

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan bagian dari proses perkembangan reproduksi yang dialami oleh perempuan ketika memasuki masa remaja. Pada periode ini, tubuh mengalami berbagai perubahan sebagai bagian dari proses menuju kematangan reproduksi. Proses ini berlangsung secara siklik dan normal pada perempuan usia reproduksi.¹ Masa remaja merupakan fase transisi yang sangat penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi secara cepat dan berkelanjutan. Pada remaja putri, perubahan biologis yang paling menonjol adalah terjadinya menstruasi sebagai bagian dari proses pematangan sistem reproduksi.² Menstruasi pertama yang dialami oleh remaja putri dikenal sebagai menarche dan umumnya terjadi pada usia awal remaja. Kondisi ini menandai dimulainya masa reproduksi perempuan dan menuntut kemampuan remaja putri untuk beradaptasi dengan perubahan tubuh serta menjaga kebersihan diri secara optimal. Permasalahan yang sering dialami remaja perempuan selama siklus menstruasi yaitu gangguan nyeri menstruasi atau dismenore.³

Adanya peningkatan kadar hormon prostaglandin dapat mengakibatkan terjadinya dismenore karena terjadinya peningkatan kontraksi uterus yang membuat otot perut mengalami kekakuan atau spasme.⁴ Prevalensi dismenore baik di nasional maupun di internasional dinilai masih sangat tinggi. Berdasarkan laporan data dari organisasi kesehatan dunia yakni *World Health Organization* pada tahun 2022, angka kejadian dismenore di seluruh dunia mencapai angka 90% dimana 10-16% diantaranya mengalami dismenore berat (WHO, 2022). Di Indonesia, kejadian dismenore masih tergolong tinggi, di mana sekitar 60–70% perempuan dilaporkan mengalami nyeri menstruasi. Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi dismenore di Indonesia mencapai sekitar 64,25%. Dari angka tersebut, sebagian besar kasus merupakan dismenore primer sebesar 54,89%, sedangkan dismenore sekunder tercatat sebesar 9,36%.⁵

Dismenore primer adalah nyeri haid yang tidak berkaitan dengan adanya patologi panggul. Nyeri ini terjadi akibat produksi prostaglandin yang berlebihan pada endometrium, yang menyebabkan kontraksi rahim menjadi lebih kuat dan berlebihan sehingga mengakibatkan berkurangnya aliran darah dan oksigen ke otot rahim serta menimbulkan rasa nyeri.⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Fajria et al. (2025) di SMP Negeri 31 Padang menunjukkan bahwa 58% responden berusia 13 tahun, dengan usia menarche terbanyak terjadi pada usia 12 tahun (43%). Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja putri (92%) mengalami dismenore primer.⁷ Tingginya angka kejadian dismenore primer dan rendahnya akses informasi tersebut menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap kemampuan remaja putri dalam mengelola menstruasi secara mandiri, termasuk aspek keyakinan diri atau *self-efficacy*. *Self-efficacy* berperan dalam menentukan besarnya usaha yang dilakukan individu, pilihan perilaku yang diambil, serta ketahanan dalam mempertahankan usaha pengelolaan menstruasi berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Niken et al. (2019) di Surakarta menunjukkan bahwa 60,6% remaja masih memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah dalam upaya menjaga kebersihan diri.⁸

Self-efficacy dalam pengelolaan menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengalaman dalam mengatasi masalah menstruasi, keterbatasan pengetahuan, rendahnya dukungan sosial, serta kondisi emosional yang kurang baik. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan remaja putri merasa kurang yakin dalam menjaga kebersihan menstruasi, mengatasi nyeri haid, maupun memenuhi kebutuhan menstruasinya secara mandiri.⁹ *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghadapi situasi tertentu. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri, ketekunan, dan kemampuan dalam mengatasi tantangan. Individu tersebut memandang kesulitan sebagai hal yang dapat diatasi melalui usaha dan pembelajaran. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit serta memiliki keyakinan negatif terhadap kemampuan diri sendiri.¹⁰

Self-efficacy memiliki peran penting dalam meningkatkan perawatan diri selama menstruasi. Remaja putri dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan dalam mengelola kebersihan menstruasi secara mandiri. Remaja tersebut lebih mampu memilih pembalut yang sesuai, mengganti pembalut secara teratur, menjaga kebersihan area genital, serta mencari bantuan atau informasi kesehatan ketika mengalami keluhan selama menstruasi. Remaja putri dengan *self-efficacy* rendah lebih berisiko menunjukkan perilaku pengelolaan menstruasi yang kurang optimal. Kondisi tersebut sering dipengaruhi oleh rasa malu, ketakutan terhadap stigma sosial, serta rendahnya kepercayaan diri.¹¹

Remaja putri di negara berpenghasilan rendah dan menengah menghadapi berbagai tantangan dalam memenuhi kebutuhan terkait menstruasi. Tantangan tersebut meliputi keterbatasan edukasi kesehatan reproduksi, stigma sosial yang masih melekat pada menstruasi, keterbatasan akses terhadap bahan menstruasi yang aman, serta kurangnya fasilitas sanitasi dan dukungan sosial. Kondisi ini menyebabkan banyak remaja putri mengalami kesulitan dalam mengelola menstruasi secara optimal meskipun telah memperoleh informasi dasar mengenai menstruasi.¹¹ Data nasional menunjukkan bahwa perilaku kebersihan menstruasi pada remaja putri di Indonesia masih tergolong rendah. Data statistik tahun 2012 mencatat bahwa dari 43,3 juta remaja putri usia 10–14 tahun, sebagian besar masih memiliki perilaku kebersihan yang kurang baik. Hasil Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia menunjukkan bahwa secara nasional hanya 21,6 % remaja yang menerapkan perilaku kebersihan yang baik. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa perilaku remaja putri dalam menjaga kebersihan saat menstruasi masih buruk dengan persentase mencapai 69,3 %.¹²

Rendahnya *self-efficacy* pada masa menstruasi dikalangan remaja putri sering berkaitan dengan minimnya edukasi kesehatan reproduksi yang komprehensif. Norma sosial yang masih menganggap menstruasi sebagai topik yang tabu turut memperkuat kondisi tersebut. Kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah juga berkontribusi terhadap rendahnya *self-efficacy* masa menstruasi pada remaja putri.¹²

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada sepuluh orang siswi SMP N 31 Padang didapatkan informasi bahwa sebagian besar siswi masih mengalami kesulitan dalam mengelola menstruasi secara mandiri. Lima orang siswi menyampaikan rasa tidak nyaman dan kurang percaya diri saat menstruasi di lingkungan sekolah, khususnya dalam mengganti pembalut dan menjaga kebersihan diri. Enam orang siswi mengungkapkan bahwa informasi yang mereka terima mengenai pengelolaan menstruasi masih terbatas, sehingga berdampak pada rendahnya keyakinan diri (*self-efficacy*) dalam menghadapi menstruasi, sebanyak delapan orang siswi menyampaikan bahwa mereka mengalami sakit perut atau nyeri pada hari pertama menstruasi. Kondisi tersebut menyebabkan siswi merasa tidak mampu mengendalikan keluhan yang dialami, sehingga menunjukkan rendahnya *self-efficacy* dalam menghadapi menstruasi.

Dengan mempertimbangkan hal tersebut, pemilihan SMP Negeri 31 Padang sebagai lokasi penelitian juga didasarkan pada jumlah peserta didik yang cukup besar. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak sekolah, jumlah seluruh siswa di SMP Negeri 31 Padang sebanyak 811 orang, yang terdiri dari 360 siswa laki-laki dan 451 siswi perempuan. Jumlah siswi yang relatif banyak tersebut menunjukkan bahwa populasi remaja putri di sekolah ini cukup besar dan representatif untuk dijadikan sebagai subjek penelitian terkait *self-efficacy* dalam pengelolaan menstruasi.

Berdasarkan uraian latar belakang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran yang sangat penting dalam pengelolaan menstruasi pada remaja putri. Untuk itu peneliti termotivasi untuk meneliti tentang gambaran *self efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam pengelolaan menstruasi pada siswi SMP N 31 Padang tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Seberapa besar distribusi frekuensi karakteristik responden (usia, kelas) pada siswi SMP N 31 Padang tahun 2026?
- 2) Seberapa besar *self-efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam menjaga kebersihan diri pada siswi SMP N 31 Padang tahun 2026?
- 3) Seberapa besar *self-efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari pada siswi SMP N 31 Padang tahun 2026?

- 4) Seberapa besar *self-efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam mengelola keluhan menstruasi pada siswi SMP N 31 Padang tahun 2026?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *self-efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam pengelolaan menstruasi pada siswi SMP N 31 Padang Tahun 2026 .

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui seberapa besar distribusi frekuensi karakteristik responden (usia, kelas) pada siswi SMP N 31 Padang?
- 2) Mengetahui seberapa besar *self-efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam menjaga kebersihan diri pada siswi SMP N 31 Padang.
- 3) Mengetahui seberapa besar *self-efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari pada siswi SMP N 31 Padang.
- 4) Mengetahui seberapa besar *self-efficacy* masa menstruasi remaja putri usia awal dalam mengelola keluhan menstruasi pada siswi SMP N 31 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam menerapkan teori *self-efficacy* dalam konteks reproduksi remaja, khususnya pengelolaan menstruasi pada remaja putri usia awal. Selain itu, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah, mulai dari perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis hasil penelitian, serta menjadi dasar pengembangan penelitian selanjutnya di bidang *self efficacy* remaja.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi ilmiah bagi institusi pendidikan bidan dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait kesehatan reproduksi remaja dan pengelolaan menstruasi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam proses pembelajaran, pengabdian masyarakat, serta penyusunan program edukasi kesehatan reproduksi guna meningkatkan *self-efficacy* remaja putri dalam pengelolaan menstruasi.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi data pendukung bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan petugas sekolah, dalam merancang dan melaksanakan kegiatan promosi dan edukasi reproduksi remaja. Informasi mengenai *self-efficacy* remaja putri dalam pengelolaan menstruasi dapat digunakan sebagai dasar penyusunan materi edukasi yang lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan remaja usia awal.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terutama orang tua dan lingkungan sekitar, mengenai pentingnya peran *self-efficacy* dalam membantu remaja putri mengelola menstruasi dengan baik.

