

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Latar belakang**

Masa remaja terjadi saat dimulainya masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa. Masa ini terjadi bersamaan dengan perkembangan fisik dan psikologis yang adekuat. Secara konseptual, WHO (2020) mengkategorikan perkembangan remaja dalam tiga kriteria yaitu sosial ekonomi, psikologis, dan biologis. Perkembangan sosial ekonomi remaja ditandai dengan adanya perubahan dari ketergantungan penuh menjadi lebih mandiri. Perkembangan psikologis pada remaja terjadi ketika remaja mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Perkembangan psikologis yang terjadi yaitu keterampilan penalaran yang lebih kuat, pemikiran logis dan moral, dan menjadi lebih mampu berpikir abstrak dan rasional (WHO, 2020). Perkembangan psikologis lain yang dapat ditandai dari remaja yaitu peningkatan emosional secara cepat. Hal ini terjadi akibat dari hasil perubahan fisik terutama hormon yang berkembang pada masa remaja (Saputro, 2019).

Perkembangan fisik yang dapat dilihat dari remaja yaitu saat menunjukkan perubahan seksual sekundernya sampai kematangan seksual. Salah satu perkembangan fisik yang terjadi pada remaja adalah menstruasi (Isroani et al., 2023). Perkembangan yang dialami remaja juga dituliskan

dalam Al-Quran surah Al-Hajj ayat 5 yang menjelaskan bahwa manusia berkembang mulai dari segumpal darah hingga menjadi dewasa.

Remaja mengalami menstruasi pertama atau *menarche* pada umur 13-14 tahun, tetapi pada beberapa kasus terjadi pada remaja dengan umur kurang dari 12 tahun (Wardani et al., 2021). Menstruasi terjadi akibat luruhnya dinding rahim (endometrium). Umumnya menstruasi berlangsung mengikuti pola teratur dan tidak memiliki masalah, namun sebagian wanita mengalami nyeri haid di saat yang bersamaan. Keluhan yang paling sering terjadi adalah rasa nyeri selama menstruasi (dismenore) dan sindrom pramenstruasi (Syamsuryanita & Ikawati, 2022).

Menurut *World Health Organization* (2022) dismenore terjadi pada 1.769.425 wanita (90%). Kejadian dismenore di Indonesia sendiri terjadi sebanyak 107.673 jiwa (64,25%) dengan 59.671 mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa mengalami dismenore sekunder. Dismenore sering muncul pertama kali pada wanita umur 20 tahun atau lebih muda setelah proses ovulasi mereka menetap. Puncak dismenore terjadi pada remaja dengan rentang usia 15-25 tahun karena terjadi peningkatan fungsi uterus dan organ syaraf sehingga produksi prostaglandin bertambah yang menyebabkan dismenore (Kristina et al., 2021). Menurut Dwihestie (2018) sebanyak 55% remaja Yogyakarta yang berusia 15-18 tahun dari data tahun 2014 mengalami dismenore saat menstruasi berlangsung. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lubis et al., (2023) mengatakan bahwa kejadian dismenore sebesar 92,52% dari 107 mahasiswi.

Wanita yang menstruasi mengalami ketidaknyamanan fisik dan nyeri pada bagian abdomen bawah (dismenore) (Fira & Kusumawati, 2021). Dismenore termasuk dalam keadaan yang tidak berbahaya, tetapi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Mau et al., 2020). Menurut Karlinda et al., (2022) jika dismenore tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak buruk bagi kegiatan sehari-hari. Dampak jangka pendek dismenore diantaranya penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, kehilangan konsentrasi, kurang nyaman, konflik emosional, cemas berlebih, ketegangan, dan keterbatasan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lamdayani et al., (2023) bahwa dari 74 responden yang mengalami dismenore, 66 responden mengalami kecemasan. Penelitian lain mengatakan bahwa nyeri haid yang dialami 70-90% remaja mengakibatkan konflik emosional, kegelisahan, dan ketegangan (Fauziah 2021).

Selain berdampak pada segi fisik dan psikologis, dismenore juga memberikan dampak buruk dalam bidang sosial dan ekonomi akibat perawatan medis. Selain itu, dismenore dapat menurunkan kualitas istirahat, mengganggu pekerjaan, dan pada aspek sosial pengaruhnya seperti menghindari kontak langsung dengan orang lain (Zahroh et al., 2020). Hal ini disampaikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Farahdilla et al., (2021) bahwa dismenore menyebabkan penurunan durasi tidur akibat nyeri yang dirasakan.

Studi awal yang dilakukan peneliti bersama 10 siswi SMPN 3 Kasihan didapatkan hasil bahwa dari 10 siswi yang diwawancarai, 8 diantaranya mengalami dismenore saat menstruasi terjadi. Nyeri menstruasi yang mereka rasakan kebanyakan berada di awal siklus menstruasi dengan 5 siswi mengalami skala nyeri berat dan 3 siswi mengatakan nyeri ringan. Selama dismenore berlangsung, mereka tidak dapat berkonsentrasi bahkan izin ke UKS untuk mendapatkan penanganan. Hal yang biasa mereka lakukan untuk menangani nyeri adalah dengan tiduran atau bahkan hanya didiamkan saja. Selain merasakan nyeri, mereka juga mengalami perubahan suasana hati seperti lebih sensitif, mudah marah, mudah menangis, dan *mood* menjadi tidak stabil. Akibat adanya perubahan suasana hati, sebagian dari mereka susah mengatasi masalah yang sedang mereka alami seperti menjadi lebih malas. Sebagian besar dari mereka belum mendapatkan informasi mengenai menstruasi, dismenore, bahkan mekanisme koping yang tepat saat mengalami dismenore.

Remaja perlu menyesuaikan diri dan mengatasi masalah dismenore dengan mekanisme koping. Menurut Stuart, (2012), koping dapat diidentifikasi melalui respon fisiologis dan psikologis. Hasil penelitian yang dilakukan Sumoked et al., (2019) mekanisme koping adaptif yang dilakukan responden mampu menghasilkan perbaikan situasi yang dihadapi. Sebaliknya, koping maladaptif dapat menghambat fungsi integrasi dan cenderung menguasai seperti bekerja berlebihan, menghindar, atau kehilangan kendali. Koping ini dapat memberikan dampak buruk baik bagi

diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya dan menghambat proses akademik. Oleh karenanya, remaja perlu mekanisme coping yang baik untuk mengatasi dismenore.

Siswa SMP cenderung memiliki kegiatan di sekolah yang padat. Mulai dari pembelajaran di kelas, ekstrakurikuler wajib, mengikuti tambahan pembelajaran di luar sekolah seperti les dan bimbingan belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Baja & Rismayanthi, (2019) di salah satu SMA di Yogyakarta bahwa sebagian siswa memiliki aktivitas fisik sedang disusul siswa dengan aktivitas berat sebanyak 15 siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Della, (2019) bahwa 4 dari 6 siswa pernah mengalami stress akademik akibat semakin kompleksnya tugas yang mereka dapatkan. Padatnya kegiatan tersebut jika dibersamai dengan dismenore akan semakin mengganggu siswa dalam melaksanakan kegiatan sekolahnya. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Lestari, (2018) menyatakan bahwa akibat dismenore yang dialami, remaja putri merasa konsentrasi menjadi turun sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak bisa diterima dengan baik.

Dismenore yang dialami oleh siswi SMP diakibatkan menstruasi yang sudah mereka alami. Namun, pengetahuan yang mereka dapatkan mengenai menstruasi dan penanganan dismenore yang mereka lakukan belum adekuat. Hal ini berbeda pada siswa SMA bahwa pengetahuan, informasi dari tenaga medis, dan pengalaman yang mereka dapatkan lebih banyak. Aspek tersebut menguatkan salah satu faktor yang mempengaruhi

pengetahuan salah satunya adalah umur. Semakin cukup umur, tingkat kekuatan dan kematangan seseorang akan lebih meningkat dalam berpikir (Wawan & Dewi, 2019). Oleh karena itu, sebagai siswi yang sudah mengalami dismenore perlu memilih mekanisme koping yang baik agar dapat mengatasi dismenore yang dirasakan sehingga siswa dapat melaksanakan kegiatannya tanpa hambatan lain. Berdasarkan masalah diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran mekanisme koping yang dilakukan siswa selama mengalami dismenore.

## **2. Rumusan masalah**

Dismenore yang dialami remaja dapat menimbulkan dampak buruk seperti mengganggu aktivitas sehari-hari, menimbulkan konflik emosional, dan menurunkan konsentrasi. Seseorang yang mengalami kondisi ini sangat memerlukan istirahat karena dismenore dapat menyebabkan gangguan pemenuhan istirahat, menurunkan prestasi, mengganggu pekerjaan, menghindari lingkungan sosial. Oleh karenanya, remaja memerlukan mekanisme koping yang baik dalam menangani dismenore agar tidak mengganggu aktivitas sekolahnya. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti gambaran mekanisme koping yang dilakukan oleh remaja saat mengalami dismenore.

## **3. Tujuan penelitian**

### **3.1 Tujuan umum**

Mengetahui gambaran mekanisme koping yang dilakukan siswi SMP N 3 Kasihan saat mengalami dismenore.

### 3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui karakteristik responden seperti usia, usia *menarche*, durasi nyeri haid, efek dismenore yang dirasakan, serta Tindakan yang dilakukan untuk menangani dismenore.
2. Mengetahui mekanisme koping yang digunakan siswi SMP N 3 Kasihan saat mengalami dismenore.

## 4. Manfaat penelitian

### 4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi dalam bidang keperawatan maternitas tentang gambaran mekanisme koping yang dilakukan siswa saat mengalami dismenore.

### 4.2 Manfaat praktis

#### 1. Manfaat bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan edukasi mengenai mekanisme koping yang baik untuk menangani dismenore.

#### 2. Manfaat bagi remaja

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah referensi mekanisme koping pada remaja dalam mengatasi dismenore.

#### 3. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan referensi penelitian dalam mengembangkan intervensi untuk meningkatkan mekanisme koping remaja dalam menangani dismenore.

## 5. Penelitian terkait

- a. Penelitian yang berjudul “Mekanisme Koping dan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMKN 1 Lumut” yang dilakukan oleh Yanna Wari Harahap, Haslinah, dan Ade Riana Pasaribu pada tahun 2023. Penelitian ini dilakukan pada 67 siswi SMK N 1 Lumut dengan menggunakan desain *crosssectional* dan teknik sampling *purposive sampling*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji statistic bivariat menggunakan uji Fisher Exat Test. Hasil penelitian diperoleh mekanisme koping remaja mayoritas Adaptif sebesar 59.7% dan intensitas nyeri haid mayoritas ringan sebesar 62,7%. Persamaan dari penelitian ini yaitu variabel penelitian mekanisme koping, pengambilan data menggunakan kuesioner, dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian tersebut adalah siswi SMK sedangkan pada penelitian ini adalah siswi SMP. Perbedaan lain yaitu pada penelitian tersebut meneliti intensitas nyeri haid, sedangkan pada penelitian ini tidak diteliti.
- b. Penelitian yang berjudul “Gambaran Intensitas Nyeri, Dampak Aktivitas Belajar, Dan Koping Remaja Yang Mengalami Dismenore” oleh Bethari Karlinda, Oswati Hasanah, dan Erwin pada tahun 2022. Penelitian ini dilakukan pada 159 mahasiswi Keperawatan Universitas Riau dengan teknik sampling *stratified random sampling*. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang

akan dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian diperoleh mayoritas berada pada intensitas nyeri sedang (71,7%) dan dampak aktivitas belajar didapatkan mayoritas responden (58,5%) mengalami aktivitas belajarnya terganggu. Mayoritas mekanisme koping yang dilakukan remaja saat mengalami dismenore adalah koping adaptif (67,9%). Persamaan pada penelitian ini yaitu variabel mekanisme koping, pengambilan data, dan teknik pengambilan sampel. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada populasi dimana pada penelitian tersebut adalah mahasiswi sedangkan pada penelitian ini adalah siswi SMP. Penelitian tersebut meneliti intensitas nyeri dismenore, sedangkan pada penelitian ini tidak.

- c. Penelitian yang berjudul “Gambaran Koping Remaja Putri Dalam Mengatasi Dysmenorrhea Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang” oleh Nailun Njma Zahiroh dan Sri Rejeki pada tahun 2020. Penelitian ini dilakukan pada 115 mahasiswi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang semester 3 dan 5 menggunakan teknik *random sampling*. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang akan dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian diperoleh rata-rata mahasiswi yang mengalami dismenore berusia 19,589 tahun. Intensitas nyeri dismenore yang dirasakan mayoritas (40,6 %) responden mengalami dismenore yang dirasa agak mengganggu dengan pemilihan koping mengkonsumsi obat anti nyeri dan teknik napas dalam.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian, teknik pengambilan data, dan teknik pengambilan sampel. Populasi pada penelitian tersebut adalah mahasiswi, sedangkan pada penelitian ini adalah siswi SMP.