah

diukur atau dibuktikan secara ilmiah. Ada kesenjangan antara “apa yang sudah di ajarkan” dan “apa yang sesungguhnya dipahami” oleh para siswi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 siswi, sebagian besar siswi mampu menjawab pertanyaan terkait dismenore, namun belum memahami definisinya secara tepat. Sebagian besar hanya mengidentikkan dismenore dengan “sakit perut saat haid”. Mengenai penyebab, sebagian siswi mengaitkannya dengan faktor seperti “kelelahan” atau “kurang istirahat”, namun belum mengetahui penyebab fisiologis yang sebenarnya, yaitu peningkatan hormon prostaglandin yang memicu kontraksi uterus. Tanda dan gejala yang diakui meliputi nyeri pada perut bagian bawah dan rasa pegal di pinggang. Penanganan yang dilakukan umumnya masih sederhana, seperti beristirahat di rumah atau ruang UKS, mengompres perut dengan air hangat, mengoleskan minyak kayu putih pada perut, serta mengalihkan perhatian dengan tidur atau bermain ponsel. Hanya sedikit siswi yang mengetahui teknik nonfarmakologis lain, seperti olahraga ringan atau relaksasi pernapasan, untuk mengurangi intensitas nyeri haid. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan siswi mengenai dismenore, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah maupun tenaga kesehatan dalam merancang edukasi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMP Negeri 1 Tuntang?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang dismenore di SMP Negeri 1 Tuntang.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang dismenore di SMP Negeri 1 Tuntang.
- b. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang tanda dan gejala dismenore di SMP Negeri 1 Tuntang.
- c. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang penyebab dismenore di SMP Negeri 1 Tuntang.
- d. Mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja putri kelas VIII tentang penanganan dismenore di SMP Negeri 1 Tuntang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya berkenaan dengan gambaran tingkat pengetahuan dismenorea pada siswi SMP. Selain itu, memberikan dasar serta landasan teoritis bagi penelitian lebih lanjut dalam penelitian.

#### 2. Manfaat Peneliti

- a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore. Penelitian ini juga memberikan pengalaman langsung dalam proses penelitian, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, analisis, hingga pelaporan hasil penelitian, serta menjadi sarana untuk mengasah kemampuan peneliti dalam penulisan karya ilmiah sebagai salah satu syarat kelulusan Pendidikan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah maupun institusi terkait mengenai pentingnya edukasi kesehatan reproduksi, khususnya mengenai dismenore, serta menjadi referensi dalam penyusunan program bimbingan dan penyuluhan kesehatan reproduksi di sekolah.

c. Bagi Siswi SMP

Siswi SMP diharapkan dapat mengetahui tingkat pemahamannya mengenai dismenore, meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan reproduksi, serta memperoleh pemahaman tentang cara penanganan nyeri haid yang tepat sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar, sekaligus menjadi dasar pemberian edukasi sesuai kebutuhan untuk membantu mereka mengelola dismenore secara lebih efektif.