

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Ada sebagian wanita yang mendapatkan menstruasi dengan tidak adanya keluhan, namun ada sebagian dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan nyeri, sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan. Gejala – gejalanya dapat berupa payudara yang melunak, puting susu yang nyeri, kram, tegang dan masih banyak lagi (Februanti, 2017)

Ada beberapa dampak yang sering dialami oleh remaja putri pada saat dismenore antara lain: rasa letih (lemas), sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, bingung, mual muntah, pusing kepala, diare, kram pada perut dan sakit perut, serta gangguan aktivitas sehari-hari (Oktavianto et al., 2018). Dampak yang terjadi pada remaja usia sekolah bisa menyebabkan terganggunya aktivitas disekolah dan remaja yang tidak mendapatkan informasi tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi yang tepat, akan berfikir bahwa menstruasi itu nyeri, tidak nyaman dan malu jika darah menstruasi terlihat dari luar/tembus. (Sari et al., 2018 & An et al., 2020).

Setelah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti didapatkan bahwa dari 8 (100%) remaja putri yang dilakukan interview melalui via

WhatsApp, 6 remaja putri (75%) mengatakan pernah mengalami nyeri saat menstruasi (*dismenore*), 2 (25%) diantara 8 remaja putri tersebut mengalami nyeri saat menstruasi (*dismenore*) sampai lemas tidak dapat beraktivitas dan belum mengerti terhadap pentingnya perawatan diri (*self care*). Pada studi pendahuluan yang peneliti lakukan tersebut 8 remaja putri (100%) pada saat nyeri menstruasi (*dismenore*) datang mereka hanya mengeluh dan menahan nyeri yang dirasakan sambil menangis dan mereka memilih tidak mengambil tindakan untuk meningkatkan kenyamanan dalam melakukan *self care*.

Menurut WHO sebanyak 1 miliar manusia atau 1 di antara 6 penduduk dunia mayoritas anak remaja. Di dunia angka *dismenorea* sangat besar, rata-rata lebih dari 50% putri di setiap negara mengalami *dismenore* (Asroyo et al., 2019). Prevalensi kejadian *dismenore* primer di dunia diperkirakan 85% di Amerika Serikat; 84,1% di Italia; 40,7% di India dan 93% di Australia (Acheampong et al., 2019). Selain itu, Angka kejadian *dismenore* di Indonesia mencapai 60-70%, angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah *dismenore* dengan tipe sekunder (Asroyo et al., 2019). Berdasarkan studi literature tersebut, telah diketahui bahwa banyak perempuan muda mengalami *dismenore* dengan nyeri ringan, nyeri sedang hingga nyeri berat.

Hasil penelitian (Putri et al., 2017) menunjukkan bahwa dari 101

responden putri di SMA Negeri 52 Jakarta, 86% menyatakan bahwa pernah mengalami *dismenore* saat menstruasi. Dari sebagian besar responden yang mengalami *dismenore*, 93 siswi (92%) bahwa aktivitasnya terganggu dan sisanya (8%) menyatakan bahwa aktivitasnya tidak terganggu. Berdasarkan studi literature (Haerani et al., 2020) terdapat bahwa prevalensi *dismenorea* pada remaja di Kota Surakarta 87%, di Manado dari 200 responden, didapati 199 responden diantaranya (98.5%) pernah mengalami *dismenore*, di Makassar, 93,8% remaja putri mengalami *dismenore*, di sebuah SMA di kabupaten Bone menunjukkan hasil 87,1% remaja putri mengalami *dismenore*. Dari hasil penelitian (Juliana, 2019) menunjukkan bahwa dari 92 responden di SMA N 1 Manado, 52,6% menyatakan bahwa dari 26 responden yang mengalami nyeri ringan 28,3%, dari 29 responden mengalami nyeri sedang 31,5%, dari 19 responden mengalami nyeri berat 20,7%, dan sisanya dari 18 responden 19,6% menyatakan tidak mengalami nyeri. Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *dismenore* merupakan masalah yang sering muncul pada remaja yang ada di berbagai wilayah Indonesia.

Apabila tidak segera ditangani lebih lanjut, maka *dismenore* primer bisa mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu. Hal ini yang menyebabkan individu menjadi terdesak untuk segera mengambil tindakan atau terapi secara farmakologis maupun non-farmakologis

(Fatmawati et al., 2016). Penanganan terapi farmakologi dengan memberikan obat-obatan seperti *prostaglandin* inhibitor, analgesik (*nonsteroidal anti-inflamatory*) (NSAIDS), dengan tujuan untuk menghilangkan atau meredakan nyeri. Namun, pengobatan secara farmakologi mempunyai efek samping, antara lain gangguan pada sistem gastrointestinal. Sedangkan penanganan terapi non-farmakologi bisa dilakukan seperti teknik nafas dalam (relaksasi), olahraga, aromaterapi, dan terapi hangat atau dingin dengan cara kompres menggunakan handuk yang di masukkan kedalam air dingin maupun hangat atau dengan botol kaca yang diberi air hangat dilapisi handuk kecil bertujuan agar tidak langsung terkena kulit (Rofiqoh, 2017). Dengan demikian, berbagai studi literatur tersebut telah menjabarkan perasaan nyeri yang dialami oleh subjek penelitian serta penanganan yang dapat dilakukan dalam mengatasi *dismenore* primer saat menstruasi.

Dismenore biasanya timbul 2 atau 3 tahun sesudah pertama kali menstruasi (*menarche*). *Dismenore* ada yang terasa ringan, ada yang terasa sedang, dan ada pula yang terasa berat. Bahkan ada beberapa wanita sampai pingsan dan ada yang harus datang ke dokter karena nyeri yang dialaminya mengganggu aktivitasnya (Februanti, 2017). Nyeri tersebut terjadi ketika sebelum menstruasi atau selama menstruasi berlangsung dan dapat berlangsung selama beberapa hari, Nyeri menstruasi disebabkan oleh *prostaglandin*, yaitu zat yang menyebabkan

otot rahim berkontraksi. Hal ini biasa disebut dengan *dismenore*. Nyeri menstruasi (*dismenore*) yang dialami remaja putri berdampak pada kegiatannya sehari-hari. Menurut *The Society of Obstetricians and Gynaecologist of Canada (SOGC)* dalam Burnett & Lemyre, (2017), faktor penyebab *dismenore* memiliki dua klasifikasi utama, yaitu *primary dysmenorrhea* dan *secondary dysmenorrhea*,

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan faktor yang paling penting dalam mempengaruhi perawatan diri pada remaja putri, faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya fasilitas pelayanan kesehatan, buruknya pengetahuan yang dipengaruhi oleh faktor pendidikan, pengalaman, dan kurangnya sumber informasi yang dimiliki, kurangnya *personality* (perawatan antenatal, paritas, gizi kurang, keselamatan kerja), psikologi (konflik dan peran seksual), adat istiadat, sosial ekonomi (kemiskinan dan status wanita yang rendah). Kejadian menstruasi akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi kurang, dan tidak diberi pendidikan kesehatan reproduksi secara benar (Sarwinanti, 2020).

Permasalahan yang sering ditemukan pada remaja putri yaitu masih banyak saat menstruasi *personal hygienenya* kurang benar, seperti penggunaan pembalut yang kurang tepat, penanganan *dismenore* yang masih bersifat farmakologi, tingginya angka ijin ke UKS atau ijin tidak masuk sekolah dikarenakan *dismenore* yang dialami setiap bulan, dan

remaja perempuan masih banyak yang kurangnya kemauan untuk mencari informasi mengenai deteksi dini seperti kanker, payudara. Serta program pemerintah belum berfokus pada promosi kesehatan atau edukasi kesehatan pada remaja perempuan terkait menstruasi (Windayanti et al., 2020).

Perilaku *self care* saat menstruasi merupakan masalah serius yang akan menentukan perilaku dan status kesehatan remaja, saat menstruasi perilaku *self care* yang benar sangat berperan penting untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan selama menstruasi. Seorang remaja perempuan harus memperhatikan kebersihan dirinya, karena pada saat menstruasi akan mengalami perubahan pada tubuhnya. Upaya yang dilakukan dalam melakukan perilaku *self care* saat menstruasi harus dilakukan secara baik dan benar. Hal-hal utama yang harus diperhatikan dalam pemeliharaan kesehatan reproduksi yaitu sering mengganti celana dalam, mengganti pembalut setiap 3-4 jam sekali, mandi setiap hari terutama pada saat *dysmenorrhea*, membasuh hingga bersih area genitalia. Seseorang yang tidak menjaga *self care* akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan dan risiko masalah kesehatan (Sarwinanti, 2020)

Selain itu ada juga perilaku *self care* yang lain seperti menjaga keseimbangan asupan makanan dengan mengkonsumsi buah dan sayuran yang kaya akan zat besi, serta kalsium. Kekurangan zat besi (Fe) pada remaja pada saat menstruasi akan mengakibatkan anemia yang ditandai

dengan beberapa gejala seperti pucat, letih, lemah, pusing, dan menurunnya konsentrasi belajar. Namun ada penyebab lain dari masalah tersebut yang diakibatkan karena kurangnya konsumsi vitamin C pada saat menstruasi dan lamanya menstruasi (Sarwinanti, 2020).

Self care adalah upaya yang dilakukan individu secara mandiri untuk memperoleh dan memelihara kesehatannya yang dilakukan secara berkelanjutan dan pelaksanaannya dipengaruhi oleh tingkat perkembangan individu, status kesehatan, serta lingkungan. Penelitian mengatakan bahwa kemampuan remaja putri dalam melakukan *self care* dipengaruhi oleh faktor kebiasaan keseharian baik dari diri ataupun meniru, fungsi pelayanan kesehatan, lingkungan yang mendukung, media masa dan tenaga kesehatan disarankan untuk lebih memanfaatkan strategi yang lebih banyak dalam memberikan binaan khususnya perawat sekolah dalam membantu mengatasi dismenore pada remaja putri (Sanjiwani, 2017).

Dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang reproduksi, sesuai metode yang mau peneliti lakukan, upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan *dismenore* dan perilaku *self care* pada remaja putri yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang dapat diberikan yaitu terkait perilaku *self care* saat menstruasi dan kesehatan reproduksi yang merupakan masalah penting sehingga memerlukan perhatian dari semua pihak. Kejadian menstruasi

yang tidak disertai dengan pemberian informasi yang tepat dan dapat di pertanggungjawabkan, dapat mengakibatkan salah dalam melakukan perawatan diri. (Sarwinanti, 2020). Maka itu dilakukan analisis tentang “pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap self care remaja putri dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) primer di sman 2 long ikis”

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang di atas adalah “Apakah ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Self Care Remaja Putri Dengan *Dismenore* Primer Di SMAN 2 Long Ikis?”

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap *self care* remaja putri dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) primer di sman 2 long ikis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *self care* remaja putri sebelum di berikan pendidikan kesehatan reproduksi di sman 2 long ikis.
- b. Mengidentifikasi *self care* remaja putri sesudah di berikan pendidikan kesehatan reproduksi di sman 2 long ikis.

- c. Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap *self care* remaja putri dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) primer di di sman 2 long ikis.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan terhadap pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap *self care* dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) primer pada remaja putri di sman 2 long ikis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi acuan salah satu tindakan mandiri keperawatan dalam pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap *self care* dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) primer pada remaja putri di sman 2 long ikis.

b. Bagi Perawat

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, seni pemecahan masalah, pengembangan institusi dan profesi, serta kesehatan masyarakat terkait pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap *self care* dengan nyeri menstruasi (*dismenore*) primer pada remaja putri di sman 2 long

ikis. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadikan khasanah penelitian yang lebih baik di masa mendatang.