

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu tahap dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya, kecuali apabila terjadi kehamilan (Andriyani, S., Sumartini, S., & Afifah, 2018).

Pada saat pertama kali menjelang menstruasi dan saat menstruasi terjadi, kebanyakan perempuan akan merasakan rasa nyeri pada perutnya. Ini merupakan hal yang sudah wajar, karena terjadinya peluruhan lapisan endometrium pada dinding rahim. Pada umumnya, rasa nyeri yang dirasakan oleh setiap perempuan berbeda-beda. Rasa nyeri yang timbul ini biasanya dikenal dengan nama *Dismenore* (Febrianti, S., & Muslim, 2018).

Dismenore disebut juga kram menstruasi atau nyeri menstruasi. Dalam bahasa Inggris, *Dismenore* sering disebut sebagai "*painful period*" atau menstruasi yang menyakitkan. Nyeri juga dapat disertai dengan kram perut. Kram atau nyeri tersebut berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens pada saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang intens ini menyebabkan otot-otot menegang dan dapat menimbulkan kram atau rasa sakit. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada bagian perut, tetapi juga pada otot-otot penunjang yang terdapat di

bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha hingga betis (E.Sinaga, 2021).

Dismenore dapat ditangani dengan upaya pengobatan *farmakologi* dan *non farmakologi*. Penanganan *farmakologi* yang masih sebatas pemberian obat penghilang nyeri yaitu dengan obat anti inflamasi *non-steroid* (OAINS) adalah pengobatan utama yang dipilih oleh wanita yang mengalami *Dismenore*. OAINS seperti ibuprofen, asam mefenamat, *naproxen*, *ketoprofen*, *celecoxib*, dan diklofenak akan mengurangi nyeri haid namun dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan perempuan yaitu menyebabkan efek samping pada tiga sistem organ yaitu saluran cerna, ginjal dan hati. Sedangkan penanganan *non farmakologis* yaitu teknik relaksasi nafas dalam, kompres air hangat, pemijatan, beristirahat atau tidur, beraktivitas atau berolahraga, aroma terapi, terapi musik dan mengonsumsi air putih. dan Sebagian besar remaja putri melakukan penanganan dengan cara tersebut (Sari, W. P., Harahap, D. H., & Saleh, 2018).

Dalam pelaksanaan tindakan keperawatan nyeri dapat dikurangi atau dihentikan dengan dua terapi yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan cara pemberian obat analgesik, yang digunakan untuk memblok transmisi stimulus agar terjadinya perubahan persepsi dengan cara mengurangi kortikal terhadap nyeri. Sedangkan terapi non farmakologis dengan cara mengurangi faktor yang dapat menambah nyeri (Alhamida Salnaf Ituga,

Yusrah Taqiyah, 2022).

Berdasarkan hasil data awal yang telah dilakukan oleh peneliti kepada siswi SMA Negeri 4 Enrekang kelas 11 dengan jumlah siswi 32 orang terdapat 50% remaja putri yang mengalami *Dismenore*, dan beberapa siswi saat mengalami dismenore itu bahkan sampai menangis karena nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah yang terjadi selama 2-4 hari dan bahkan sampai ada yang merasakan mual dan pusing saat terjadi *dismenore*.

Berdasarkan hasil penelitian dari (fitriana , 2018) di sulawesi selatan mengatakan bahwa sekitar 70-90% kasus nyeri menstruasi pada usia remaja yang dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan yang akan mempengaruhi sikap dan keterampilan dan untuk pengetahuan remaja putri terkait penanganan terjadinya nyeri menstruasi itu berpengetahuan baik.

Menurut penelitian (Lestari, 2015) dengan prevalensi kejadian *Dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang mengakibatkan 10-15% perempuan tidak masuk kerja selama 1-3 hari dan sekitar 50% mengalami *Dismenore* berat dan remaja yang mengalami dismenore menyebabkan semua aktivitas terganggu termasuk dari segi Pendidikan dikarenakan tidak mampu mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, dan banyak yang mengatakan bahwa *Dismenore* memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup terkait Kesehatan.

Hasil penelitian (Calis, Amelia, dkk, 2018). tentang prevalensi

Dismenore Dunia bervariasi antara 15,8% - 89,5% dengan prevalensi tertinggi pada remaja. Adapun fenomena yang sering terjadi pada remaja yaitu diare, pusing dan mual. Perilaku yang dilakukan dalam penanganan tersebut berupa pemberian kompres hangat, olahraga teratur, mengonsumsi makanan yang bergizi dan pengonsumsi obat *analgetic*.

Sebelum masa pandemi Covid-19 didapatkan sebagian besar perilaku informan dalam menangani *dismenore* yaitu dengan menggunakan Teknik *farmakologi* dengan cara membeli obat jadi yang tersedia dan beredar di apotek sebanyak 54,35% dengan alasan obat yang digunakan responden untuk menanggulangi *dismenore* cepat menghilangkan nyeri. Sedangkan yang dilakukan pada saat masa pandemi Covid-19 didapatkan hasil sebagian besar 71,0% responden menggunakan teknik non farmakologi untuk mengatasi *dismenore*, hal ini dikarenakan disituasi pandemi Covid-19 teknik non farmakologi mudah dilakukan dan didapat. biji-bijian, serta menghindari garam dan gula dapat menurunkan nyeri *dismenore* (Febrina, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut penting dilakukan penelitian dengan judul “Studi Fenomenologi Perilaku Remaja Putri dalam Mengatasi *Dismenore*”. Hal ini menjadi dasar penulis dalam mengulas fenomena *dismenorea* dalam dunia keperempuanan, sehingga dapat dicegah melalui Langkah-langkah preventif sebelum berakibat fatal terhadap Kesehatan fisik dan mental nantinya. tidak sedikit kasus juga mengatakan berlangsung hingga 2-3 hari. Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan Ketika

sedang mengalami *Dismenore* adalah pola hidup, seperti asupan gizi, tidur teratur, pola olahraga yang benar dan tepat, hingga kondisi mental dan psikis yang tetap terjaga, hal ini merupakan poin penting untuk meredakan sakit dari gejala *Dismenore*, contoh misalnya dalam asupan makanan dilarang mengkonsumsi makanan yang mengandung yodium berlebih, mengandung gula berlebih, makanan, minuman berkafein tinggi, dan makanan pedas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis mengangkat rumusan masalah penelitian ini yaitu: Bagaimana Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi *Dismenore*.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi *Dismenore*

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya Gejala pada saat mengalami *Dismenore*.
- b. Diketuinya Perilaku Remaja Putri Dalam Mengatasi *Dismenore*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya mengenai *Dismenore*.

2. Manfaat Bagi Pengguna

a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat merubah perilaku remaja putri dalam menangani *Dismenore*.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan referensi penelitian lain dalam penelitian selanjutnya.

c. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Penelitian ini dapat menambah referensi dan bacaan khususnya tentang *Dismenore*