

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase remaja adalah fase ketika tubuh tumbuh lebih cepat, dan tubuh mulai melakukan hal-hal yang berbeda dari saat masih kecil. Hal ini dapat memengaruhi segalanya, mulai dari perkembangan fisik hingga kehidupan sosial dan psikisnya. Dismenorea ialah suatu hal yang sering terjadi selama masa remaja di mana mengalami nyeri haid hingga mengalami gangguan kualitas tidur karena individu merasa tidak nyaman. Hal ini karena perubahan produksi prostaglandin pada tubuh, yang merupakan bagian dari cara tubuh mengalami cedera dan penyakit. (Widyanthi et al., 2021)

Masalah kesehatan yang hingga kini masih perlu untuk diperhatikan lebih jauh yakni soal kesehatan organ reproduksi remaja putri. Masalah kesehatan pada area tersebut tidak sesempit membahas soal seksualitas saja, tetapi juga mengenai perkembangan seks sekundernya yang mana berupa pembesaran payudara dan pinggul, serta menarche. Menarche yakni siklus menstruasi pertama yang dialami oleh seorang wanita yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau kram dan disebut dengan dismenorea. Level kram yang dialami oleh wanita karena hal itu bentuknya sangat variatif, beberapa ada yang mengalaminya dengan bentuk rasa yang tidak nyaman sehingga dapat mengalami gangguan kualitas tidur pada remaja putri. (Nurwana et al., 2017)

Menstruasi merupakan suatu proses yang dialami oleh wanita yang ditandai dengan keluarnya darah dari organ reproduksi setiap bulannya dari saat pubertas hingga datangnya masa menopause nanti, tetapi terdapat pengecualian pada saat hamil. Selama periode menstruasi seringkali para wanita merasakan ada suatu permasalahan yang terjadi. Masalah terbesar yaitu dismenorea yang sering dialami oleh remaja (Amita et al., 2018). Dismenorea terjadi karena terdapat kenaikan kadar prostaglandin (PG) F₂-alpha pada tubuh dan siklooksigenase (COX-2) yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi di myometrium serta menghasilkan kontraksi dinding rahim yang hebat dan berkelanjutan, tingginya kadar hormon prostaglandin dan adanya perluasan pada dinding rahim saat menstruasi menyebabkan munculnya rasa sakit (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenorea yakni sebuah rasa sakit yang dapat terjadi di perut bagian bawah (Nurfadillah et al., 2021). Rasanya seperti ditusuk, sakit, menyebabkan mulas dan

menjalar ke pinggang. Dismenorea sering terjadi menjelang menstruasi, dan menstruasi merupakan proses yang wajar pada setiap wanita. Menstruasi terjadi biasanya pada usia antara 12 dan 16 tahun, dan biasanya diikuti dengan nyeri (Astuti et al., 2022).

Pada tahun 2021 WHO (World Health Organization) menyatakan jika terdapat 1.769.425 jiwa atau setara 90% populasi wanita yang mengalami dismenorea dan 10-15% dari populasi tersebut mengalami dismenorea level berat. Hal tersebut juga didukung oleh berbagai riset yang sudah dilakukan pada banyak negara. Prevalensi terjadinya dismenorea pada remaja yakni antara 43% sampai 93%. Sebanyak 74-80% remaja mengalami dismenorea level ringan, sedangkan 25-38% remaja dengan nyeri panggul juga mengalami endometriosis yang merupakan gangguan pada jaringan yang melapisi rahim tubuh di luar rahim. (Lasmawanti et al., 2021)

Pada data yang tercatat di Riskesdas Depkes RI menyatakan jika wanita yang menderita dismenorea mencapai angka 60-70%. Pembagian macam dismenorea terbagi menjadi dua, yakni dismenorea primer dan sekunder. Untuk dismenorea primer sendiri itu berlangsung sekitar 6-12 bulan pertama setelah terjadinya menarche dan bertahan sampai usia 20 tahunan. Sebanyak 54,89% wanita didiagnosis mengalami dismenorea primer dan 45,11% mengalami dismenorea sekunder. Terdapat pengkategorisasian skala nyeri pada dismenorea di mana jika rasa nyeri yang timbul berada pada skala 1-4 termasuk ke dalam kategori ringan, skala 5-6 termasuk sedang, dan skala 7-10 berarti dismenorea berat.

Faktor yang dapat menyebabkan dismenorea yaitu antara lain seperti faktor endokrin, faktor psikologi, usia menarche, periode menstruasi yang panjang, aliran darah yang hebat pada saat menstruasi, status merokok, status gizi, hingga kualitas tidur yang buruk. Obat anti inflamasi golongan non-steroid dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid dengan mengurangi gejala yang muncul. Terapi farmakologis ataupun non-farmakologis sama-sama bisa dipakai untuk menangani dismenorea. Kejadian dismenorea berhubungan dengan kualitas tidur seorang wanita (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Fenomena yang kompleks terjadi pada saat tidur dan berhubungan dengan kualitas tidur di mana itu terdiri dari seberapa lama seseorang membutuhkan waktu sampai tertidur (latensi), lamanya waktu tidur (durasi), dan komponen lain yang sifatnya variatif pada tiap-tiap individu. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan sebuah alat ukur yang bertujuan guna memberikan standar indeks kualitas tidur. PSQI berbentuk kuesioner yang memiliki 19 butir item pertanyaan dengan interval

pengukuran 1 bulan terakhir yang menilai 7 komponen berkaitan dengan kualitas tidur. Ketujuh komponen tersebut ialah *subjective sleep quality*, *sleep latency*, *sleep duration*, *habitual sleep efficiency*, *sleep disturbance*, *sleep medication*, dan *daytime dysfunction* (Sukmawati & Putra, 2019).

Terdapat sebuah riset yang sudah dilaksanakan oleh (Lestari et al., 2018) didapatkan hasil jika ada korelasi yang terbangun antara kualitas tidur dengan disminorea pada mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, dan dapat di simpulkan bahwa kualitas tidur mempengaruhi sistem kerja rasa nyeri yang muncul dan juga perangsang timbulnya rasa stres. Saat tubuh mengalami stres, maka secara otomatis tubuh akan memproduksi berbagai macam hormon berlebih seperti hormon estrogen, progesteron, dan adrenalin.

Riset yang dilaksanakan oleh Azzulfa et al., (2019) juga didapatkan hasil jika ada korelasi pada disminorea dengan tingkat kualitas tidur di MTs Muhammadiyah Blimbing dan dapat disimpulkan bahwa rasa nyeri tersebut akan melebar jangkauannya sampai ke punggung bagian bawah, pinggang, dan paha yang nantinya akan menjadi gangguan saat tidur. Kualitas tidur yang buruk dan tidak memenuhi standar normal dapat berakibat pada keseimbangan tubuh baik itu psikis ataupun fisik.

Hikma et al., (2021) juga telah melakukan riset pada bidang yang sama dan didapatkan hasil jika ada korelasi yang signifikan pada kualitas tidur dengan dismenorea primer pada remaja putri dan dapat disimpulkan jika perlu durasi tidur yang cukup pada remaja setiap harinya dengan kisaran 7-9 jam. Durasi tidur 7-9 jam diperuntukkan bagi mereka yang termasuk ke dalam kategori remaja dengan rentang usia 18-25 tahun. Ini disebabkan karena apabila seorang remaja mempunyai durasi tidur yang singkat itu akan berefek pada kemampuan daya ingatnya. Dibandingkan dengan remaja wanita yang tidak mengalami insomnia, mereka yang insomnia akan cenderung mengalami dismenorea lebih berat.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang terjadi di masyarakat yang akan diteliti, peneliti menyimpulkan bahwa disminorea pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya gangguan kualitas tidur yang buruk yang dapat berefek pada rasa sakit saat terjadi dismenorea, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, dan emosional sehingga mereka akan merasakan rasa nyeri pada saat periode menstruasinya dan itu semua berdampak pada kualitas tidurnya.

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti di desa Joton, Jogonalan, Klaten pada tanggal 07 Maret 2023 dengan responden 15 responden remaja dengan

menunjukkan bahwa dalam kejadian dismenorea pada remaja banyak yang merasakan gangguan kualitas tidur yang buruk karena rasa tidak nyaman di saat periode menstruasi dan mengalami nyeri pada bagian perut bawah. Dari studi pendahuluan itu didapatkan banyak remaja yang mengalami nyeri haid pada hari pertama sampai hari ketiga saat menstruasi sehingga pada saat menstruasi banyak remaja yang kualitas tidurnya terganggu karena rasa nyeri haid yang dialaminya. Untuk memperhitungkan hasil penelitian maka peneliti menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scales* (NRS) yang digunakan untuk mengidentifikasi skala nyeri pada saat dismenorea dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) bertujuan guna menilai kualitas tidur pada remaja. Diharapkan dengan penelitian ini dapat mengurangi angka kejadian dismenorea dan dapat memperbaiki gangguan kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada remaja, maka peneliti berminat untuk menjalankan sebuah riset berjudul “Hubungan Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Yang Mengalami Dismenorea Di Desa Joton Jogonalan Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Disminorea merupakan ketidakseimbangan hormon progesterone pada darah dan adanya faktor psikologis yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Kualitas tidur merupakan fenomena fisiologis sebagai bentuk respon tubuh pada stimulus yang menurun yang bisa memberikan dampak besar pada kesehatan fisik dan psikis. Dari paparan latar belakang permasalahan itu, perumusan masalah yang bisa dibentuk yakni “Apakah terdapat hubungan antara nyeri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenorea di desa joton, jogonalan, klaten? “

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara nyeri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenorea di desa Joton, Jogonalan, Klaten

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendiskripsikan karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, usia menarche, siklus haid, dan lama haid
- b. Untuk mendiskripsikan tingkat nyeri disminorea responden di desa Joton Jogonalan Klaten
- c. Untuk mendiskripsikan kualitas tidur responden di desa Joton Jogonalan Klaten

- d. Untuk menganalisa hubungan kejadian dismenorea dengan kualitas tidur pada remaja di desa Joton Jogonalan Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Riset ini nantinya diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan informasi dan penambahan variasi riset pada bidang ilmu Kesehatan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten

Hasil riset ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan penambahan referensi di perpustakaan, yang juga bisa bermanfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuannya soal dismenorea.

- b. Bagi Remaja

Penambahan pengetahuan dan wawasan bagi remaja mengenai tingkat nyeri dismenorea serta kualitas tidur pada remaja di desa Joton Jogonalan Klaten.

- c. Bagi profesi perawat

Penambahan wawasan profesi keperawatan dalam melakukan pendidikan kesehatan terhadap masalah dismenorea di kalangan remaja.

- d. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai dasar pelaksanaan riset berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

Riset tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Di Desa Joton Jogonalan Klaten memiliki kesamaan tema dengan peneliti lain diantaranya.

1. Delistianti, Nia, Ferry, Ibnusantosa, S.Sukarya (2019) meneliti tentang “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Disminore Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung”. Desain dari riset ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel melalui *systematic random sampling* sebanyak 106 responden. Teknik analisa data memakai program Epi Info 7. Hasil riset menyatakan jika 62% sampel pada riset ini mempunyai kualitas tidur yang buruk, 49% mengalami dismenorea sedang, dan 10% mengalami dismenorea berat. Hasil riset juga menunjukkan jika ada korelasi yang signifikan pada kualitas tidur dengan kejadian dismenorea yang ditandai dengan kurangnya waktu tidur yang cukup oleh responden dan sulit bangun tepat waktu.

Secara statistik, kelompok subjek yang memiliki kualitas tidur buruk dengan kelompok subjek yang memiliki kualitas tidur baik memiliki perbedaan yang bermakna ($p=0,008$) pada angka kejadian dismenorea sedang, selain itu angka kejadian dismenorea berat juga menunjukkan hasil yang sama ($p=0,04$). Kesimpulan yang bisa diambil yakni ada hubungan yang terjalin pada kualitas tidur dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

Perbedaan antara riset yang telah dilakukan oleh Delistianti, dkk. (2019) dengan riset yang dilakukan oleh peneliti yakni ada pada jenis, pendekatan, penentuan sampel, dan analisis data riset. Riset yang akan dilakukan peneliti di sini memakai jenis riset kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang dipakai yakni *probability sampling* dan rumus *spearman* sebagai analisis datanya.

2. Amalia, Hapsari, dan Yunus (2021) melakukan riset berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Disminore Primer Pada Santriwati Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang di Masa Pandemi Covid-19”. Jenis dari riset ini adalah riset korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode sampling yang dipakai yakni *purposive sampling* dengan responden sebanyak 75 orang. Teknik analisa data yang digunakan ialah *uji spearman rho*. Hasil riset menunjukkan jika karakteristik menurut umur usia 15-18 tahun 24 responden (46,7%) dan responden usia 23-25 tahun 11 responden (14,7%), untuk hasil kualitas tidur sendiri sebanyak 23 responden (30,7%) memiliki kualitas yang baik, dan 52 responden (69,3%) sisanya memiliki kualitas tidur yang buruk, untuk hasil yang mengalami dismenorea sebesar 66 responden (88%) sedangkan yang tidak mengalami dismenorea 9 responden (12%). Hasil riset menunjukkan jika ada korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dengan dismenorea primer ($p=0,034<0,05$) dengan nilai kolerasi lemah (0,246).

Perbedaan antara riset yang telah dilakukan oleh Amalia, dkk. (2021) dengan riset yang dilakukan oleh peneliti yakni ada pada jenis, pendekatan, penentuan sampel, dan analisis data riset. Riset yang akan dilakukan peneliti di sini memakai jenis riset kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang dipakai yakni *probability sampling* dan rumus *spearman* sebagai analisis datanya.

3. Putrianingsih, Haniyah, Ma’rifah (2021) meneliti sebuah bidang dengan judul “Hubungan Tingkat Nyeri Dismenore dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi Keperawatan Semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa”. Jenis

riset yang dipakai adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang dipakai yakni *total sampling* dengan sebanyak 54 responden. Analisis data yang dipakai ialah *uji spearman rank*. Berdasarkan hasil riset data diambil menggunakan kuesioner Numerical Rating Scale (NRS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 12 (27,9%) dismenore ringan, 27 (62,8%) dismenore sedang, 4 (9,3%) dismenore berat. Sedangkan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 6 (54,5%) dismenore ringan, 2 (18,2%) dismenore sedang, dan 0 (0,0%) dismenore berat. Hasil riset juga membuktikan bahwa ada korelasi yang terbentuk antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur dengan p-value 0,000. Berdasarkan hasil riset ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat nyeri dismenore dengan kualitas tidur pada mahasiswi Keperawatan semester IV Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa.

Perbedaan antara riset yang telah dilakukan oleh Putrianingsih, dkk (2021) dengan riset yang dilakukan oleh peneliti yakni ada pada jenis, pendekatan, penentuan sampel, dan analisis data riset. Riset yang akan dilakukan peneliti di sini memakai jenis riset kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang dipakai yakni *probability sampling* dan rumus *spearman* sebagai analisis datanya.