

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merujuk kepada World Health Organization (WHO) adalah masa perubahan dari anak-anak menjadi dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun, Pendapat lain mengatakan jika rentang usia remaja 12-25 tahun dan menurut BKKBN rentang usia remaja ialah 10-24 tahun (Yusfarani, 2020). Pada saat ini terjadi beberapa perbedaan dari masa anak-anak terlihat dari segi fisik yang terlihat dari luar, mental, sosial serta berwawasan adapun perubahan yang tidak terlihat seperti pertumbuhan fungsi organ reproduksi serta perkembangan seksual yang diketahui melalui tanda primer ataupun sekunder (Marlia, 2019). Sebagai bukti kematangan fungsi organ reproduksi atau pubertas, perempuan akan mengalami haid pertama kali atau biasa dikenal *menarche* yang normalnya dialami pada usia 12-16 tahun dengan siklus menstruasi umumnya adalah 22-35 hari (Silviani et al., 2019).

Menstruasi merupakan proses pelepasan endometrium dengan cara keluarnya darah secara bertahap dan teratur dari uterus (Sandayanti et al., 2019). Selama menstruasi, beberapa wanita memiliki pengalaman yang berbeda-beda, ada yang memiliki keluhan ataupun tanpa keluhan. Keluhan yang biasanya dirasakan oleh remaja putri yaitu siklus menstruasi yang tidak teratur, menoragia, gejala lainnya ataupun dismenorea yang dikenal dengan nyeri saat haid (malahayati, 2020). Nyeri haid (Dismenorea) terdiri atas dismenorea primer dan dismenorea sekunder, dismenorea primer yaitu nyeri yang dirasakan karena rangsangan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim (Wati, Arifandi, & Prastiwi, 2017).

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu masalah yang umum dan sering dikeluhkan oleh wanita usia subur (Lestari, Citrawati, & Hardini, 2018). Dismenorea primer umumnya dialami saat 2-3 tahun setelah terjadinya *menarche* dan umumnya pada usia 15-25 tahun kemudian akan berkurang seiring usia bertambah dan berhenti sesudah melahirkan (Rejeki, 2019).

Dari data WHO membuktikan 16,8-81% dismenorea dialami oleh wanita muda. Lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea di setiap negara, prevalensi terendah sebesar 8,8% di Bulgaria dan tertinggi Finlandia sebesar 94%. Indonesia termasuk negara yang mengalami nyeri haid sebanyak 55% terutama pada perempuan usia produktif dengan angka kejadian dismenorea primer sebesar 54,89% dan sisanya mengalami dismenorea sekunder (Wati et al., 2017). Masalah nyeri dismenorea mengganggu 60-85% remaja, menyebabkan tidak dapat sekolah dan harus beristirahat karena mengalami nyeri menstruasi (Yuniyanti, Masini, & Salim, 2014).

Prevalensi dismenorea pada mahasiswi paling tinggi sebesar 34,2% nyeri berat, kemudian nyeri sedang sebesar 36,6% dan nyeri ringan 29,2% (Lestari et al., 2018). Prevalensi nyeri haid di daerah Jawa Tengah ditemukan 56% kasus dan berdasarkan data statistik menunjukkan remaja putri yang mengalami nyeri haid sebesar 1.518.867 jiwa (Famimah, Margawati, & Fitranti, 2017). Berdasarkan data dari dinas kesehatan provinsi Tangerang, jumlah kunjungan pasien dengan dismenorea pada tahun 2011 adalah 237 kasus, pada tahun 2012 meningkat menjadi 435 kasus dan tahun 2013 terdapat 424 kasus dismenorea (Romlah & Agustin, 2020).

Nyeri haid ini seringkali dirasakan pada perut bagian bawah dan tidak jarang juga kurang mendapat perhatian karena dianggap sebagai suatu hal yang wajar, tak jarang perempuan lebih memilih mengobati dirinya sendiri dengan membeli obat warung tanpa mengetahui efek samping dari obat tersebut (Herdianti, Wardana, & Karmaya, 2019). Dismenorea disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu riwayat keluarga, menarche dini, lamanya menstruasi dan merokok (Rusli, Angelina, & Hadiyanto, 2019). Selain faktor penyebab yang telah disebutkan, adapun masalah pikiran dan fisik seperti shock, aliran pembuluh darah menyempit, kondisi tubuh yang menurun dan tingkat stres seseorang yang menjadi penyebab rasa nyeri saat menstruasi (Rejeki, 2019).

Stres adalah suatu sikap seseorang untuk mengatasi kondisi yang menjadi tekanan baik dari luar maupun dari dalam yang dapat menyebabkan depresi (Sandayanti et al., 2019). Nyeri haid yang dirasakan setiap orang berbeda tergantung tingkat stres yang dialaminya. Saat stres, permasalahan yang dikeluhkan

oleh remaja putri biasanya secara fisik maupun psikis, tubuh akan produksi beberapa hormon secara berlebihan seperti adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin hal tersebut yang membuat nyeri saat haid dikarenakan terjadinya peningkatan kontraksi pada rahim, Selain stres, kurang olahraga dan gizi yang tak seimbang memicu terjadinya nyeri saat haid atau dismenorea (Sugiarti, 2018).

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor pemicu nyeri saat haid. Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi karena ketika melakukan aktivitas fisik atau berolahraga tubuh akan mengurangi pengeluaran hormon prostaglandin penyebab nyeri menstruasi atau dismenorea (Wati et al., 2017). Selain menyebabkan nyeri saat haid, kurangnya aktivitas fisik akan membuat sirkulasi oksigen ke sistemik menurun, aktivitas fisik yang teratur minimal seminggu sekali akan mengurangi nyeri bagian bawah perut (Lestari et al., 2018). Presentase kurangnya aktivitas fisik yang paling banyak ditemukan ialah pada wanita yaitu sebesar 84% dibandingkan dengan laki-laki (Sugiyanto & Luli, 2020). Hasil penelitian Heliyon menyebutkan bahwa selama pandemi Covid-19 aktivitas fisik masyarakat rendah dengan presentase 39,62%, presentase aktivitas fisik sedang 29,75% serta presentase aktivitas fisik aktif 30,63%. Menurut perusahaan pengembang alat yang memantau aktivitas fisik di Amerika menyebutkan terjadi penurunan jumlah langkah di seluruh negara dalam sepekan sekitar 7-38% pada bulan Maret 2020 (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

Penelitian yang dilakukan (Saleh Salim & Yuniyanti, 2014) pada siswi SMK bhakti kota magelang menunjukkan bahwa tingkat stres dari 148 siswi sebanyak 46 siswi mengalami stres ringan, mengalami stres berat sebanyak 5 orang, 27 siswi dalam batas normal dan sisanya mengalami stres sedang. Hasil penelitian tingkat stres yang dilakukan (Fil Ilmi & Selasmi, 2019) di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan dengan jumlah siswi kelas XI yang berjumlah 64 siswi didapatkan bahwa 25 siswi mengalami stres ringan dan sebanyak 18 siswi mengalami stres sedang dan berat. Siswi yang memiliki tingkat aktivitas fisik sangat berat sebanyak 23 siswi dan 9 siswi jarang melakukan aktivitas fisik.

Pada tahun 2019, di china tepatnya wuhan terdapat virus yang hingga tahun 2021 dikenal dengan COVID-19, penyebaran virus COVID 19 ini sangat cepat hingga banyak warga yang terpapar. Hal ini bukan hanya membuat warga china

merasa khawatir namun berbagai negara juga khawatir akan virus ini dikarenakan Covid-19 dinyatakan menjadi pandemi secara global. Sehingga pemerintah tiap negara menganjurkan untuk dilakukan lock down, tidak terkecuali pemerintah indonesia menerapkan lock down dengan cara pembatasan sosial berskala besar dan bekerja serta belajar dari rumah. Sejak corona masuk ke indonesia pada awal tahun 2020, pemerintah menerapkan peraturan tersebut dan semua dilakukan secara online dirumah melalui zoom, gmeet ataupun aplikasi lainnya yang dapat menunjang kegiatan para pelajar di indonesia (Harahap, Harahap, & Harahap, 2020).

Berdasarkan data sebaran kasus Covid-19 di indonesia terdapat 1,511,712 kasus terkonfirmasi Covid-19. Terkonfirmasi sembuh sebanyak 1,348,330 dan meninggal 40,858. Pada provinsi banten sebanyak 43.299 terkonfirmasi, dalam perawatan terkonfirmasi sebanyak 2.308, terkonfirmasi sembuh 39.851 dan meninggal sebanyak 1.140 (pemerintah kota tangerang, 2021). Didapatkan pula data Covid-19 di kota tangerang selatan sebanyak 9.647 kasus terkonfirmasi positif dengan 468 kasus dalam perawatan, 8845 kasus terkonfirmasi sembuh dan 368 terkonfirmasi meninggal (Pemerintah Kota Tangerang selatan, 2021).

Beberapa dampak pandemik yang dialami anak atau remaja antara lain kesulitan dalam hal ekonomi, kesulitan pemenuhan gizi dikarenakan krisis keuangan dan ekonomi keluarga, serta krisis pembelajaran, kegiatan belajar mengajar, kemandirian dan pengasuhan (Budiyanti Apriningtyas & Oktavianto, 2020).

Pandemi Covid-19 yang penyebarannya sangat cepat dan sangat dianjurkan untuk melakukan segala aktivitas dari rumah termasuk aktivitas fisik, namun hal ini ternyata menjadikan semakin rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan dirumah, sebenarnya cukup banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh remaja dirumah namun pada kenyataannya beberapa orang tidak menjadikan aktivitas fisik sebagai suatu hal yang penting untuk mencegah diri dari infeksi Covid-19 (Hendsun et al.,2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 20 orang siswi di SMA Negeri 4 Kota Tangerang Selatan 18 diantaranya mengalami dismenorea dan 2 lainnya tidak mengalami dismenorea. Siswi juga mengatakan selama pandemi

merasa bosan, jenuh 95% dan stres sebanyak 66,7% serta sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang ringan selama pandemi Covid-19 sebanyak 57,1%.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik selama pandemi covid-19 dengan skala dismenorea pada Siswi SMA Negeri 4 kota Tangerang selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Dismenorea merupakan masalah yang umum dan sering dikeluhkan oleh wanita usia subur saat menstruasi, data dari WHO menunjukkan bahwa di Indonesia angka kejadian dismenorea primer khususnya pada perempuan usia produktif sebesar 55% dan sisanya mengalami dismenorea sekunder (Wati et al., 2017). Tingkat nyeri haid yang dialami oleh remaja umumnya berbeda-beda hal ini dapat dibuktikan oleh penelitian bahwa sebagian besar dialami oleh remaja putri sangat beragam mulai dari nyeri ringan hingga berat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti, rangsangan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada rahim, riwayat keluarga, menarche dini, lamanya menstruasi, tingkat stress seseorang dan aktivitas fisik yang kurang.

Prevalensi nyeri haid di daerah jawa tengah ditemukan 56% kasus dan berdasarkan data statistik menunjukkan remaja putri yang mengalami nyeri haid sebesar 1.518.867 jiwa (Famimah et al., 2017). Berdasar data dari dinas kesehatan provinsi tangerang, jumlah kunjungan pasien dengan dismenorea pada tahun 2011 adalah 237 kasus, pada tahun 2012 meningkat menjadi 435 kasus dan tahun 2013 terdapat 424 kasus dismenorea (Romlah & Agustin, 2020)

Penelitian yang dilakukan (Saleh Salim & Yuniyanti, 2014) pada siswi SMK bhakti kota magelang menunjukkan bahwa tingkat stres dari 148 siswi sebanyak 46 siswi mengalami stres berat, 5 orang stres sangat berat, 27 siswi dalam batas normal dan sisanya mengalami stres sedang. Hasil penelitian tingkat stres yang dilakukan (Fil Ilmi & Selasmi, 2019) di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan dengan jumlah siswi kelas XI yang berjumlah 64 siswi didapatkan bahwa 25 siswi mengalami stres ringan dan sebanyak 18 siswi mengalami stres sedang dan berat. Siswi yang memiliki tingkat aktivitas fisik sangat berat sebanyak 23 siswi dan 9 siswi jarang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik pada siswi SMA Negeri 4 Tangerang Selatan Dimasa Pandemi Covid-19. ?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan skala dismenorea pada Siswi SMA Negeri 4 kota Tangerang Selatan Dimasa Pandemi Covid-19.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik sampel
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres Dimasa Pandemi Covid-19
- c. Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik Dimasa Pandemi Covid-19
- d. Mengidentifikasi gambaran dismenorea primer pada Siswi SMA Negeri 4 kota Tangerang Selatan.
- e. Mengetahui hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer pada siswi SMA Negeri 4 kota Tangerang Selatan Dimasa Pandemi Covid-19.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman serta menambah pengetahuan dan wawasan terkait hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer pada siswi Dimasa Pandemi Covid-19 dan sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan.

I.4.2. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dengan siswi terkait dismenorea primer dan faktor risiko yang memengaruhi dismenorea primer.

I.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber bacaan untuk mahasiswa melakukan penelitian setelahnya serta memberikan pengetahuan mahasiswa terkait hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan skala dismenorea primer Dimasa Pandemi Covid-19.

I.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan masyarakat tentang sindrom pramenstruasi sehingga masyarakat dapat mendukung remaja putri yang mengalami dismenorea Primer.