

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara alami pada perempuan dan ditandai dengan perdarahan teratur setiap bulan. Perdarahan tersebut terjadi akibat pelepasan lapisan endometrium rahim sehingga darah keluar melalui vagina. Umumnya, menstruasi berlangsung selama 3 hingga 7 hari, dengan jumlah darah normal sekitar 80 ml per hari atau setara dengan dua hingga enam kali ganti pembalut (Harzif et al., 2018 dalam Salmawati et al., 2022). Fisiologis normal terjadinya menstruasi sering disertai keluhan nyeri yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore adalah salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja perempuan dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, proses belajar, serta kualitas hidup.

Dismenore umumnya memiliki gejala seperti nyeri pada perut bagian bawah, kekaKuan dibagian pinggang dan punggung, kelemahan, dan terkadang disertai mual, pusing, bahkan ada yang pingsan (Dino Gagah dan Dahlan Gunawan, 2021). Dismenore juga diartikan sebagai gangguan menstruasi paling umum terjadi pada perempuan yang dapat memengaruhi kegiatan sehari-hari dan aktivitas belajar. Klasifikasi dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri yang dirasakan pada perempuan ketika menstruasi tanpa adanya kelainan di sistem reproduksi akibat peningkatan aktivitas pada uterus dikarenakan meningkatnya

hormon prostaglandin. Sedangkan dismenore sekunder diakibatkan karena adanya gangguan pada sistem reproduksi atau penyakit tertentu seperti: endometriosis, penyakit radang panggul kronis, infeksi rahim, dll (Liss Dyah Dewi Arini, 2025).

Dismenore primer menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja perempuan di berbagai negara. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore primer pada remaja berkisar antara 16%–93%, dengan sekitar 2%–29% remaja mengalami nyeri berat. Tingginya angka kejadian tersebut menjadikan dismenore primer sebagai salah satu masalah kesehatan yang berdampak terhadap kualitas hidup remaja. Nyeri menstruasi yang dialami sering menyebabkan ketidakhadiran di sekolah atau perkuliahan, penurunan konsentrasi belajar, keterbatasan aktivitas sehari-hari, serta penurunan produktivitas. Bahkan, sekitar sepertiga hingga setengah remaja dengan dismenore primer dilaporkan pernah tidak masuk sekolah atau bekerja sedikitnya satu kali pada setiap siklus menstruasi akibat nyeri yang dialami.

Di Indonesia angka kejadian dismenore pada remaja mencapai 84,2%, yang dimana 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Liss Dyah Dewi Arini, 2025). Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) angka kejadian dismenore primer yang terjadi di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya dismenore sekunder sebesar 45,11% (Liss Dyah Dewi Arini, 2025). Untuk angka kejadian dismenore pada remaja perempuan di wilayah Jawa Timur sebesar 71,3% (Putri et al., 2023). Selain itu,

berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswi kebidanan tingkat akhir terdapat 4 mahasiswi dari 5 mahasiswi yang mengalami dismenore primer setiap bulannya, sedangkan 1 mahasiswi tidak mengalami dismenore primer. Dari hasil wawancara pada 4 mahasiswi yang mengalami dismenore primer, sebagian besar mengatakan mengalami stres yang berkaitan dengan tugas akademik, penyusunan tugas akhir, dan aktivitas perkuliahan. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa dismenore primer masih sering dialami oleh mahasiswi dan diduga berkaitan dengan tingkat stres yang dialami. Hal tersebut menunjukkan bahwa dismenore primer masih ditemukan pada mahasiswi sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer, salah satunya yaitu stres.

Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya dismenore antara lain stres, riwayat penyakit keluarga, kualitas tidur, indeks massa tubuh, paparan asap rokok, serta pola konsumsi makanan cepat saji. Salah satu faktor penting yang berhubungan dengan dismenore primer adalah stres. Stres merupakan kondisi yang muncul akibat interaksi individu dengan lingkungannya, yang menimbulkan ketegangan biologis, psikologis, dan sosial. Faktor psikologis berperan besar terhadap persepsi rasa nyeri. Stres yang berlangsung lama dapat menimbulkan depresi dan menurunkan *sense of control* individu dalam mengatasi tekanan. Saat stres terjadi, tubuh memproduksi hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin secara berlebihan. Peningkatan hormon estrogen dapat menyebabkan kontraksi rahim berlebih, sehingga menimbulkan nyeri

(Putri, 2021 dalam Safitri et al., 2024). Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormonal sehingga dapat meningkatkan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan memperberat nyeri menstruasi. Dampak stres yang dialami oleh perempuan dapat berdampak pada kondisi fisik, sosial, emosional, intelektual, maupun spiritual. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa memiliki kaitan erat dengan stres. Faktor penyebab stres yang terjadi pada mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal (berasal dari dalam diri individu seperti kesehatan fisik, kepribadian, dan motivasi) dan faktor eksternal (berasal dari luar individu seperti lingkungan keluarga, fasilitas belajar, pekerjaan, serta hubungan sosial).

Berdasarkan tingginya angka kejadian dismenore primer pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh tingkat stres, peneliti tertarik meneliti “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember.” Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa perempuan yang termasuk dalam kelompok usia produktif. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami dismenore primer karena menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh beban tugas, tuntutan akademik, penyesuaian lingkungan, serta tekanan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran stres sebagai faktor yang dapat memengaruhi terjadinya dismenore primer. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore primer yang berkaitan dengan stres antara lain melalui edukasi kesehatan reproduksi, pengelolaan stres, teknik relaksasi, dan konseling

psikologis. Pengelolaan stres yang baik diharapkan mampu menurunkan respons hormonal dan ketegangan psikologis yang dapat memicu kontraksi uterus berlebihan, sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer dan meningkatkan kualitas hidup serta aktivitas belajar mahasiswi. Penelitian ini juga penting untuk menambah bukti ilmiah di bidang kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai faktor psikologi yang kurang mendapat perhatian. Sehingga dengan adanya penelitian ini, diharapkan tenaga kesehatan dan institusi pendidikan dapat merancang program remaja yang lebih komprehensif, tidak hanya terfokus pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikologi agar kualitas hidup dan produktivitas remaja dapat meningkat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang kampus Jember? ”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang kampus Jember.

2. Mengidentifikasi kejadian dismenore primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes Malang kampus Jember.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan tingkat kejadian dismenore primer pada Remaja di Poltekkes Kemenkes kampus Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur ilmiah di bidang kebidanan, khususnya terkait hubungan stres dengan gangguan menstruasi seperti dismenore primer.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Memberikan informasi mengenai pengaruh stres terhadap timbulnya dismenore primer sehingga dapat mendorong remaja untuk mengelola stres dengan cara yang sehat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi acuan dalam memberikan asuhan kebidanan yang holistik, termasuk edukasi manajemen stres dan pencegahan dismenore primer.

3. Bagi Intitusi Pendidikan

Menjadi dasar dalam merancang program kegiatan yang mendukung kesehatan mental dan reproduksi remaja.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian kuantitatif bidan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu , hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan penelitian selanjutnya.