

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahapan perkembangan mulai periode anak-anak memasuki ke periode dewasa. Perkembangan fisik dan sentimental menjadi salah satu awal dari fase pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada tahap pubertas perkembangan organ reproduksi remaja putri mulai berfungsi salah satunya ditandai dengan permulaan menstruasi (Mouliza, 2020).

Menstruasi merupakan keluarnya darah yang berasal dari rahim sebagai tanda bahwa organ reproduksi berfungsi dengan normal. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang diakibatkan terjadinya pendarahan pada vagina yang diakibatkan dari sel telur yang tidak dibuahi. Siklus menstruasi normal dihitung mulai dari menstruasi hari pertama sampai awal periode menstruasi berikutnya, biasanya berlangsung selama 2-7 hari dan terjadi setiap 21-35 hari (Maedy *et al.*, 2022). Ada beberapa gangguan menstruasi antara lain polimenorea, oligomenorea, dismenorea, amenorea dan sindrom pramenstruasi (Miraturrofi'ah, 2020).

Dismenorea merupakan salah satu gejala yang dikeluhkan wanita saat menstruasi. Dismenorea merupakan nyeri ketika menstruasi biasanya dijumpai dengan nyeri perut di bagian bawah terjadi semasa haid. Dismenorea atau rasa nyeri yang timbul pada wanita berbeda-beda ada yang tidak merasakan nyeri dan ada yang sangat terganggu hingga menyebabkan aktivitas menjadi terganggu, nyeri menstruasi atau dismenorea berlangsung sekitar 2-3 hari (Aulya *et al.*, 2021). Dismenorea dibagi menjadi dismenorea primer yaitu nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi, dan tidak berhubungan dengan kondisi patologis atau tidak ada kelainan pada alat genital sedangkan dismenorea sekunder yaitu rasa nyeri menstruasi berhubungan dengan kelainan patologis umumnya ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Dismenorea primer terjadi pada wanita usia 15 sampai dengan usia 25 tahun, dan belum pernah melahirkan (Aisatus & Natasya, 2022).

Prevalensi sekitar 60-70% wanita Indonesia mengalami kejadian dismenorea, terdiri dari dismenorea primer kurang lebih 54,89% sementara sisanya 45,11% dalam kategori dismenorea sekunder (Farahdilla *et al.*, 2021). Angka kejadian dismenorea di Provinsi Yogyakarta tercatat sekitar 52% pada wanita dengan usia produktif (Sugiyanto & Luli, 2020). Dari hasil penelitian menyatakan bahwa 10% sampai 18% remaja putri yang mengalami dismenorea, menyebabkan remaja izin tidak masuk sekolah kemudian dari pengaruh tersebut dapat berdampak buruk mengganggu proses aktivitas kegiatan belajar serta tidak optimalnya hasil prestasi belajar remaja putri. Dampak jika nyeri menstruasi (dismenorea) tidak ditangani dengan segera yaitu menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, retrograde menstruasi atau menstruasi yang bergerak mundur, infertilitas atau kemandulan, etropik pecah dan kista pecah (Saputra *et al.*, 2021). Salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya dismenorea primer adalah riwayat keluarga, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres, mengonsumsi *fast-food*, dan kualitas tidur (Sunarti & Lestari, 2023).

Kualitas tidur adalah jumlah atau lamanya tidur seseorang, tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup akan menyebabkan menurunnya konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari menjadi berkurang. Kekurangan tidur bisa berdampak buruk bagi fisik dan psikologis (Aminuddin, 2018) Kualitas tidur yang buruk bisa mengakibatkan berkurangnya kadar serotonin di dalam tubuh akibatnya tubuh akan meningkatkan sensitivitas terhadap rasa nyeri bertambah. Jika seseorang mengalami pengurangan tidur hingga sampai 4 jam, maka akan meningkatkan produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri, bioavailabilitas agen-agen inflamasi seperti *Interleukin-6* (IL-6) dan *Tumor Necrosis Factor Alpha* (TNF α) maka membentuk agen pencetus terjadinya nyeri, oleh karena itu jika seseorang dengan kualitas tidur yang buruk bisa meningkatkan produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri sehingga wanita dengan kualitas tidur rendah akan mengalami peningkatan derajat dismenorea (Lestari *et al.*, 2018). Remaja putri lebih berisiko untuk memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan karena tuntutan yang tinggi terhadap tugas akademik, intensitas belajar yang tinggi. Kekurangan tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serta dapat

berdampak terhadap kehidupan sekolah pada remaja. Penelitian Yusuf *et al.*, (2019) 66 mahasiswi (62%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan jumlah yang mengalami kualitas tidur baik jauh lebih rendah, yaitu 40 mahasiswi (38%). Berdasarkan penelitian ini kelompok subjek yang memperoleh kualitas tidur buruk kebanyakan mengalami dismenorea primer ringan sejumlah (44%) dan dismenorea primer sedang (73%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 66 mahasiswi hanya tidur kurang dari 5 jam pada malam hari, sementara hanya 40 mahasiswi yang tidur lebih dari 7 jam. Durasi tidur yang rendah dapat berdampak pada kualitas tidur semakin buruk, kualitas tidur maka semakin besar timbulnya kejadian dismenorea. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari *et al.*, (2018) menggunakan metode *cross-sectional* untuk menguji hubungan kualitas tidur dengan dismenorea, ditemukan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan dismenorea menggunakan uji *chi-square*, didapatkan nilai *p-value* = 0,004 ($\alpha=0,05$). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kualitas tidur yang buruk, mengalami dismenorea derajat berat sebanyak 17 responden (29,3%), kemudian dismenorea derajat sedang sebanyak 38 responden (65,5%), dan dismenorea derajat ringan sebanyak 3 responden (5,2%). Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk yang paling dominan untuk mengalami dismenorea derajat sedang dan berat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Godean pada tanggal 7 Maret 2023 dengan mewawancarai 10 siswi yang berusia 16-17 tahun, terdapat lima orang siswi yang mengalami kualitas tidurnya dalam kategori buruk, mereka mengatakan bahwa tidur di atas jam 12 malam ke atas, kesulitan saat tidur, mudah terbangun saat tidur, sehingga sering mengantuk pada siang hari, lima orang siswi mengatakan tidak ada gangguan tidur, tidur sebelum jam 12 malam. Hasil wawancara pada 10 siswi tentang dismenorea, terdapat hasil tujuh orang siswi mengalami dismenorea saat menstruasi, mereka mengatakan sensasi nyeri saat dismenorea seperti kram, mules, nyeri di perut bagian bawah dan meluas ke area panggul, merasa kurang nyaman saat melakukan aktivitas terutama

pada saat belajar, sulit berkonsentrasi dan tidak bersemangat, beberapa siswi juga mengatakan kurang tidur yang cukup biasanya akan memengaruhi dismenorea pada saat menstruasi sehingga mereka sering izin ke Unit Kesehatan Sekolah (UKS) pada saat jam pelajaran hanya untuk beristirahat dan tiga orang siswi mengatakan tidak mengalami dismenorea saat menstruasi dan tidak memiliki masalah yang signifikan terhadap aktivitas belajar.

Latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik ingin melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk membuktikan hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer di SMA Negeri 1 Godean.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Godean.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran kualitas tidur pada kelompok kasus dan kelompok kontrol pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean
- b. Diketahui keeratan hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang keperawatan khususnya di bidang keperawatan maternitas mengenai kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja

Remaja dapat mengetahui tentang kualitas tidur sehingga dapat memperbaiki kualitas tidurnya dalam mengatasi kejadian dismenore primer

b. Bagi perawat puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pengetahuan mengenai peningkatan kualitas tidur dalam kejadian dismenorea primer dan sebagai bahan dalam memberikan penyuluhan dan pelayanan pendidikan kesehatan kepada remaja putri khususnya tentang dismenorea dan kualitas tidur.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan bahan perbandingan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri untuk mengatasi dismenorea primer dalam penelitian selanjutnya

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA