

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase remaja mencakup segala perubahan yang terjadi ketika seseorang mengalami transisi menuju dewasa. Menurut SKRRI (Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia), remaja merupakan individu yang berusia antara 15 hingga 24 tahun, baik laki-laki maupun perempuan (Delvia et al., 2020). Masa remaja akhir, yang dimulai sebelum memasuki masa dewasa adalah periode penting dalam perkembangannya sebagai individu. Menerima pengakuan dan kagum dari orang lain memiliki dampak positif pada kesejahteraan pribadi remaja, memperkuat gambaran diri yang optimis, meningkatkan rasa percaya diri, dan dapat memengaruhi tindakan yang berlebihan yang mungkin timbul di masa depan (Kesehatan, 2017).

Pada tahun 2017, Indonesia memiliki peringkat sebagai suatu negara dengan populasi penduduk terbesar keempat di dunia. Hasil sensus penduduk 2010 mengungkapkan bahwa populasi wanita di Indonesia mencapai 151.432.500, dengan sekitar 18% dari populasi berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Selain itu, secara global terdapat 1,2 miliar remaja perempuan, yang setara dengan 18% dari total populasi dunia (Sugiharto, 2018).

Pelepasan endometrium yang mengalami nekrosis, yang disebabkan dengan berkurangnya kadar estrogen dan progesteron karena tidak terjadinya pembuahan di endometrium, dikenal sebagai siklus haid atau menstruasi. Pada

wanita yang hamil atau sedang menyusui, menstruasi menjadi gejala dari tahap awal kematangan seksual selama proses pembuahan. Pada masa reproduksi, menstruasi terjadi setiap bulan secara teratur dan dikendalikan oleh hormon (Nafis et al., 2021).

Dalam Bahasa Indonesia, *dysmenorrhea* berarti nyeri yang terjadi saat menstruasi, jenis dan intensitas nyeri menstruasi ini berbeda-beda. Mulai dari rasa sakit yang ringan hingga ke yang parah. *Dysmenorrhea* dapat sangat mengganggu kegiatan dan aktivitas sehari-hari kita. Sebagian besar perempuan mengalami ketidaknyamanan di bagian bawah perut selama menstruasi. Kontraksi otot uterus, atau rahim, biasanya tidak terasa. Meskipun, adanya kontraksi yang kuat sering mengakibatkan gangguan aliran darah ke rahim, yang dapat menyebabkan nyeri (Marlinda et al., 2013).

Dysmenorrhea adalah merasakan sakit di bagian perut bagian bawah pada waktu mengalami menstruasi. Menstruasi terjadi setiap bulan. Perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* ringan hanya terjadi di hari pertama, selanjutnya sakitnya hilang. Namun, yang mengalami *dysmenorrhea* berat, bisa terjadi kram, mual, keringat dingin keluar. Rasa sakitnya akan hilang beberapa saat jika meminum obat pereda nyeri. Saat efek obatnya hilang, maka sakitpun akan terasa kembali (Yunida, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2016, lebih dari 50% wanita di dunia mengalami ketidaknyamanan sepanjang siklus menstruasi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% wanita di Amerika Serikat dan 72% wanita di Swedia mengalami nyeri saat menstruasi, yang menyebabkan kerugian ekonomi sebesar enam ratus juta jam

kerja dan dua miliar dolar setiap tahun. Sedangkan menurut WHO dari 18 juta wanita yang berusia 18-55 tahun, siklus menstruasi adalah frekuensi menstruasi yang tidak teratur sebesar 80,7%.

Menurut WHO pada tahun 2017, stres dialami oleh empat ratus lima puluh juta individu di seluruh dunia, dengan sekitar 75% populasi Amerika mengalami tingkat stres yang signifikan, dan diperkirakan menunjukkan bahwa angka ini akan terus meningkat dalam beberapa waktu ke depan. Menurut Riskesdas, tingkat stres di Sulawesi Selatan meningkat sekitar 1-3%, sementara tingkat stres berat berkisar antara 7-10%. Statistik menunjukkan bahwa stres bersifat universal, artinya setiap individu dapat mengalaminya, meskipun cara mereka mengatasi stres dapat berbeda-beda (Nurlina & Haerati, 2020).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2010) individu yang sudah mengalami menstruasi biasanya berusia 13 tahun (20,0%), peristiwa tersebut terjadi di bawah usia 9 tahun, dan beberapa di antaranya berlangsung hingga usia 20 tahun. 7,8% dari individu tersebut melaporkan bahwa mereka belum mengalami menstruasi. Selain itu, 7,9% responden lupa atau tidak menjawab. 37,5% anak Indonesia menarache pada usia 13-14 tahun secara nasional. Prevalensi penderita dysmenorrhea di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Di Indonesia, prevalensi nyeri menstruasi sekunder adalah 9,36% dan 54,89% primer (Kesehatan K. , 2018).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 1 November 2023 terdapat 10 remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta di dapatkan 4

responden memiliki tingkat stres normal dan dimana 6 remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta mengalami nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea*.

Tingkat stres dan aktivitas fisik mungkin mempengaruhi siklus menstruasi seseorang. Tindakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pembakaran kalori atau energi disebut sebagai latihan fisik. Ada tiga kategori aktivitas: rendah, sedang, dan tinggi (Dwivanissha, 2020). Peningkatan tekanan hormon pelepas gonadotropin (GnRH) dapat menurunkan kadar estrogen darah, begitu pula aktivitas fisik yang lebih berat. Pada akhirnya, hal ini dapat mengakibatkan masalah pada siklus menstruasi wanita (Purwati & Muslikhah, 2021). Istilah *dismenore* mengacu pada gambaran nyeri yang menjalar dari panggul hingga perut bagian bawah saat menstruasi. Prostaglandin, zat yang menimbulkan rasa sakit saat rahim berkontraksi, menjadi penyebabnya. Nyeri ini disebabkan oleh sering terganggunya aliran darah ke rahim akibat kontraksi (Herawati, 2017).

Menurut (Ratna Wati et al., 2017) Metodologi observasional analitis dan prospektif digunakan dalam penelitian ini. Untuk penelitian ini dipilih 52 sampel dengan menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Studi ini dilakukan selama dua kali siklus menstruasi. Hasil analisis *Chi-square* menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dan derajat nyeri *dysmenorrhea* primer dengan nilai *p* value 0,000 ($p, <0,005$).

Hasil penelitian (Achyar & Rofiqoch, 2020) berjudul “Hubungan Stres, Lama Tidur, Lama Penggunaan HP Dengan Dimensore” menunjukkan bahwa dari 55 responden, 32 (58,2%) menunjukkan nyeri menstruasi, 23 (41,8 %)

menunjukkan tidak nyeri menstruasi, dan 23 (41,8%) menunjukkan stres yang tinggi dengan nyeri menstruasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta Selatan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui distribusi frekuensi nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta.
- 2) Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta.
- 3) Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di Kelurahan Ciganjur Jakarta.
- 4) Menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat atau Remaja putri

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan yang lebih luas, khususnya bagi para remaja putri.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan sebagai evaluasi lebih lanjut apabila terdapat hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan nyeri menstruasi.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan akan memberikan informasi terkini untuk penelitian lain atau penelitian selanjutnya. Dan memberikan manfaat bagi responden khususnya pada remaja yang mengalami masalah yang berhubungan dengan nyeri menstruasi

1.4.4 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi remaja putri di Kelurahan Ciganjur Jakarta sebagai sumber informasi untuk meningkatkan kualitas layanan dibidang kesehatan reproduksi.

