

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada masa transisi ini banyak perubahan terlihat yaitu perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun perubahan sosialnya (Batubara, 2016). Perubahan khas yang dialami oleh perempuan pada saat pubertas yaitu dengan mengalami menstruasi pertama (*menarche*). Secara global, remaja berada pada rentang usia 10 sampai 19 tahun (WHO). Secara nasional, kategori usia remaja berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) berada pada rentang usia 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017).

Menstruasi merupakan suatu proses peluruhan dinding rahim akibat tidak adanya pembuahan dari sel sperma. Menstruasi yaitu suatu ciri kematangan seksual pada remaja putri (Gustina dalam Solehati, Trisyani, and Kosasih, 2018). Namun remaja putri seringkali mengalami berbagai macam keluhan pada saat mengalami menstruasi. Keluhan dapat berupa nyeri haid atau dismenorea dapat dialami oleh beberapa remaja putri yang sedang mengawali masa pubertasnya.

Dismenorea adalah perasaan sakit yang dialami pada saat mengalami menstruasi yang cukup parah dan hal tersebut mengakibatkan aktivitas terganggu (Ilmi, Fahrurazi, and Mahrita, 2017). Dismenorea dapat berupa gangguan nyeri yang dirasakan oleh wanita pada masa suburnya. Sifat dan tingkat nyeri yang dialami oleh beberapa wanita sangat bervariasi. Nyeri yang hebat seringkali dapat mengganggu aktivitas bahkan tidak dapat melakukan aktivitas selama beberapa jam atau beberapa hari. Nyeri yang seringkali dirasakan yaitu terdapat pada bagian perut bawah. Dismenorea disebabkan oleh kontraksi uterus sehingga timbul rasa nyeri. Dismenorea terbagi atas dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder (Noor et al., 2010). Remaja yang mengalami dismenorea kebanyakan mengalami dismenorea primer. Gejala khas dismenorea primer yaitu dimulai ketika mencapai siklus ovulasi, biasanya dalam 6-12 bulan setelah menstruasi pertama (*menarche*).

Sedangkan dismenorea sekunder dapat didefinisikan sebagai nyeri daerah panggul yang berlangsung selama 6 bulan atau lebih (Gerancher, 2006). Pada penelitian Silvanus, Sri Mudayatiningsih (2017) sebanyak 35 orang yang mengalami dismenorea primer didapatkan 14 orang (40,0%) mengalami nyeri sedang.

Prevalensi kejadian dismenorea menurut WHO (2012) sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) yang mengalami dismenorea (Rahayu et al., 2017). Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebanyak 64,25%, yaitu 54,89% mengalami dismenorea primer dan sebanyak 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Santoso dalam Ningsih, Setyowati, and Rahmah 2013). Berdasarkan angka kejadian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja lebih banyak mengalami dismenorea primer. Selama menstruasi banyak wanita yang mengalami berbagai keluhan seperti ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum atau sesaat menstruasi tiba. Gejala fisik yang dialami dapat berupa nyeri, sakit kepala migren serta pembengkakan di area payudara. Selain itu gejala yang dialami juga berupa gejala psikis yaitu emosional yang dapat berupa mudah marah, lesu dan tidak ada hasrat untuk beraktivitas (Susilawati, 2017). Fase remaja memiliki karakteristik yang berbeda dari fase sebelumnya. Terlihat ketika individu dalam menghadapi suatu keadaan. Hal ini juga tampak terlihat dari individu dalam menunjukkan emosinya (Diananda, 2019).

Regulasi emosi merupakan proses tempat pengendalian emosi (Gross and Thompson, 2007). Proses pengendalian emosi bisa secara spontan dapat di kontrol, proses tersebut dapat memiliki efek untuk membangkitkan emosi secara disadari atau tidak disadari (Silvanus, Sri Mudayatiningsih, 2017). Pengelolaan emosi atau regulasi emosi merupakan cara seseorang dapat mengendalikan emosi yang dimiliki, bagaimana dan kapan emosi tersebut dapat terjadi dan ditunjukkan. Pengelolaan emosi pada remaja sangat diperlukan, agar remaja dapat mengendalikan emosinya (Pandaming Tyas, 2010). Pada masa remaja terdapat perasaan dan emosi yang dapat bercampur dan berubah dengan cepat.

Ciri masa remaja salah satunya yaitu meningkatnya intensitas emosi yang terjadi karena perubahan fisik, perkembangan emosional dan perubahan pada psikologis remaja. Semakin banyak perubahan yang dialami remaja, maka emosi remaja juga akan semakin tinggi (Pieter & Lubis, 2012). Jika individu tidak dapat

mengelola emosinya dengan baik hal ini dapat menyebabkan permasalahan yang terjadi pada individu tersebut.

Masa pandemi covid-19 merupakan masa dimana terdapat perubahan yang sangat signifikan yang menyebabkan kita harus menghadapi perubahan situasi dan bahkan tidak pernah terbayangkan sebelumnya. Peristiwa ini menimbulkan suatu keadaan yang kurang menyenangkan, yaitu dimana kita tidak lagi bebas berpergian dan melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Semua aktivitas yang dilakukan harus dibatasi dan harus selalu menjaga jarak. Hal ini dapat menimbulkan emosi yang negatif. Maka di masa pandemi seperti ini sangat dibutuhkan pengelolaan emosi yang baik dan cerdas (*Pentingnya Kecerdasan Emosional Di Masa Pandemi*, 2020). Hal tersebut merupakan tantangan bagi remaja dalam menghadapi peristiwa ini. Selama masa pubertas, remaja putri merasa lebih sensitif atau menjadi mudah tersinggung. Perasaannya yang tidak menentu ini merupakan akibat terjadinya perubahan hormon yang dialami saat menstruasi. Pada masa pandemi covid-19 ini menjadi tantangan bagi remaja putri untuk mengatasi emosinya. Cara untuk mengatasinya adalah dengan mengelola atau meregulasi emosinya secara baik dan berkala. Emosi yang memuncak dapat disalurkan melalui aktivitas atau hobi yang lainnya (Lestari, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti di SMA Negeri 9 Depok, didapatkan 15 siswi yang mengalami dismenorea. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 15 responden 4 diantaranya mengalami nyeri ringan, 7 diantaranya mengalami nyeri sedang dan 4 diantaranya mengalami nyeri berat. Para siswi mengatakan bahwa ketika mengalami menstruasi, mereka jadi mudah marah. Hasil studi pendahuluan tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai emosional remaja putri dalam menghadapi dismenorea. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengelolaan emosi remaja dalam menghadapi dismenorea dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan. Berdasarkan uraian masalah dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk mengidentifikasi dan meneliti “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja Putri”.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Dismenorea merupakan nyeri yang didapatkan pada saat mengalami menstruasi. Nyeri terdapat pada bagian perut bawah dan biasanya dialami sebelum dan selama berlangsungnya menstruasi. Nyeri yang dialami oleh setiap individu berbeda-beda. Prevalensi dismenorea di Indonesia masih tinggi terutama pada dismenorea primer. Kejadian dismenore yang dialami pada remaja seringkali dapat menghambat aktivitas remaja. Selama mengalami menstruasi terdapat banyak keluhan-keluhan yang dirasakan oleh individu baik keluhan fisik maupun psikis. Keluhan fisik berupa nyeri dan keluhan psikis berupa emosional. Maka dari itu, diperlukan penelitian untuk mengatasi masalah pengelolaan emosi remaja dalam menghadapi dismenorea.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka peneliti akan melakukan penelitian adakah hubungan regulasi emosi dengan intensitas dismenorea primer pada remaja putri.

I.2.2 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran karakteristik usia remaja putri di SMA Negeri 9 Depok
- b. Bagaimana gambaran karakteristik usia *menarche* remaja putri di SMA Negeri 9 Depok
- c. Bagaimana gambaran karakteristik lama menstruasi remaja putri di SMA Negeri 9 Depok
- d. Bagaimana gambaran regulasi emosi remaja putri pada saat mengalami menstruasi di SMA Negeri 9 Depok?
- e. Bagaimana gambaran intensitas dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 9 Depok?
- f. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 9 Depok?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 9 Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki tujuan khusus, yaitu :

- a. Menganalisis gambaran karakteristik usia remaja putri di SMA Negeri 9 Depok
- b. Menganalisis gambaran karakteristik usia *menarche* remaja putri di SMA Negeri 9 Depok
- c. Menganalisis gambaran karakteristik lama menstruasi remaja putri di SMA Negeri 9 Depok
- d. Mengidentifikasi regulasi emosi pada remaja putri saat mengalami menstruasi di SMA Negeri 9 Depok
- e. Mengidentifikasi intensitas dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 9 Depok
- f. Mengidentifikasi hubungan regulasi emosi dengan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 9 Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk siswi yang mengalami dismenorea dan diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan untuk bidang keperawatan maternitas dan komunitas, pengetahuan mengenai apakah ada hubungan regulasi emosi dengan intensitas dismenorea primer pada remaja putri.

I.4.2 Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi remaja putri tentang emosi remaja serta regulasi emosi, sehingga remaja dapat mengendalikan emosinya pada saat mengalami dismenorea.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi kepada pengajar, pelajar, dan mahasiswa untuk pembelajaran tentang regulasi emosi saat dismenorea.

c. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan menjadi pedoman bagi perawat dalam melaksanakan promosi kesehatan mengenai regulasi emosi saat mengalami dismenorea.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi bagi masyarakat terkait regulasi emosi pada saat mengalami dismenorea.