

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore atau nyeri di bagian perut bawah yang dialami selama menstruasi adalah alasan paling umum bagi wanita untuk mencari perawatan ginekologi. Hal ini didukung oleh data dari studi sistematis yang melibatkan lebih dari 20.000 wanita muda di 38 negara, dengan prevalensi hingga 71,1% (Macgregor et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi dismenore adalah 98,8 persen dan kebanyakan terjadi pada masa remaja awal (rata-rata usia 14 tahun), ditandai dengan nyeri pinggul intermiten yang mengganggu (Pusdatin Kemendikdasmen, 2025). Di Jawa Barat, terdapat 56.598 remaja putri berusia 10 hingga 19 tahun yang telah mencapai usia reproduktif. Dari jumlah tersebut, 11.565 mengalami dismenore dan mencari pertolongan di fasilitas kesehatan. Angka ini mewakili 20,4% dari total jumlah remaja putri yang mengunjungi fasilitas kesehatan karena dismenore (Utami et al., 2025).

Dismenore adalah nyeri saat menstruasi. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan prostaglandin dalam darah, dan faktor stres/psikologis yang menyebabkan dismenore pada beberapa wanita. Dismenore adalah nyeri yang terjadi selama menstruasi pada wanita. Hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, kondisi psikologis yang tidak memadai, dan beberapa kondisi lain seperti karakteristik seseorang yang sedang menstruasi (Arpin, 2019).

Dismenore umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang kuat, yang berfungsi untuk melepaskan lapisan rahim yang tidak lagi dibutuhkan. Dismenore ini disebabkan oleh zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel yang melapisi rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot polos dinding rahim untuk berkontraksi. Biasanya, pada hari pertama menstruasi, kadar prostaglandin sangat tinggi. Mulai hari kedua dan seterusnya, lapisan rahim mulai luruh, dan kadar prostaglandin menurun (Luh Neta Surastri Maharani et al., 2025).

Gejala utama dismenore adalah nyeri atau sakit di perut atau panggul. Nyeri menstruasi ini biasanya berupa sensasi terbakar yang berpusat di perut bagian bawah. Nyeri dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi, dan sensasi tersebut dapat menjalar ke vagina. Selain nyeri, kondisi ini sering disertai mual, muntah, diare, pusing, atau bahkan kehilangan kesadaran (Erlina, 2014).

Dismenore dapat dicegah dengan menerapkan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik teratur, istirahat yang cukup, dan diet seimbang. Selain itu, menghindari kondisi seperti stres berlebihan, konsumsi kafein berlebihan, dan merokok merupakan langkah penting (Stikes et al., 2025).

Penanganan dismenore dapat dibagi menjadi tiga kategori Pertama, pendekatan non-farmakologis termasuk olahraga teratur, yoga, kompres hangat, istirahat, tidur yang cukup, dan manajemen stres. Kedua, pendekatan farmakologis yang melibatkan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen atau asam mefenamat untuk menekan prostaglandin. Ketiga, mendidik remaja melalui promosi kesehatan agar mereka memahami manajemen nyeri dan tidak memandang nyeri menstruasi sebagai sesuatu yang harus mereka tanggung (Stikes et al., 2025).

Pengetahuan tentang dismenore sangat memengaruhi tindakan pencegahan. Dalam konteks ini, terdapat hubungan antara pengetahuan tentang dismenore dan tindakan pertolongan pertama. Remaja putri yang menerima informasi akurat tentang dismenore cenderung memandang gejala dan keluhan mereka secara positif, sementara mereka yang kurang pengetahuan tentang dismenore mungkin merasa cemas dan mengalami stres berlebihan ketika menghadapi gejala dan keluhan mereka, atau mungkin cenderung berfikir negatif (Luh Neta Surastrri Maharani et al., 2025b).

Menurut (Astuti & Sari, 2025) bahwasannya tingkat pengetahuan mengenai dismenore dapat mempengaruhi dalam upaya penanganan dismenore, dikarenakan pengetahuan dapat meningkatkan dalam penanganan dismenore. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh tim (Dea Riskha Fitriliana, Intan Monik Pratami, 2023) bahwa meningkatkan pengetahuan dismenore dapat meningkatkan perilaku dalam upaya penanganan dismenore.

Studi sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku dalam pengelolaan dismenore pada remaja putri. Namun, sebagian besar studi tersebut berfokus pada pengobatan daripada pencegahan. Lebih lanjut, studi spesifik tentang hubungan antara pengetahuan dan perilaku dalam mencegah dismenore pada remaja putri di SMP, khususnya di Kabupaten Ciamis, masih sangat terbatas.

Situasi ini menciptakan kesenjangan penelitian belum ada studi yang secara khusus meneliti hubungan antara pengetahuan dan perilaku dalam pencegahan dismenore di kalangan remaja putri di SMPN 2 Ciamis. Oleh karena itu, penelitian

ini diperlukan untuk mengungkap hubungan ini sebagai titik awal untuk meningkatkan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja putri di lingkungan sekolah.

SMPN 2 Ciamis, sebagai institusi pendidikan dengan populasi remaja putri yang signifikan, berdasarkan data langsung dari Dinas Pendidikan Kabupaten Ciamis 2026 bahwa jumlah remaja putri di SMPN 2 Ciamis sebanyak 430 pelajar, yang terdiri dari kelas VII sebanyak 139 siswi, kelas VIII 161 siswi dan kelas IX 130. Hal ini menjadi lokasi yang strategis untuk meneliti peneliitian hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan dismenore. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang mengeksplorasi hubungan tersebut pada kelompok usia remaja di wilayah ini.

Pada tanggal 5 Mei 2026, dilakukan studi pendahuluan di SMPN 2 Ciamis dengan 16 remaja putri. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih kurang informasi tentang dismenore. 9 siswa (56,25%) menyatakan tidak mengetahui tentang dismenore atau belum pernah mendengarnya, sementara 7 siswa (43,75%) menyatakan pernah mendengarnya. Hasil ini menyoroti bahwa lebih dari setengah remaja putri hanya memiliki pengetahuan kurang tentang dismenore. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pendidikan kesehatan reproduksi agar remaja putri mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pencegahan dismenore sejak usia dini.

Hasil lain yang didapatkan dalam studi pendahuluan pada remaja putri disekolah di SMPN 2 Ciamis yaitu seluruh siswa pernah mengalami tanda gejala klinis seperti mual dan tidak nafsu makan, demam menggigil, sakit pinggang,

keram perut, dan pusing. Dengan gejala klinis tersebut walaupun belum dikatakan sepenuhnya mengalami dismenore, tapi tanda dan gejala yang dirasakan remaja putri tersebut mengarah pada dismenore.

Berdasarkan uraian latar belakang dan pentingnya pengetahuan serta perilaku remaja putri dalam upaya pencegahan dismenore, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Dismenore di SMPN 2 Ciamis pada tahun 2026."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan remaja dengan perilaku upaya pencegahan dismenore di SMPN 2 Ciamis Tahun 2026 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku upaya pencegahan dismenore pada remaja putri di SMPN 2 Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri SMPN 2 Ciamis tentang dismenore dan cara pencegahannya.
- b. Mengetahui perilaku pencegahan dismenore yang dilakukan oleh remaja putri SMPN 2 Ciamis.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan remaja dengan perilaku pencegahan dismenore di kalangan remaja putri.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoris

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam memahami hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku upaya pencegahan dismenore di kalangan remaja putri. Hasil penelitian juga diharapkan dapat memperkaya literatur tentang teori perilaku kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi dasar dalam menyusun strategi intervensi edukasi kesehatan yang lebih tepat sasaran bagi kelompok usia remaja putri terutama dalam upaya pencegahan dismenore.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi bagi penelitian serupa yang membahas topik tentang kesehatan remaja putri mengenai upaya pencegahan dismenore.

c. Bagi Remaja Putri

Dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan remaja dengan perilaku upaya pencegahan dismenore.