

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi pada suatu tahapan perkembangan. Masa remaja dibagi menjadi 3 tahapan yaitu remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir. Pada masa transisi tersebut terjadi beberapa perubahan baik secara fisik, psikologis, ataupun hormonal, perubahan kondisi tersebut dapat dikenal dengan masa pubertas (Indrawati & Putriadi, 2019; Prayogi, 2024).

Masa pubertas pada remaja putri dapat ditandai dengan terjadinya menstruasi (Muhajarah dkk., 2023). Rata – rata remaja putri mengalami menstruasi pertamanya (*menarche*) pada usia 9-16 tahun (Rukmawati & Lestari, 2023). Menstruasi pada remaja biasanya berlangsung secara rutin setiap satu bulan sekali (Wahtini dkk., 2021)

Menstruasi atau haid juga tertulis di dalam Al-Qur'an surah Al Baqarah ayat 222 yang berbunyi sebagai berikut:

تَقَرَّبُوهُنَّ وَلَا الْمَحِيضِ فِي النِّسَاءِ فَاعْتَرِلُوا أَدَىٰ هُوَ قُلِّ الْمَحِيضِ عَنِ يَسْأَلُونَكَ وَ
التَّوَابِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ أَمَرَكُمْ حَيْثُ مِنْ فَاتَوْهُنَّ تَطَهَّرْنَ فَإِذَا يَطَّهَّرْنَ حَتَّىٰ
٢٢٢ الْمُنْتَظَّرِينَ وَيُحِبُّ

Artinya: “Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah gangguan (sesuatu yang kotor)." Karena itu jauhilah istri pada waktu haid; dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri.

Sebagaimana yang tertulis pada ayat di atas Quraish Shihab menafsirkan bahwa haid bukanlah suatu hal yang kotor tetapi sesuatu yang tidak menyenangkan bagi wanita dan merupakan suatu hal yang dapat mengakibatkan gangguan baik secara fisik ataupun psikis, sehingga ayat tersebut mengingatkan kita tentang perlunya menjaga kesehatan reproduksi. Berlangsungnya proses menstruasi dapat menimbulkan beberapa gangguan yaitu seperti munculnya ketidaknyamanan fisik dan psikis yang berlangsung selama proses terjadinya menstruasi ataupun sebelum terjadinya menstruasi (Wahtini dkk., 2021).

Beberapa keluhan yang muncul sebelum ataupun saat berlangsungnya periode menstruasi seperti kesulitan tidur, sakit kepala, lemas, lesu, penurunan nafsu makan, mual, muntah dan stress. Selain itu, terdapat permasalahan yang sering terjadi dan paling banyak dialami oleh remaja pada periode menstruasinya yaitu munculnya gangguan nyeri menstruasi atau bisa disebut dengan dismenore (Veronica & Oliana, 2022).

Dismenore ditandai dengan terjadinya nyeri atau kram pada perut bagian bawah dan biasanya juga dapat disertai dengan beberapa gangguan kesehatan lainnya seperti muntah, sakit kepala, diare, nyeri punggung kelelahan dan lain-lain. Selain itu nyeri perut bagian bawah juga dapat menjalar pada bagian paha dan tulang belakang (Barcikowska dkk., 2020). Dismenore dapat terjadi karena adanya peningkatan hormon prostaglandin pada saat menstruasi sehingga hal tersebut akan memicu terjadinya kontraksi dan menyebabkan terjadinya nyeri (Pangestu & Fatmarizka,

2023). Dismenore pada remaja paling sering timbul pada 2-3 tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*) (R. E. Trisnawati dkk., 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) (2020) terdapat 1.769.425 jiwa atau 90% wanita di dunia mengalami kejadian dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore primer di Indonesia yaitu sebesar 54,89 % dan 9,36 % lainnya mengalami dismenore sekunder (Wahtini dkk., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas & Ratnawati (2021) menyatakan bahwa dismenore adalah keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja perempuan yang mengalami menstruasi hal ini sesuai dengan hasil *literature review* yang menunjukkan bahwa kejadian dismenore sejumlah 498 (27,6%) mengalami nyeri ringan, 673 (37,2%) mengalami nyeri sedang dan 636 (35,2%) mengalami nyeri berat (Ayuningtyas & Ratnawati, 2021). Hasil dari penelitian lain menyatakan bahwa kejadian dismenore di D I Yogyakarta mencapai angka sebesar 52% (Rahmah & Astuti, 2019).

Keluhan dismenore yang tidak tertangani dengan baik akan menimbulkan beberapa dampak negatif seperti terganggunya aktivitas belajar, konsentrasi belajar dan motivasi dalam belajar pada siswi di sekolah sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar, selain itu nyeri yang ditimbulkan ketika menstruasi juga dapat memperburuk kondisi kesehatan sehingga hal tersebut akan berpengaruh terhadap presensi siswi di sekolah dan produktivitas dari siswi tersebut (Pangestu & Fatmarizka,

2023). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahmiah (2022) yang menyatakan bahwa dismenore dapat memberikan dampak negatif terhadap aktivitas sehari-hari pada remaja perempuan, beberapa remaja mengungkapkan tidak dapat duduk, berjalan atau berdiri ketika mengalami dismenore, tidak dapat keluar rumah dan hanya berbaring di tempat tidur saja. Selain itu banyak remaja yang memilih untuk pulang ke rumah atau bolos pelajaran akibat adanya keluhan ketidaknyamanan saat dismenore yang mengganggu konsentrasi belajar ketika di sekolah (Nofeni dkk., 2023).

Tingginya angka kejadian *dismenore* di beberapa wilayah khususnya Yogyakarta dapat menimbulkan kekhawatiran bagi pihak-pihak tertentu, sehingga pemerintah memiliki beberapa upaya untuk mengatasi permasalahan *dismenore* pada remaja. Hal tersebut di atur dalam UU nomor 17 tahun 2023 tentang kesehatan yaitu pada pasal 54 sampai dengan 58, pada pasal 55 tertulis bahwa setiap orang berhak memperoleh informasi, edukasi, dan konseling mengenai kesehatan reproduksi yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan. Dari pernyataan tersebut maka upaya penanganan dalam mengatasi permasalahan kesehatan remaja khususnya pada kesehatan reproduksi seperti *dismenore*, dalam dapat dilakukan dengan kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian edukasi.

Pemberian edukasi merupakan suatu hal yang mudah dan cukup efektif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman terkait dismenore serta penanganannya sehingga dengan tersedianya informasi tersebut dapat meningkatkan kesadaran dari remaja itu sendiri untuk mengatasi keluhan yang dirasakannya dengan manajemen nyeri secara mandiri (Umboro dkk., 2022). Beberapa media yang dapat digunakan untuk pemberian edukasi kesehatan seperti media cetak, media audiovisual, media audio (Patnawati dkk., 2023).

Terdapat beberapa cara dapat dilakukan untuk membantu mengatasi nyeri dismenore primer, diantaranya yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis dapat diberikan dengan pemberian obat analgesik atau obat pereda nyeri (Widowati dkk., 2020). Pemberian terapi farmakologis cukup efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat mengalami *dismenore* akan tetapi penggunaan analgesik secara terus – menerus dengan dosis yang berlebihan dapat memberikan efek samping negatif seperti gangguan lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, kerusakan ginjal, kerusakan hati dan lain- lain sehingga perlu adanya penatalaksanaan lain yaitu dengan terapi non-farmakologis. Hal itu dilakukan untuk meminimalisir adanya efek samping negatif bagi tubuh (Wardoyo & Oktarlina, 2019). Terapi non-farmakologis dapat dilakukan dengan kompres hangat, penggunaan aromaterapi, *effleurage massage*, olahraga ringan, terapi relaksasi, dan perbaikan nutrisi (Wahtini dkk., 2021).

Manajemen dismenore yang tepat sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan adanya ketersediaannya informasi sehingga dengan diberikannya edukasi kesehatan maka remaja akan memperoleh informasi yang benar dan tepat terkait dismenore. Pemberian edukasi secara dini diharapkan dapat mengatasi permasalahan dismenore yang cukup tinggi, karena dengan tersedianya informasi yang benar dapat meningkatkan pemahaman dari remaja sehingga ketika remaja memiliki pemahaman yang benar dapat berpengaruh terhadap perilaku manajemen dismenore yang tepat (Patnawati dkk., 2023).

Manajemen dismenore di kalangan remaja masih tergolong kurang, hal itu terjadi karena kurang terpaparnya informasi dan kesadaran dari remaja terkait kejadian dismenore itu sendiri sehingga membuat penderita dismenore tidak memahami bagaimana cara manajemen dismenore yang baik (Kholisotin dkk., 2021). Kurangnya informasi yang didapatkan menyebabkan minimnya pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan manajemen dismenore sehingga mengakibatkan ketidaksiapan dalam mengatasi nyeri saat terjadi menstruasi (Lutfiandini dkk., 2020). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fredelika (2020) tentang perilaku penanganan dismenore pada remaja di SMP PGRI Denpasar yang menunjukkan bahwa siswi di sekolah tersebut memiliki tindakan penanganan dismenore yang masih kurang. Oleh karena itu perlunya diberikan edukasi untuk memberikan informasi kepada remaja agar dapat melakukan penanganan yang tepat ketika terjadi dismenore

sehingga beberapa aktivitas remaja yang terganggu dapat teratasi dan mengurangi angka absensi di sekolah (Kholisotin dkk., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 November 2023 di SMP N 3 Kasihan di dapatkan bahwa 10 siswa tersebut mengalami *menarche* pada rentang usia 10 – 13 tahun dan 8 dari 10 siswi mengeluhkan nyeri pada saat menstruasi. Rata rata nyeri yang dirasakan oleh siswi tersebut berada di skala 3 – 10. Sejumlah 5 siswi hanya membiarkan rasa nyeri yang timbul, 2 diantaranya melakukan kompres pada bagian perut dengan air hangat dan 1 orang siswi lainnya mengurangi nyeri dengan mengoleskan minyak kayu putih. Nyeri menstruasi yang dirasakan oleh siswi tersebut berlangsung pada hari pertama sampai hari ketiga dan rasa nyeri yang ditimbulkan sangat mengganggu aktivitas sehari – hari bahkan sampai mengganggu konsentrasi belajar di sekolah. Sejumlah 7 siswi di sekolah tersebut juga menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan informasi terkait dismenore dan cara penanganan dismenore yang tepat, kemudian 3 diantaranya pernah mendapatkan informasi terkait nyeri saat menstruasi tetapi informasi yang diterima oleh siswi tersebut sudah cukup lampau sehingga kesulitan untuk mengingatnya.

Berdasarkan latar belakang yang sudah tertulis di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh pemberian edukasi *pain self-management* pada remaja dengan dismenore”.

B. Rumusan Masalah

Berlangsungnya periode menstruasi pada wanita dapat menimbulkan beberapa gangguan, seperti dismenore atau kram perut. Apabila gangguan dismenore tersebut tidak segera ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, bahkan dapat berdampak pada penurunan kehadiran di sekolah dan prestasi pada siswi. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa remaja masih sering kali mengabaikan kondisi dismenore yang dialaminya, hal tersebut terjadi karena kurangnya informasi dan kesadaran terkait manajemen dismenore, sehingga perlu adanya edukasi terkait manajemen dismenore yang tepat agar tidak memperburuk kondisi remaja yang sedang mengalami dismenore. Tersedianya informasi yang benar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dari remaja sehingga hal tersebut dapat mengubah perilaku manajemen dismenore menjadi lebih tepat dan dapat mengurangi dampak absensi pada remaja yang diakibatkan dari dismenore.

Berdasarkan latar belakang yang sudah tertulis di atas, maka dapat dirumuskan “Apakah terdapat Pengaruh Pemberian Edukasi *Pain Self-Management* pada Remaja dengan Dismenore?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pemberian Edukasi *Pain Self-Management* pada Remaja dengan Dismenore.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik reponden yang meliputi usia remaja, usia menarche, siklus menstruasi, penggunaan terapi ketika mengalami dismenore.
- b. Mengetahui *pain self-management* pada remaja yang mengalami dismenore sebelum dan setelah diberikanya edukasi.
- c. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian edukasi terhadap *pain self-management* pada remaja yang mengalami dismenore.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat menjadi sumber rujukan dalam pengembangan penelitian selanjutnya yaitu terkait pemberian edukasi *pain self-management* pada remaja dengan dismenore.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pedoman dalam proses pengembangan ilmu keperawatan terkait manajemen dismenore pada remaja dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan promosi kesehatan pada remaja terkait permasalahan dismenore.

3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai referensi tambahan dalam suatu proses pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman bagi peserta didik terkait permasalahan dan manajemen dismenore.

4. Bagi Remaja

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat memberikan informasi terkait *pain self-management* saat mengalami dismenore, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta kesadaran pembaca terkait manajemen dismenore.

E. Penelitian Terkait

Beberapa penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya:

1. Lutfiandini dkk., (2020) yang berjudul "*Pain Self-management in Adolescent with Dysmenorrhea*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *pain self-management*, pengambilan keputusan dengan *pain self-management*, dukungan informasi dengan *pain self-management*. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dengan manajemen nyeri, adanya hubungan pengambilan keputusan dengan manajemen nyeri dan adanya hubungan dukungan informasi dengan

manajemen nyeri. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu memiliki variable yang sama yaitu *pain self-management*, memiliki metodologi penelitian yang sama yaitu kuantitatif dan responden yang digunakan dalam penelitian ini dengan responden pada penelitian yang akan digunakan sama yaitu siswi kelas 7 dan 8 SMP. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu *design* penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi dengan *cross-sectional*, sedangkan *design* penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *pra eksperimental one group pretest-posttest*.

2. Trisnawati dkk., (2023) yang berjudul “*Knowledge and Dysmenorrhea Management Among Midwifery Students*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan penatalaksanaan dismenore pada mahasiswa Diploma Tiga Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan upaya penanggulangan terkait dismenore yang kurang baik. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode penelitian yang sama yaitu kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini menggunakan *design* penelitian deskriptif dan survei, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan *design pra eksperimental one group pretest-posttest*, variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *knowledge and*

dysmenorrhea management sedangkan variabel pada penelitian yang akan dilakukan yaitu pemberian edukasi dan *pain self-management*, selain itu juga terdapat perbedaan responden yang digunakan yang dimana pada penelitian ini menggunakan mahasiswi kebidanan sedangkan responden yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu siswi SMP.

3. Saputra dkk. (2021) yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri saat Menstruasi (Dismenore). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan upaya yang dilakukan remaja saat mengalami nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenore. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan *pra experiment one group pre-test post-test design*, responden yang digunakan sama yaitu pada siswi SMP, teknik pengambilan sampling yang digunakan sama yaitu dengan *purposive sampling*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu intervensi yang diberikan dalam penelitian ini yaitu pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan intervensi yang diberikan yaitu pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *handbook*.

4. Rukmawati & Lestari (2023) yang berjudul “Pengaruh *Health Education* tentang Manajemen Nyeri Dismenore terhadap Tingkat Pengatahuan Manajemen Dismenore pada Siswi SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pendidikan kesehatan dismenore terhadap tingkat pengetahuan dismenore pada siswi SMP. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan tentang dismenore terhadap tingkat pengetahuan tentang dismenore pada siswi. Persamaan ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu intervensi yang diberikan sama yaitu pemberian edukasi, subjek penelitian pada siswi SMP, Metodologi penelitian yang digunakan sama yaitu kuantitatif dengan *pra eksperiment one group pre-test post-test design*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu media edukasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu SAP sedangkan media edukasi yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu *handbook*, Selain itu variabel pada penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan pemberian edukasi dan tingkat pengetahuan manajemen dismenore sedangkan variabel pada penelitian saat ini yaitu pemberian edukasi dan *pain self-management*.