

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan yang signifikan pada pertumbuhan fisik, kognitif dan sosial individu.¹ Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja dimulai pada rentang usia 10 tahun hingga 19 tahun.² Sementara itu, menurut Kementerian Kesehatan RI mendefinisikan remaja sebagai penduduk yang berusia 10 hingga 18 tahun. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan badan, perubahan status sosial, perubahan penampilan, perubahan sikap, perubahan seks dan perubahan dalam organ-organ reproduksi.³ Pada remaja putri, salah satu tanda biologis dimulainya masa remaja adalah menarche atau menstruasi pertama yang dialami pada usia 10-16 tahun.⁴

Selama menstruasi, tidak sedikit remaja putri yang mengalami keluhan seperti nyeri perut bagian bawah yang dikenal sebagai dismenore.¹ Dismenore atau dalam bahasa Inggris disebut sebagai "*painful period*" adalah rasa nyeri yang sering disertai dengan kram pada perut bagian bawah. Dismenore dibagi menjadi dua jenis utama yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi. Sementara itu, dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh adanya kelainan pada organ reproduksi.⁵

Dismenore primer umumnya dialami oleh remaja putri sejak beberapa bulan hingga satu tahun setelah menarche, ketika siklus ovulasi mulai stabil. Nyeri ini bersifat fungsional karena tidak disebabkan oleh kelainan organ reproduksi, melainkan akibat peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan menyebabkan aliran darah ke rahim menurun dan menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah.⁶ Faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, stres, pola tidur yang buruk serta kebiasaan makan yang tidak teratur juga dapat memperburuk intensitas nyeri.⁷ Dismenore primer paling sering dialami remaja dan menjadi penyebab utama terganggunya aktivitas belajar di sekolah. Tidak seperti dismenore sekunder yang memerlukan penanganan medis khusus,

dismenore primer dapat dikelola dengan perubahan perilaku sehat, peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap positif terhadap kesehatan reproduksi.⁸

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh wanita di seluruh dunia. *World Health Organization* melaporkan hampir 90% wanita pernah merasakan nyeri menstruasi pada suatu periode dalam hidup mereka dan sekitar 10–16% di antaranya mengalami nyeri yang berat.⁹ Di Indonesia, data menunjukkan bahwa 64,25% wanita usia produktif mengalami dismenore, dengan 54,89% kasus bersifat primer, sementara sisanya sekitar 9,36% merupakan dismenore sekunder, yang menunjukkan bahwa sebagian besar keluhan dismenore pada wanita di Indonesia bersifat primer dan berulang.¹⁰ Penelitian yang dilakukan oleh Harzif, dkk terhadap 335 partisipan juga menemukan bahwa 92,5% wanita pernah mengalami dismenore, dan hampir setengah dari mereka (50%) mengalami nyeri haid berulang, menandakan bahwa dismenore dapat menjadi masalah kronis yang memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan kegiatan belajar pada remaja maupun wanita usia produktif.¹¹

Informasi mengenai prevalensi dismenore di tingkat provinsi Sumatera Barat sendiri masih terbatas. Data dari beberapa penelitian mencatat bahwa 53,7% remaja putri di Sumatera Barat mengalami keluhan nyeri haid.¹² Di Kota Padang, jumlah remaja yang melaporkan keluhan nyeri haid meningkat dari 177 kasus pada tahun 2021 menjadi 183 kasus pada tahun 2023, yang menunjukkan tren kenaikan kejadian dismenore di tingkat kota.¹³ Penelitian lokal di beberapa SMA di Kota Padang juga mengungkapkan angka kejadian yang tinggi, di SMAN 1 Padang prevalensi kejadian dismenore sebanyak 73,1%, SMAN 2 Padang sebanyak 63%, dan SMAN 10 Padang sebanyak 70,3% khususnya pada siswi dengan kualitas tidur buruk atau aktivitas fisik rendah.^{14–16} Kondisi ini menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan yang nyata dan signifikan di kalangan remaja putri di Sumatera Barat khususnya Kota Padang.

Dismenore tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aktivitas belajar. Sebuah studi menyatakan bahwa dismenore berdampak pada aktivitas belajar remaja antara lain, membuat sebagian siswi memilih pulang saat nyeri (43,33%), mengalami penurunan konsentrasi (53,33%), merasa lemas ketika mengikuti pembelajaran (60%) hingga cenderung berdiam diri di kelas (63,33%).

Gejala yang lebih ekstrim dapat menimbulkan dampak seperti tidak bisa duduk, berjalan atau berdiri, hanya berbaring di tempat tidur dan meringkuk sehingga mengakibatkan remaja tidak dapat bersekolah dan melakukan aktivitas seperti biasa.¹⁷ Penelitian oleh Fathiyyah pada tahun 2024 melaporkan bahwa mayoritas remaja yaitu sebanyak 86,8% mengalami gangguan dalam aktivitas belajar akibat dismenore primer.¹⁸ Hasil penelitian oleh Selvina dkk, juga menemukan bahwa remaja putri yang mengalami dismenore primer cenderung terganggu saat belajar karena nyeri yang dirasakan bahkan tak jarang harus absen dari sekolah.¹⁹ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja.

Melihat besarnya dampak dismenore terhadap kehidupan remaja pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi penanganannya menjadi penting, terutama aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pengetahuan merupakan dasar penting dalam menentukan sikap dan tindakan remaja terhadap masalah kesehatan.²⁰ Pengetahuan yang baik akan membantu remaja memahami mekanisme nyeri haid dan memilih strategi penanganan yang tepat. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang menemukan bahwa 72,2% remaja dengan pengetahuan baik lebih cenderung melakukan penanganan non farmakologis seperti kompres hangat dan olahraga ringan dibandingkan mereka yang pengetahuannya rendah.²¹

Pengetahuan juga berperan dalam membentuk sikap remaja, bagaimana mereka merespon dan menangani dismenore yang dialami. Sikap yang terbentuk akan berperan dalam menentukan tindakan.²² Penelitian oleh Santiya dkk pada tahun 2024 menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap dalam menghadapi dismenore, dimana 65 dari mahasiswi yang menjadi responden 46,2% diantaranya memiliki pengetahuan cukup namun 60% menunjukkan sikap negatif terhadap penanganannya, seperti enggan mencoba metode non farmakologis atau merasa malu membicarakan keluhan nyeri haid dengan orang lain.²³ Penelitian lain juga menunjukkan pada 106 responden remaja sebagian besar diantaranya memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup, 76,4% masih tidak menerapkan tindakan penanganan yang efektif.²⁴ Temuan ini menegaskan bahwa pengetahuan tidak selalu diterjemahkan menjadi sikap positif, dan menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan, sikap dan tindakan yang perlu diteliti lebih lanjut.

Sikap nantinya akan mendorong remaja melakukan tindakan dalam mengatasi dismenore. Hasil penelitian oleh Fredelika menyatakan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang baik masih terdapat kesenjangan dalam perilaku nyata, dimana tidak semua remaja menerapkan tindakan efektif.²⁵ Sikap positif akan tercermin dari kemauan untuk mencari informasi dari berbagai sumber yang akurat serta memanfaatkan informasi yang ada. Sikap positif juga nantinya akan mendorong remaja melakukan tindakan yang tepat, seperti memilih metode penanganan yang aman dan efektif, baik melalui cara farmakologis maupun non farmakologis yang sesuai, sehingga keluhan dismenore dapat diatasi dengan lebih optimal. Sebaliknya, sikap negatif dapat membuat remaja mengabaikan keluhan atau memilih cara penanganan yang kurang tepat yang berpotensi memperburuk dampak dismenore terhadap aktivitas sehari-hari.²⁶

Upaya penanganan dismenore tidak hanya bergantung pada ketersediaan metode medis maupun non medis, tetapi juga pada ketersediaan informasi dan bagaimana remaja memperoleh serta memahami informasi mengenai dismenore. Hasil penelitian oleh Srimulyawati menyatakan bahwa edukasi kesehatan tentang dismenore mampu meningkatkan pengetahuan sehingga dapat membentuk persepsi positif yang nantinya akan membentuk perilaku sehat dalam penanganan dismenore pada remaja.²⁷ Meskipun demikian, banyak remaja memperoleh informasi dari media sosial atau sumber yang belum tentu akurat sehingga dapat berujung pada tindakan yang tidak rasional dan beresiko menimbulkan efek samping negatif. Penyuluhan persoalan kesehatan reproduksi, seperti menstruasi dan dismenore masih jarang diberikan disekolah. Kurangnya informasi dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi di sekolah menjadi salah satu penyebab rendahnya pemahaman remaja tentang dismenore.²⁴

SMAN 14 Padang merupakan salah satu sekolah dengan jumlah peserta didik yang cukup besar di Kota Padang, khususnya jumlah siswi perempuan yang signifikan. Berdasarkan Data Pokok Pendidikan tahun ajaran 2024/2025 jumlah siswi perempuan di SMAN 14 Padang yaitu sebanyak 644 orang, menjadikannya sebagai sekolah dengan jumlah siswi terbanyak di Kecamatan Lubuk Kilangan dan peringkat ketiga di Kota Padang. Kondisi ini menjadikan SMAN 14 Padang sebagai

lokasi yang representatif untuk menggambarkan permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja putri, khususnya terkait kejadian dismenore.

Hasil survei awal terhadap 15 siswi menunjukkan 11 siswi (73,3%) pernah mengalami dismenore, dengan tingkat nyeri bervariasi mulai dari nyeri ringan hingga berat. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa informasi kesehatan reproduksi sebagian besar bersumber dari pelajaran IPA yang bersifat umum, sementara edukasi yang lebih spesifik hanya diberikan kepada siswi yang tergabung dalam Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIKR). Meskipun sebagian remaja telah mengetahui tentang dismenore, masih banyak yang menunjukkan sikap kurang positif terhadap penanganannya. Beberapa di antaranya menganggap nyeri haid sebagai hal yang wajar sehingga tidak memerlukan penanganan khusus, bahkan memilih untuk menahan nyeri tanpa melakukan upaya apa pun. Hal ini tercermin cara mereka mengatasi keluhan dismenore, sebagian besar yaitu 6 siswi (40%) hanya meminum obat, 3 siswi (20%) memilih beristirahat atau tidur dan 2 siswi (13,3%) membiarkan saja tanpa penanganan lebih lanjut. Temuan ini menunjukkan bahwa selain pengetahuan, sikap juga berperan penting dalam menentukan tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore.

Hal ini menunjukkan bahwa siswi di sekolah tersebut masih memiliki keterbatasan pengetahuan dan sikap dalam penanganan dismenore, serta minimnya edukasi kesehatan reproduksi di sekolah. Berdasarkan penelusuran terhadap beberapa literatur dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang secara khusus membahas kaitan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore di SMAN 14 Padang. Melihat fenomena tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan kondisi lapangan serta menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program edukasi kesehatan reproduksi yang efektif.

Dengan tingginya prevalensi dismenore dan dampaknya yang signifikan terhadap aktivitas belajar remaja di sekolah maka penelitian ini memiliki urgensi untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore. Oleh karena itu, SMAN 14 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena dinilai tepat dan strategis sesuai dengan permasalahan yang diangkat.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Remaja Putri dalam Mengatasi Dismenore Primer di SMAN 14 Padang Tahun 2026”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMAN 14 Padang tahun 2026?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMAN 14 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri mengenai dismenore primer di SMAN 14 Padang.
2. Mengetahui distribusi frekuensi sikap remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMAN 14 Padang.
3. Mengetahui distribusi frekuensi tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMAN 14 Padang.
4. Menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMAN 14 Padang.
5. Menganalisis hubungan antara sikap dan tindakan remaja putri dalam mengatasi dismenore primer di SMAN 14 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap Peneliti

Manfaat bagi peneliti sebagai sarana dalam menambah wawasan dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya mengenai masalah kesehatan reproduksi remaja putri. Selain itu penelitian ini diharapkan menambah pengalaman peneliti dalam melaksanakan proses penelitian dan penyusunan laporan secara sistematis. Hasil penelitian ini juga akan menjadi salah satu syarat yang harus di penuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan.

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam menambah literatur mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan tindakan dalam mengatasi dismenore primer. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi para peneliti di masa depan, yang ingin mengeksplorasi lebih jauh tentang topik ini. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengetahuan yang sudah ada, tetapi juga menjadi sumber inspirasi dan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan terarah.

1.4.3 Manfaat terhadap Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswi mengenai pentingnya memahami kondisi tubuh sendiri. Membantu siswi mengetahui cara-cara aman dan efektif untuk mengatasi nyeri haid sehingga aktivitas belajar tidak terganggu. Membantu mendorong tindakan yang lebih tepat dan sehat, sehingga dapat mengurangi dampak negatifnya terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk prestasi belajar.

1.4.4 Manfaat terhadap Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah dan menjadi landasan dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih menyeluruh untuk seluruh siswi. Memberikan informasi dan edukasi yang akurat kepada siswi dan pihak sekolah mengenai pentingnya pengetahuan dan sikap yang tepat dalam menangani dismenore, sehingga dapat mengurangi dampak negatif terhadap kegiatan belajar. Untuk pihak sekolah agar dapat menjadi landasan dalam merancang program edukasi kesehatan yang lebih menyeluruh untuk seluruh siswi.