

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi, yang sering disebut juga sebagai haid, adalah proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Proses ini melibatkan pengelupasan atau peluruhan dari lapisan dalam dinding rahim yang diikuti dengan keluarnya darah. Siklus ini terjadi secara berulang setiap bulan sebagai bagian dari fungsi reproduksi wanita (Silalahi, 2021). Menstruasi terjadi karena penurunan kadar hormon progesteron dan estrogen yang menyebabkan lapisan endometrium tidak dapat dipertahankan dan meluruh. Penurunan hormon ini mengurangi dukungan hormonal pada lapisan uterus yang kaya pembuluh darah, sehingga fungsi lapisan tersebut terganggu. Akibatnya, jaringan endometrium mengalami peluruhan dan dikeluarkan bersama darah dari rongga rahim. Proses ini merupakan bagian alami dari siklus menstruasi (Sherwood dan Ward, 2019).

Siklus menstruasi pada kondisi fisiologis normal memiliki rentang waktu antara 21 sampai 35 hari, sementara durasi darah haid biasanya berlangsung selama 2 hingga 8 hari, dan jumlah darah yang keluar setiap hari berkisar antara 20 hingga 60 ml (Villasari, 2021). Pada saat menstruasi, prostaglandin uterus akan merangsang kontraksi miometrium untuk mengeluarkan darah dan jaringan endometrium melalui vagina. Prostaglandin yang diproduksi secara berlebihan dapat menimbulkan kram menstruasi yang dikenal sebagai dismenore (Sherwood dan Ward, 2019).

Dismenore adalah kondisi menstruasi yang umum terjadi, ditandai dengan nyeri dan kram di perut bagian bawah yang bersumber dari rahim (Fasya *et al.*, 2022). Nyeri menstruasi atau dismenore disebabkan oleh gangguan keseimbangan hormon prostaglandin dan progesteron yang berperan dalam munculnya rasa nyeri (Taqiyah *et al.*, 2022). Terdapat 2 jenis dari dismenore, yaitu dismenore primer dan sekunder (Karout *et al.*, 2021). Dismenore primer merupakan rasa nyeri yang muncul saat seorang wanita sedang mengalami menstruasi tanpa adanya gangguan pada organ reproduksi (Syah Putra *et al.*, 2024). Dismenore sekunder merupakan rasa nyeri yang muncul saat sedang menstruasi terkait dengan adanya masalah pada organ reproduksi, umumnya dialami oleh wanita berumur lebih dari 30 tahun (Aulya *et al.*, 2021).

Dismenore primer adalah masalah yang kerap muncul pada remaja putri di berbagai negara (Aulya *et al.*, 2021). Sekitar 45 sampai 95% wanita usia reproduksi di dunia mengalami dismenore primer, dengan 2 sampai 29% di antaranya mengalami nyeri menstruasi yang intens (Karout *et al.*, 2021). Menurut penelitian Ningsih R (dalam Fasya A 2022) sekitar 64,25% wanita di Indonesia mengalami dismenore, dengan rincian 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Silaen dkk (dalam Artawan I 2022) menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dari prevalensi dismenore secara nasional dimana 74,42% remaja putri di Provinsi Bali mengalami dismenore.

Dismenore primer (PD) diketahui memiliki hubungan positif dengan stres (Núñez-Troconis *et al.*, 2021). Saat stres, sistem neuroendokrin mengaktifkan pelepasan hormon CRH yang meningkatkan produksi ACTH dan kortisol.

Peningkatan kortisol ini menekan hormon FSH dan LH, sehingga perkembangan folikel ovarium terganggu dan kadar progesteron menurun. Kondisi tersebut memicu lonjakan prostaglandin F2 alfa, menyebabkan kontraksi otot rahim yang berlebihan dan vasokonstriksi, yang berujung pada iskemia dan nyeri haid (dismenore). Proses ini menunjukkan bagaimana stres secara langsung dapat memperburuk nyeri menstruasi melalui mekanisme hormonal dan vaskular.

Stres adalah fenomena yang tak terhindarkan dalam kehidupan setiap manusia. Dalam bidang psikologi, stres diartikan sebagai kondisi tekanan dan ketegangan mental yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang (Hidayati dan Harsono, 2021). Stres dapat memengaruhi kesehatan secara fisik dan psikis, termasuk kondisi menstruasi. Tingkat stres pada remaja perempuan, khususnya siswi SMA, cenderung lebih besar daripada siswa laki-laki. Hal ini dapat terjadi dikarnakan siswi perempuan lebih sering menerapkan strategi coping berorientasi tugas, yang meningkatkan kerentanan terhadap stres yang berkaitan dengan akademik. (NST *et al.*, 2022). Situasi ini dapat memperburuk gejala dismenore primer yang mereka alami (Adinda Aprilia *et al.*, 2022). Tingginya tingkat stres pada remaja didukung dengan data prevalensi stres di kalangan remaja Indonesia yang menyentuh hingga 64 juta jiwa, atau sekitar 27,6% dari total penduduk Indonesia, sehingga dibutuhkan adanya penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi terkait bagaimana hubungan diantara kedua hal tersebut (Mika Agustiana *et al.*, 2024).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dijalankan oleh (Fadjriyat dan Samaria, 2021) dengan mengambil siswi SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan sebagai sampel nya, yang mendapatkan hasil bahwa stres berperan dalam

terjadinya dismenore primer. Hasil analisis dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa variabel tingkat stres sebagai variabel independen memiliki P senilai 0,019 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi Spearman senilai 0,206. Hasil analisis tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif namun lemah antara tingkat stres dan skala dismenore primer, yang mengindikasikan bahwa peningkatan stres berpotensi meningkatkan skala dismenore primer pada individu. Berdasarkan beberapa hal dan alasan yang telah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk melanjutkan studi dengan mengambil sampel siswi dari SMA Negeri 1 Singaraja. Hal ini didasari bahwa hingga saat ini, belum tersedia data mengenai hubungan antara tingkat stres pada siswi SMA Negeri 1 Singaraja dengan kejadian dismenore primer pada siswi tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan pengetahuan tersebut, sehingga siswi dapat lebih memahami kondisi yang mereka alami dan mengambil langkah yang tepat dalam mengelola nyeri menstruasi melalui pengelolaan stres.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat stres siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja.
2. Bagaimana tingkat kejadian dismenore primer siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja.
3. Bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan munculnya dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja.
2. Mengetahui tingkat kejadian dismenore primer siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja .
3. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada siswi kelas XI dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Singaraja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan tingkat stres dengan dismenore primer pada siswi SMA, sekaligus menambah sumber literatur terkait peran stres dalam kesehatan reproduksi remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para peneliti di bidang kesehatan, khususnya mengenai hubungan antara stres dan

dismenore primer, sekaligus menambah pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya para remaja, mengenai pentingnya pengelolaan stres sebagai langkah pencegahan dismenore primer. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menginspirasi orang tua, guru, dan tenaga kesehatan untuk lebih peduli terhadap kesejahteraan fisik dan mental siswi serta turut serta dalam pengembangan program kesehatan yang menitikberatkan pada pengelolaan stres.

3. Manfaat bagi pemerintah

Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data yang relevan mengenai hubungan antara tingkat stres dan kejadian dismenore pada siswi SMA. Data tersebut nantinya dapat menjadi bahan evaluasi bagi pemerintah dan sekolah dalam merancang sistem pembelajaran yang lebih memperhatikan kesejahteraan mental para siswa.