

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode remaja merupakan fase penting dalam perjalanan hidup seseorang yang dicirikan oleh pertumbuhan cepat pada aspek jasmani, kejiwaan, sosial, maupun perasaan. Remaja yang sudah mengalami menstruasi merupakan sebuah tanda terjadinya masa pubertas yang merupakan sebuah fase dalam masa remaja. Haid menjadi penanda kematangan seksual sekaligus menggambarkan siklus reproduksi bulanan seorang wanita. Fase seorang remaja yang sudah mengalami menstruasi merupakan hal yang sangat berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi karena berproses dengan baik. Menstruasi atau haid adalah salah satu perubahan biologis yang dialami selama masa remaja. Secara ilmiah, haid didefinisikan sebagai keluarnya darah dari rongga rahim secara berkala, yang dimana proses ini terjadi pada 14 hari setelah masa yang umumnya terjadi sekitar 14 hari setelah proses pelepasan sel telur, akibat meluruhnya dinding endometrium. Rentang usia remaja menurut WHO biasanya berada pada kisaran 10 hingga 19 tahun, selanjutnya tahapan remaja dibagi menjadi 3 tahapan yang pertama remaja muda dari usia dua belas hingga lima belas tahun dan kedua remaja pertengahan dari usia lima belas hingga delapan belas tahun. dan yang terakhir remaja akhir dengan rentang

usia 18 sampai 21 tahun. Remaja kerap merasakan nyeri *menstruasi* pada periode awal *menstruasi*, nyeri tersebut merupakan salahsatu masalah mengenai kesehatan reproduksi dimana remaja mengalami nyeri menstruasi atau dalam istilah medis disebut *dismenore* (Riani et al, 2024).

Keluhan nyeri saat menstruasi pada umumnya dialami oleh perempuan pada hari-hari pertama siklus. Sebagian remaja putri tidak merasakan keluhan berarti selama haid, akan tetapi cukup banyak pula yang mengeluhkan rasa tidak nyaman hingga nyeri hebat. Kondisi nyeri saat haid ini disebut *dismenore*. Gejala ini cenderung bertambah parah apabila disertai dengan tekanan emosional seperti rasa cemas atau stres. *Dismenore* yang dirasakan biasanya terjadi pada region abdomen bagian bawah, khususnya saat menjelang awal periode menstruasi. Akibatnya nyeri yang dirasakan dapat menghambat remaja menjalankan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah maupun kegiatan sehari-hari remaja putri. Jika rasa nyeri yang dialami cukup berat, remaja putri cenderung memilih untuk tidak masuk sekolah. Tingkat keparahan nyeri haid bervariasi antara satu individu dengan individu lainnya, mulai dari ringan hingga berat (Sityaroma, 2021).

Beberapa efek dari *dismenore* antara lain adalah terjadinya aliran balik darah menstruasi (retrogradi) pada 20–54% kasus. *Dismenore* juga diketahui dapat menyebabkan gangguan kesuburan (infertilitas) sebesar 15–25%. Jika tidak segera diberikan penanganan, keadaan ini akan

menyebabkan jaringan yang mirip dengan lapisan dalam rahim (endometrium) tumbuh di luar rongga rahim, (25–28%), kehamilan di luar kandungan (ektopik) sebesar 23%, serta kista ovarium (38%). Pada perempuan yang sudah menikah, penyakit adenomiosis juga dapat muncul akibat *dismenore* yang tidak terkelola dengan baik (Sityaroma, 2021).

Berdasarkan data dari WHO, sebagian besar perempuan di berbagai belahan dunia mengalami nyeri saat *menstruasi*, dengan tingkat kejadian mencapai sekitar 90%, terutama pada kelompok usia dewasa muda. Lebih dari separuh perempuan di tiap negara melaporkan adanya rasa nyeri saat haid. Kejadian *dismenore* bervariasi di berbagai negara. Di Amerika Serikat, prevalensi *dismenore* mencapai sekitar 60%, sedangkan di Swedia sebesar 72%. Sementara itu, di kawasan Eropa, prevalensi tertinggi ditemukan di Finlandia yaitu 94%, dan yang terendah tercatat di Bulgaria sebesar 8,8%. Secara umum, prevalensi *dismenore* cukup tinggi pada kelompok usia remaja, yaitu antara 20–90%, dengan 15% di antaranya mengalami *dismenore* berat (Amrida, 2024). Menurut studi yang dilakukan di Amerika Serikat, *dismenore* dialami oleh sekitar 30–50% wanita usia subur. Dampak dari kondisi tersebut antara lain hilangnya kesempatan bekerja pada 10–15% penderita, serta terganggunya aktivitas pendidikan dan kehidupan berkeluarga (Ambarwati, 2021).

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia mencapai 55%. Pada tingkat daerah, prevalensi nyeri haid tercatat sebesar 56% di Jawa Tengah, 54,9%

di Jawa Barat, dan 63,2% pada populasi remaja di Kota Bekasi. Secara nasional, prevalensi *dismenore* di Indonesia mencapai 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri atas 59.671 jiwa (54,89%) yang mengalami *dismenore primer* dan 9.496 jiwa (9,36%) yang mengalami *dismenore sekunder* (Riani & Hikmah, 2024). Tingkatan pengetahuan pada remaja putri mengenai nyeri menstruasi masih termasuk pada tingkatan rendah. Mengenai cara penanganan nyeri menstruasi, masih termasuk banyak yang belum mengetahui cara penanganan nyeri *dismenore* yang tepat.

Tingkat pemahaman remaja putri mengenai *dismenore* masih tergolong rendah, sehingga banyak di antara mereka belum mengetahui cara penanganan yang tepat. Tingkat pengetahuan tentang *dismenore* pada siswi masih tergolong rendah, yang ditunjukkan oleh 78,3% responden dengan pengetahuan kurang, sedangkan hanya 4,3% responden yang memiliki pemahaman yang baik. Meskipun demikian, tidak sedikit remaja putri yang tidak hanya mengandalkan obat medis, tetapi juga mencari alternatif lain untuk mengurangi keluhan nyeri haid (Rosada Muhti, 2025).

Dismenore ialah nyeri pada bagian perut bawah yang dirasakan akibat ketegangan otot rahim pada saat haid. Biasanya nyeri yang dirasakan muncul ketika periode awal menstruasi hingga beberapa hari saat haid, *dismenore* yang dirasakan paling nyeri pada hari pertama maupun hari kedua menstruasi. *Dismenore primer* ialah nyeri yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi dan untuk *dismenore sekunder*

dapat didefinisikan bahwa nyeri menstruasi yang dirasakan akibat adanya kelainan pada fungsi organ reproduksi. Penyakit *endometriosis* atau kista ovarium merupakan salah satu penyebab dismenore sekunder.

Dismenore didefinisikan sebagai rasa sakit pada perut akibat kontraksi rahim yang terjadi selama masa haid. Nyeri biasanya muncul bersamaan dengan awal menstruasi dan dapat berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari, dengan intensitas puncak di hari pertama atau kedua. *Dismenore primer* adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan organik, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi patologis tertentu seperti endometriosis atau kista ovarium. Onset *dismenore primer* biasanya terjadi dalam 6–12 bulan pertama setelah *menarche*, dengan durasi nyeri berkisar antara 8–72 jam. *Dismenore* tidak hanya memengaruhi kondisi fisik remaja putri, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan ekonomi. Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan, stres emosional, gangguan hubungan sosial, serta menyebabkan terganggunya aktivitas akademik maupun produktivitas kerja. Apabila tidak dikelola dengan baik, dismenore dapat menimbulkan dampak serius seperti gangguan kesehatan reproduksi jangka panjang, termasuk risiko terjadinya *endometriosis*. Oleh karena itu, diperlukan upaya manajemen nyeri haid yang memadai untuk mengurangi dampak negatif tersebut (Riani et al, 2024).

Nyeri *dismenore* tidak hanya menyebabkan sakit pada perut bagian bawah, tetapi juga dapat disertai gejala lain seperti mual, pusing, sakit

kepala, bahkan perasaan ingin pingsan, serta perubahan suasana hati seperti mudah tersinggung. Selain itu, *dismenore* juga dapat memicu diare, sembelit, dan peningkatan frekuensi buang air kecil yang mengganggu aktivitas keseharian remaja putri (nasution et al, 2022). Sayangnya, di Indonesia masih banyak remaja putri yang ketika *dismenore* yang parah akan tetapi remaja putri tidak melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan mereka mengenai haid serta cara penanganan yang tepat. Remaja putri menganggap bahwa rasa nyeri ketika menstruasi tidak memerlukan pengonatan medis dan menganggap nyeri ini nyeri yang biasa (Ambarwati, 2021).

Manajemen *dismenore* dapat dilakukan tanpa menggunakan obat atau di sebut dengan manajemen nyeri *non farmakolgi* maupun pengobatan menggunakan oabat atau medis yang di sebut dengan manajemen *non-farmakologi*. Pendekatan farmakologi meliputi pemberian obat *antiinflamasi nonsteroid* (NSAID), *analgesik*, serta pil kontrasepsi oral (OCP). Sementara itu, pendekatan *non-farmakologi* mencakup kompres air hangat, konsumsi minuman hangat, istirahat yang cukup, olahraga ringan, serta pijatan pada area perut. Beberapa remaja putri juga menerapkan cara lain seperti mandi dengan menggunakan air yang hangat, mengonsumsi minuman hangat yang kaya kalsium, menggosok perut atau pinggang yang terasa sakit, serta melakukan teknik relaksasi napas dalam. Namun, tidak

sedikit pula yang memilih untuk tidur atau membiarkan nyeri tanpa intervensi apapun (Nurmaliza et al., 2022)

Pengetahuan remaja dapat memengaruhi perilaku mereka dalam melakukan manajemen nyeri haid yang benar. Sebagian remaja cenderung membiarkan nyeri tanpa pengobatan atau menggunakan cara yang tidak tepat (Ambarwati, 2021). Salah satu faktor yang berperan terhadap perilaku manajemen nyeri haid adalah tingkat pengetahuan. Pemahaman yang baik mengenai haid dan dismenore akan mendorong terbentuknya perilaku yang tepat dalam mengelola nyeri tersebut. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan pengabaian kondisi atau penanganan yang keliru. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan reproduksi sangat diperlukan dalam menangani permasalahan *dysmenore* pada remaja putri (Nurmaliza et al., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan anatar pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku manajemen nyeri menstruasi. Penelitian Nisa'a (2016) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan kurang tentang penanganan *dysmenore*, kemungkinan karena responden belum terpapar informasi terkait. Penelitian Nurmaliza (2022) menemukan bahwa remaja SMA dengan pengetahuan baik memiliki 8 kali risiko lebih rendah untuk perilaku buruk dalam mengatasi dismenore. Berdasarkan studi kuantitatif, Nur dan Sulastri (2020), terdapat korelasi antara pengetahuan dengan perilaku penanganan

dismenore pada responden dengan pengetahuan cukup baik. Secara keseluruhan, penelitian terdahulu menegaskan adanya hubungan positif antara pengetahuan dan perilaku dalam mengelola *dismenore*, dimana remaja dengan pengetahuan baik cenderung menunjukkan perilaku baik dibandingkan yang pengetahuannya rendah. Namun, sebaran besar studi masih berfokus pada remaja SMA, sementara penelitian SMP masih terbatas Nurmaliza (2022).

Berdasarkan uraian di atas, terdapat celah penelitian (research gap) dalam memahami keterkaitan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku manajemen nyeri haid pada siswi tingkat SMP. Padahal, pada jenjang SMP ini, remaja putri umumnya baru mulai mengalami haid untuk pertama kalinya. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengisi kekosongan tersebut.

studi pendahuluan yang dilakukan di MTsN 15 Ciamis menunjukkan bahwa pemahaman siswi tentang menstruasi serta cara mengatasi nyeri haid masih sangat terbatas. Dari sepuluh orang siswi yang diwawancarai, hanya dua orang yang mampu menjelaskan definisi menstruasi secara sederhana. Hanya tiga orang siswi yang menyatakan bahwa mereka menggunakan cara sederhana seperti minum air hangat untuk mengurangi keluhan nyeri haid, sementara siswi lainnya memilih untuk tidak melakukan penanganan apapun. Sebagian besar siswi belum memahami penyebab *dismenore* serta cara penanganan yang sesuai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas Unit Kesehatan Sekolah (UKS) di MTsN 15 Ciamis, diketahui bahwa pada bulan Maret hingga awal April terdapat enam orang siswi yang beristirahat di UKS karena mengalami nyeri haid dan tidak dapat mengikuti kegiatan belajar secara optimal.

Berdasarkan hasil wawancara dan data dari puskesmas handapherang menunjukkan bahwa hingga saat ini masih belum terdapatnya program khusus yang menangani atau yang lebih mendalam mengenai kesehatan reproduksi atau menstruasi. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan dalam upaya seperti peningkatan dan mencegah di bidang kesehatan reproduksi atau menstruasi remaja khusus nya mengenai menstruasi ataupun dismenore. Kurangnya program edukasi yang terarah dapat berdampak pada rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku mereka dalam mengatasi nyeri menstruasi.

Sejalan dengan kondisi tersebut, MTSN 15 Ciamis yang berada dalam wilayah kerja puskesmas setempat juga menunjukkan fenomena yang berkaitan, dimana masih terdapat siswi yang mengalami dismenore serta memiliki pengetahuan dan perilaku penanganan yang belum optimal, sebagaimana hasil studi pendahuluan. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan antara permasalahan yang ditemukan di tingkat pelayanan kesehatan dengan kondisi yang terjadi di lingkungan sekolah. Dengan

demikian, MTSN 15 Ciamis dapat menjadi salah satu lokasi yang merepresentasikan permasalahan mengenai sistem kesehatan reproduksi siswi remaja putri yang berada dalam naungan kerja puskesmas tersebut. Oleh karena itu, sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku manajemen nyeri menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul:

“Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Perilaku Manajemen Menstruasi Pada Siswi di MTSN 15 Ciamis”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Manajemen Nyeri Menstruasi pada siswi di MTSN 15 Ciamis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibedakan menjadi tujuan umum dan khusus:

1. Tujuan umum

Untuk mengidentifikasi Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi dengan Perilaku Manajemen nyeri Menstruasi Pada Siswi di MTSN 15 Ciamis

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran pengetahuan tentang menstruasi pada siswi di MTSN 15 Ciamis
- b. Mengidentifikasi gambaran perilaku manajemen nyeri menstruasi pada siswi di MTSN 15 Ciamis
- c. Menganalisis anatara tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku manajemen nyeri menstruasi pada siswi di MTSN 15 Ciamis

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik dan Universitas Galuh Ciamis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan kajian dan rujukan bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan menstruasi dan manajemen nyeri menstruasi. Secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan pembelajaran pada mata kuliah Promosi Kesehatan, Keperawatan Maternitas, terutama pada materi kesehatan reproduksi remaja dan gangguan menstruasi (*dismenore*). Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya pengetahuan remaja terhadap menstruasi serta pengaruhnya terhadap perilaku dalam mengelola nyeri menstruasi.

2. Bagi Sekolah (MTSN 15 Ciamis)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah mengenai tingkat pengetahuan siswi terhadap menstruasi serta perilaku mereka dalam mengatasi nyeri menstruasi. Hasil penelitian ini juga menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi kepada siswi, sehingga mereka dapat memahami cara yang tepat dalam mengatasi nyeri menstruasi.

3. Bagi Responden (Siswi)

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai menstruasi dengan cara mengatasi nyeri menstruasi (*dismenore*). Dengan adanya pengetahuan yang baik, siswi diharapkan mampu melakukan manajemen nyeri menstruasi secara tepat sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti dalam menambah wawasan, pengetahuan, serta pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah khususnya berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja. Melalui penelitian ini, peneliti dapat memahami lebih dalam mengenai hubungan antara pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku manajemen nyeri menstruasi pada siswi MTSN 15 Ciamis. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan dalam

mengidentifikasi permasalahan kesehatan serta menyusun karya ilmiah yang sistematis dan dengan kaidah penelitian

5. Bagi Masyarakat Luas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan bagi masyarakat luas, khususnya bagi orang tua, remaja putri, dan lingkungan sekitar mengenai pentingnya pengetahuan tentang menstruasi serta cara yang tepat dalam melakukan manajemen nyeri menstruasi. Dengan adanya informasi dari hasil penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami kondisi yang dialami remaja putri selama menstruasi serta dapat memberikan dukungan, edukasi, dan perhatian yang lebih baik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan reproduksi remaja sehingga remaja putri dapat menghadapi menstruasi dengan lebih baik tanpa terganggu oleh keluhan nyeri menstruasi dalam menjalankan aktivitas di sekolah ataupun aktivitas sehari-hari.