

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja adalah masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Perubahan yang terjadi saat ini tidak hanya perubahan emosi, tetapi juga perubahan fisik yang merupakan gejala utama dari penuaan. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri adalah perubahan pada organ reproduksi yang ditandai dengan mulainya menstruasi. Teratur setiap bulan, wanita biasanya mengalami menstruasi. Menstruasi adalah hilangnya jaringan endometrium karena kurangnya sel telur matang yang dibuahi oleh sperma, menjadi sangat wajar dan alami sehingga bisa dipastikan setiap wanita biasa akan melalui proses itu. Setiap wanita memiliki pengalaman yang berbeda pada saat menstruasi, beberapa memiliki periode tanpa gejala, tetapi sebagian besar memiliki periode yang menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu gejala menstruasi yang paling umum pada wanita adalah dismenore (Padilah dkk., 2021).

*Dysmenorrhea* adalah nyeri yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, yang disebabkan oleh kontraksi rahim ketika lapisan rahim kehilangan lapisannya. *Dysmenorrhea* primer yaitu disebabkan oleh bahan kimia alami yang disekresikan oleh sel-sel parietal uterus yang disebut prostaglandin. Prostaglandin merangsang otot polos dinding rahim untuk berkontraksi. Semakin tinggi tingkat prostaglandin, semakin kuat kontraksi dan semakin kuat rasa sakit. Semakin besar nyeri yang dirasakan dapat mempengaruhi keadaan psikologis individu, dimana respon nyeri memberikan stimulus pada otak untuk terjadinya stres. Remaja yang mengalami dismenore sebagian besar tidak dapat mengontrol emosinya, tidak pergi ke sekolah untuk menenangkan diri, dengan demikian pengelolaan stres dapat mengendalikan efek dismenore yang disebabkan oleh stres (Suryani dkk., 2018). Salah satu faktor resiko *dysmenorrhea* primer adalah stres (Laila, 2015).

Stres yaitu salah satu efek dismenore yang merupakan respon individu terhadap gangguan sistem endokrin pada akhirnya dapat menyebabkan nyeri haid. Stres psikologis yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan dalam hidup, hubungan sosial, perasaan marah, takut, dan depresi. Respon setiap individu

terhadap stres berbeda karena status kesehatan, kepribadian dan pengetahuannya. Stres dapat memberikan efek positif atau negatif, sehingga mekanisme koping dan kemampuan setiap individu dalam mengelola emosi berbeda-beda (Suryani dkk., 2018). Kecemasan, stres dan depresi merupakan gangguan mental yang umum dengan prevalensi 10-40% di negara berkembang. Stres sekarang menjadi atribut kehidupan modern, karena telah menjadi bagian umum dan tidak dapat dihindari dari kehidupan sehari-hari sehingga stres dapat dialami oleh seseorang di mana saja, baik dalam keluarga, sekolah, pekerjaan, maupun masyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua orang dari segala usia, anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua, selain itu stres secara fisik atau mental berbahaya bagi seseorang (Jatira, 2021). Dampak pandemi COVID-19 tidak hanya pada bidang kesehatan, terdapat juga pada bidang pendidikan (Kemendikbud, 2020).

Pendidikan dalam aktivitas sekolah dilakukan menggunakan daring untuk mencegah peningkatan masalah COVID-19 (Kemendikbud, 2020). Namun, kesejahteraan sulit diterapkan menjadi komponen kunci kesehatan mengingat situasi kehidupan yang menantang dimana mungkin tidak sehat. Stres akademik adalah suatu kondisi berupa gangguan fisik, mental, atau emosional antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual siswa, serta meningkatkan komplikasi dari berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah. Pelajar seperti anak-anak atau remaja yang masih dalam tahap perkembangan fisik dan mental yang belum stabil bisa mengalami stres, bisa menjadi masalah bagi mereka yang harus bekerja dari rumah, dan mayoritas siswa harus menyelesaikan pembelajaran jarak jauh (PJJ) (Palupi, 2020). Pembelajaran jarak jauh atau daring (*online*) memaksa anak didik dan pendidik untuk menyesuaikan diri menggunakan metode pembelajaran jarak jauh. Hal ini tidak mudah untuk bisa memulai dan menerapkan metode ini belum sepenuhnya siap, sebagai akibatnya terjadi perubahan mengendalikan pengaruh fisik dan psikis atau mental (Dwimawati dkk., 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) 2018 (dalam Ariyanti dkk., 2020) angka *dysmenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% yang mengalami *dysmenorrhea* di setiap negara. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan kesakitan oleh *dysmenorrhea* primer dan didapatkan sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang pernah mengalami

*dysmenorrhea* (Santi, 2019). Di Jawa Barat terjadi sekitar 54,9% wanita yang mengalami *dysmenorrhea* (Nurhasanah, 2019). Berdasarkan informasi yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang belum memiliki data khusus *dysmenorrhea* untuk mendapatkan data kejadian *dysmenorrhea*. Peneliti melaksanakan survey di salah satu Sekolah Madrasah Aliyah Negeri yang dilibatkan untuk melihat angka kejadian *dysmenorrhea* dan mengalami stres belajar daring serta didapatkan hasil siswi kelas X, XI, XII dengan jumlah keseluruhan 306, terdapat yang mengalami kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 206 dan mengalami stres belajar daring sebanyak 256 siswi.

Penelitian Indarna & Lediawati, (2021) menunjukkan dengan hasil bahwa kejadian dismenore terjadi lebih dari setengahnya semua responden mengalami dismenore. Penelitian Wahyuni, (2021) menyatakan bahwa ada yang mengalami dismenore, dan ada yang tidak mengalami dismenore serta setengah dari semua responden mengalami kecemasan berat, sehingga didapatkan adanya hubungan tingkat kecemasan remaja putri saat menstruasi dengan kejadian dismenore. Penelitian Sari & Hayati, (2020) menunjukan hasil bahwa rentang usia 17-18 tahun rata-rata tingkat nyeri dismenore pada mayoritas nyeri sedang dan minoritas nyeri berat. Penelitian Banjarahor, (2017) menunjukkan hasil bahwa responden mengalami stres dan dismenore, responden mengalami stres dan tidak dismenore, ada responden yang tidak stres dan mengalami dismenore sedangkan yang lainnya tidak stres dan tidak mengalami dismenore. Hal ini menunjukkan bahwa yang lebih banyak yang mengalami dismenore yaitu yang memiliki faktor resiko ialah stres. Terdapat adanya hubungan antara stres dengan kejadian dismenorea. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu meneliti mengenai hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada 10 siswi menyatakan bahwa mengalami dismenore dari nyeri ringan sampai nyeri berat. Siswi tersebut juga banyak yang mengalami stres dari stres ringan sampai stres berat dengan dilakukannya pembelajaran daring yang dilakukan di rumah. Hasil wawancara didapatkan keluhan karena banyaknya tugas dan materi yang harus dipelajari, serta hafalan spiritual yang membuat siswi tersebut stres, ditambah

dengan terjadinya menstruasi yang dialami selama sebulan sekali yang mengalami nyeri membuat siswi tersebut mengalami stres dan ketidaknyamanan untuk menjalani sekolahnya. Sekolah yang dilibatkan menerapkan 2 kurikulum dari Kemendikbud dan Kemenag. Berdasarkan studi kasus tersebut merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini sesuai dengan keadaan sekarang adanya sekolah daring dan apakah bisa terjadi hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea*, serta untuk menambah pengetahuan, khususnya remaja di Indonesia.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Hubungan Tingkat Stres Dalam Pembelajaran Daring Dengan Tingkat *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi mengenai hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri.
2. Untuk mengetahui tingkat stres dalam pembelajaran daring pada remaja putri.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk penelitian yang akan datang sebagai suatu bahan acuan dalam pengembangan ilmu psikologi dan keperawatan maternitas khususnya untuk mengetahui hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian yaitu:

1. Bagi tempat penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah mengenai hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri serta dapat dijadikan masukan bagi sekolah untuk memperhatikan kondisi psikologis siswi melalui bimbingan konseling dan UKS di sekolah.
2. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam penyelenggaraan kebijakan pendidikan jarak jauh untuk bisa mengendalikan terjadinya stres dalam pembelajaran daring.
3. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini mendapatkan sumber informasi dan data baru untuk tenaga kesehatan tentang hubungan tingkat stres dalam pembelajaran daring dengan tingkat *dysmenorrhea* pada remaja putri.
4. Bagi peneliti lain, hasil penelitian dapat memberikan dasar atau referensi untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penanganan saat remaja putri mengalami stres dalam pembelajaran daring maupun tingkat *dysmenorrhea*.