

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja yaitu periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, masa dimana perubahan tubuh, pikiran, dan lingkungan sosial juga dapat berdampak pada berbagai bagian kehidupan lainnya. Pubertas yang merupakan awal dari kematangan seksual dan masa dimana perubahan fisik, hormonal, dan seksual memungkinkan untuk bereproduksi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tahap remaja ini. Masa remaja ditandai dengan munculnya menstruasi dan perkembangan fitur seksual sekunder yang cepat (Juliasih & Wahyudi, 2021).

Menstruasi ialah pendarahan yang disebabkan karena lepasnya bagian dalam dinding rahim (endometrium). Untuk menanamkan embrio, dinding bagian dalam rahim harus disiapkan terlebih dahulu. Lapisan ini luruh jika embrio tidak ditanamkan. Siklus menstruasi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periodisitas perdarahan ini (Purwoastuti & Walyani, 2015). Rata-rata siklus menstruasi wanita berlangsung antara 21 hingga 32 hari, namun tidak semua wanita yang mengalami menstruasi merasakan nyaman, istilah untuk gangguan khas seperti perubahan suasana hati, rasa tidak nyaman pada persendian, dan nyeri perut yang disebut dismenore (Hanoch et.al, 2016).

Dismenore merupakan masalah ginekologi yang umum terjadi saat menstruasi, sebagian wanita mengalami nyeri atau kram perut bagian bawah. Beberapa dari wanita ini bahkan pingsan karena kesakitan. (Trimayasari & Kuswandi, 2014). Setiap wanita yang sedang menstruasi merasakan ketidaknyamanan sampai batas tertentu, mulai dari nyeri panggul ringan hingga nyeri hebat. Nyeri di bawah perut biasanya dimulai pada hari pertama atau kedua menstruasi. Dismenore adalah suatu kondisi yang mempengaruhi wanita dan dapat disebabkan oleh berbagai alasan psikologis dan fisik, seperti stres, kelelahan, dan kelemahan fisik. Bersamaan dengan mual, pusing, dan lemas, nyeri dialami sebelum dan sepanjang siklus menstruasi. Penderitaannya begitu parah

sehingga pasien harus mengambil waktu dari pekerjaan dan meninggalkan rutinitas normalnya selama beberapa jam atau beberapa hari (Ernawati, 2014).

Menurut WHO (2018) Di setiap negara di dunia, lebih dari 50% wanita melaporkan mengalami dismenore. Di Indonesia, prevalensi dismenore diperkirakan 55% (Kamaruddin dkk., 2020). Kemudian, 54,9% wanita di Jawa Barat mengalami dismenore (Nurhasanah, 2019). Berdasarkan data yang dihimpun dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, angka kejadian dismenore di Kabupaten Sumedang saat ini belum diketahui.

Karena peningkatan pelepasan hormon dan kontraksi otot rahim, remaja sering kali mengalami sakit perut bagian bawah ketika menstruasi. Remaja yang sedang menstruasi dapat terpengaruh oleh rasa sakit yang mereka rasakan, dan jika mereka percaya bahwa menstruasi itu buruk, maka rasa sakitnya akan semakin terasa. Ketidakamanan fisik yang disebabkan oleh rasa sakit menyebabkan perasaan cemas, khawatir, dan kepekaan terhadap pemicu emosional. Oleh karena itu, penting untuk mengontrol emosi agar dapat mengontrol dan mengatur pikiran dan perasaan remaja tentang nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Hal ini akan memungkinkan remaja untuk berpikir positif dan menghasilkan emosi positif, yang akan mengurangi rasa sakit yang mereka rasakan (Febriana, 2018).

Menurut Momma et.al (2021) mengemukakan bahwa wanita muda yang mengalami dismenore juga dapat mengalami kekhawatiran, ketidaknyamanan, dan emosi yang sensitif. Dismenore menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif dan emosional karena estrogen diproduksi secara berbeda pada wanita; salah satu tugas estrogen adalah menaikkan kadar serotonin, yang mempengaruhi suasana hati atau emosi. Karena sifat lekas marahnya yang meningkat, remaja dengan dismenore harus belajar mengatur emosinya untuk mencegah kemarahan atau sifat lekas marahnya berdampak negatif pada orang-orang di sekitarnya. (Allo et.al, 2017).

Kapasitas untuk menilai dan memodifikasi respons emosional seseorang terhadap perilaku tergantung pada situasi yang dihadapi dikenal sebagai regulasi emosi (Alfian, 2015). Menurut Gross dalam (Ubaidillah, 2014) Regulasi emosi adalah kontrol emosi atas pemikiran atau tindakan. Karena kemampuan mengatur emosi berkaitan dengan bagaimana seseorang bisa memahami dan mengelola

pikiran serta perilakunya dalam berbagai emosi, baik bahagia maupun negatif, seseorang biasanya tidak dapat berpikir jernih atau bertindak di luar kesadaran ketika merasakan emosi yang berlebihan. Seorang individu dengan keterampilan pengaturan emosi yang baik dapat mempelajari teknik-teknik yang akan membantu mempertahankan pengendalian emosi.

Hasil studi pendahuluan di MTSN 1 Sumedang pada tanggal 14 Maret 2023 didapatkan hasil wawancara dan observasi, terdapat siswi yang mengalami emosi tinggi pada saat menstruasi seperti keinginan untuk memukul orang bahkan mendengar orang lain bernafaspun merasa terganggu. Menurut Pengelola Unit Kesehatan MTSN 1 Sumedang terdapat 2-3 siswi perbulannya yang izin tidak mengikuti pembelajaran karena dismenore. Berdasarkan penjelasan dan observasi tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri di MTSN 1 Sumedang".

Hasil penelitian Khaerunnisa (2015) membuktikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi remaja maka dismenore yang dirasakan pada remaja akan semakin menurun. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi pada remaja maka dismenore yang dirasakan pada remaja akan semakin meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada kesamaan dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini, antara lain penelitian tentang regulasi emosi dan hubungannya dengan nyeri haid. Namun, perbedaannya yaitu subjek dari penelitian diatas yaitu siswi SMA, sedangkan subjek penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu kepada siswi MTs. Menurut WHO, siswi SMP/ MTs sederajat termasuk dalam tahap remaja awal, remaja awal lebih sering mengalami frustrasi emosional, memiliki kecenderungan untuk menjadi labil dan tidak mampu mengatur emosinya, maka untuk hasil penelitiannya bisa saja berbeda dengan peneliti sebelumnya yang responden nya anak SMA sederajat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di MTSN 1 Sumedang”?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di MTsN 1 Sumedang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat dismenore pada remaja putri di MTsN 1 Sumedang
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada remaja putri di MTsN 1 Sumedang
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) pada remaja putri di MTsN 1 Sumedang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Instutusi Pendidikan

Menambah referensi penelitian di Program Studi D3 Keperawatan UPI Kampus Sumedang serta dapat dipergunakan sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah dari hasil penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dan tingkat dismenore, dan dapat menjadi informasi yang berguna bagi mahasiswa yang melakukan penelitian serupa..

1.4.3 Manfaat Bagi peneliti

Menambah keahlian dan pemahaman dalam melakukan penelitian, khususnya terkait hubungan antara regulasi emosi dan tingkat nyeri menstruasi (dismenore).