

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah salah satu tahapan dalam kehidupan seseorang yang sering juga disebut dengan masa pubertas yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Firsia Sastra Putri, 2021). Menurut data Organisasi Dunia yaitu WHO tahun 2020, batasan usia remaja adalah 12-24 tahun. Sedangkan menurut data Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2021, rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Pada tahap ini remaja mengalami perubahan-perubahan fisik, psikis dan sosial yang menjadi ciri khas masa remaja, salah satu ciri khas dari remaja putri yang pasti terjadi yaitu menstruasi (Sofia & Adiyanti, 2016).

Menstruasi merupakan darah kotor yang keluar dari perempuan. Maka dari itu setelah menstruasi selesai diwajibkan untuk mensucikan diri, hal ini terdapat dalam ayat Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 222, berikut ayat Al-Qurannya:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya:

“Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah, ‘haid itu adalah kotoran’. Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haid; dan janganlah kamu mendekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang tobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri”(Q.S Al-Baqarah: 222).

Rasulullah SAW bersabda kepada putrinya Fatimah Binti Abu Hubaisy bahwa “Sesungguhnya darah haid itu warnanya kehitam-hitaman sebagaimana yang sudah dikenal. Jika keluar dengan ciri-ciri itu, maka janganlah mengerjakan sholat”.

Menstruasi adalah perdarahan berkala dari rahim yang disertai dengan pengelupasan (*Deskuamasi*) lapisan rahim. Setiap wanita mengalami menstruasi yang berbeda-beda. Ada sebagian wanita yang tidak merasakan keluhan saat menstruasi, namun banyak juga wanita yang disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Wiyani & Era Susanti, 2020).

Nyeri yang dirasakan saat menstruasi sudah menjadi ketetapan Allah. Maka sebagai seorang muslim dianjurkan untuk bertawakal kepada-Nya, karena hanya pada-Nyalah kita dapat menggantungkan hidup dan segala urusan kita, hal ini terdapat dalam ayat Al-Quran Surat At-Taubah ayat 51, berikut ayat Al-Qurannya:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya:

Katakanlah (Muhammad), “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal” (Q.S At-Taubah: 51).

Islam mengisyaratkan bahwa manusia harus berikhtiar untuk mengurangi rasa sakit tersebut yang terdapat dalam ayat Al-Qur’an Surat Ar-Ra’d ayat 11, berikut ayat Al-Qurannya:

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya:

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (Q.S Ar-Ra’d: 11).

Penyebab nyeri haid terbagi menjadi dua jenis, yaitu gangguan primer dan sekunder. Gangguan nyeri primer yaitu nyeri haid tanpa adanya kelainan yang jelas pada organ reproduksi, biasanya terjadi akibat peningkatan sekresi hormon *prostaglandin* yang menyebabkan kontraksi rahim. Semakin tinggi kadar *prostaglandin*, semakin kuat kontraksinya sehingga semakin besar pula rasa sakitnya. Biasanya, pada hari pertama haid kadar *prostaglandin* sangat tinggi. Pada hari kedua dan hari-hari berikutnya, lapisan dinding rahim akan mulai meluruh dan kadar *prostaglandin* akan turun. Ketika kadar *prostaglandin* menurun, nyeri haid pun berkurang (Ericka, 2020). Sedangkan *dismenore* sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh penyakit tertentu yang berhubungan dengan organ reproduksi wanita dan nyerinya hampir sama dengan *dismenore* primer (Eliza et al., 2020).

Faktor resiko terjadinya *dismenore* menurut Rohmawati & Wulandari (2019) antara lain kurangnya aktivitas fisik atau olahraga sehingga dapat menyebabkan berkurangnya sirkulasi darah dan oksigen. Aliran darah dan sirkulasi oksigen yang buruk di dalam rahim dapat menyebabkan rasa nyeri. Kedua, stress yang memicu perubahan hormonal pada *hipotalamik pituitary ovarium* (HPO) sehingga mengganggu hormon *ovarium* sehingga rentan mengalami masalah pada saat menstruasi. Selanjutnya, regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan *dismenore* dan terganggunya aktivitas sehari-hari.

Kejadian *dismenore* menurut WHO tahun 2020, sebanyak 1.769.425 (90%) perempuan menderita *dismenore*, dimana 10-16% diantaranya menderita *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata lebih dari 50% wanita menderita kondisi ini (Herawati, 2021). Studi epidemiologi di Swedia melaporkan prevalensi *dismenore* sebesar 80% pada remaja usia 19-21 tahun mengalami *dismenore*. Di Amerika angka kejadiannya sekitar 60%. Sedangkan kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 54,89% dan angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat yaitu 54,9% (Silvanus et al., 2017).

Gejala utama *dismenore* yaitu nyeri yang terkonsentrasi di abdomen bagian bawah, *umbilikus* atau *region suprapubik* dari abdomen. *Dismenore* juga sering terjadi pada abdomen bagian kiri atau kanan. Nyeri ini bisa menjalar ke paha atau punggung bawah. Gejala penyerta lainnya antara lain mual, muntah, diare, sakit kepala, lelah, dan pusing (Iswari, 2014). Selain itu gejala yang dialami juga merupakan gejala psikologis yaitu emosional yang dapat berupa mudah marah, mudah tersinggung, lesu dan kurangnya keinginan untuk melakukan aktivitas atau belajar (Ayu et al., 2021). Akibatnya, apa yang terjadi selama proses pembelajaran bisa terganggu dan perhatian menjadi berkurang bahkan tidak ada, sehingga mengakibatkan seorang wanita yang mengalami *dismenore* tidak mampu menangkap materi yang disampaikan selama proses pembelajaran berlangsung. Maka, untuk menjalani kehidupan sehari-hari yang efektif harus bisa mengendalikan emosi agar bisa berinteraksi dengan baik di lingkungan sekitar. Remaja yang mampu mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi dirinya, kebahagiaan hidup seseorang bukan

karena tidak mempunyai bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan karena kebiasaannya dalam mengenali dan mengendalikan emosi. Proses pengendalian emosi ini disebut juga sebagai proses regulasi emosi (Ericka, 2020).

Regulasi emosi menurut Silvanus (2017) yaitu serangkaian proses dimana emosi diatur. Proses pengaturan emosi dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar dan dapat berdampak pada satu atau lebih proses yang menghasilkan emosi. Emosi merupakan proses yang melibatkan banyaknya faktor yang bekerja terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam “dinamika emosi atau waktu terjadinya”, besaran, durasi, mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau respon fisiologis. Regulasi emosi dapat menurunkan, meningkatkan, atau mempertahankan emosi berdasarkan tujuan seseorang.

Seseorang yang sedang menstruasi seringkali mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti mudah tersinggung, emosi dan stress saat menstruasi. Stress dalam perspektif islam berdasarkan surat Al-Imran ayat 186, berikut ayat Al-Qur’annya.

لَنُبَلِّغَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَنَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا
وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya:

“Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi alkitab sebelum kamu dan orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.” (QS Al-Imran : 186).

Hasil penelitian Mirza dan Viantika Kusumasari (2022) menunjukkan bahwa dari 128 remaja putri kelas XI di MAN 3 Bantul sekitar 68 responden (53,1%) sebagian besar memiliki regulasi emosi yang baik hal ini dikarenakan berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri pada remaja, mampu mengungkapkan marahnya dengan tepat, perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri, keluarga dan keluarga. Sedangkan sekitar 60 orang (46,9%) dalam kategori regulasi yang buruk dikarenakan remaja sering merasa sedih, kesepian, merasa cemas, agresif, mudah marah, merusak diri dan selalu berfikir negatif. *Dismenore* yang dirasakan remaja putri kelas XI di MAN 3 Bantul sebagian besar responden mengalami *dismenore* sedang yaitu sebanyak 64 orang (50,0%), *dismenore* yang terjadi pada remaja timbul karena rasa cemas, stres, marah dan depresi, hal ini karena hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja dan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2023 di SMK Bhakti Kencana Ciawi, didapatkan hasil dari penuturan 4 guru mengatakan bahwa beberapa siswi ada yang tidak sekolah dan izin pulang karena nyeri haid yang dialami dan juga saat pembelajaran siswi tampak gelisah. Dari survei wawancara yang peneliti lakukan pada 15 siswi didapatkan bahwa 11 orang siswi merasakan nyeri sedang saat menstruasi dengan gejala seperti sering kram perut, lemah dan pusing saat menstruasi, sedangkan 4 orang siswi merasakan nyeri hebat saat menstruasi dengan gejala seperti sering kram perut, sakit pinggang, sakit punggung dan mual hingga sulit beraktivitas. Rata-

rata siswi merasakan kondisi emosi yang negatif yaitu mudah marah dan tersinggung jika ada yang mengganggunya bahkan ada yang sampai melempar barang, sering merasa sedih secara tiba-tiba, dan terkadang mengalami kecemasan di lingkungan sekolah maupun rumah.

SMK Bhakti Kencana Ciawi termasuk SMK yang berada di Kabupaten Tasikmalaya yang memiliki 3 jurusan yaitu asisten keperawatan, farmasi dan teknik komputer jaringan dimana di SMK ini jumlah keseluruhan ada 169 dengan jumlah siswa perempuan terbanyak yaitu 145 orang dan laki-laki 24 orang. Menurut keterangan kepala sekolah dan guru-guru di SMK Bhakti Kencana Ciawi, siswa kelas XII sudah pernah mendapatkan materi mengenai *dismenore* yaitu di pelajaran Ilmu Penyakit dan Penunjang Diagnostik (IPPD) sedangkan kelas XI dan X belum pernah mendapatkan materi tersebut.

B. Rumusan Masalah

Dismenore adalah nyeri perut pada daerah abdomen bagian bawah. Angka kejadian *dismenore* sangat tinggi di seluruh dunia. Rata-rata lebih dari 50% wanita menderita kondisi ini. Dampak yang timbul saat *dismenore* bagi siswi tidak dapat beraktivitas normal dan berkonsentrasi dalam belajar. Salah satu faktor resiko terjadinya *dismenore* adalah regulasi emosi yang buruk. Berbagai penelitian sebelumnya sudah banyak yang meneliti faktor resiko yang menyebabkan *dismenore*, namun penelitian secara khusus mengenai faktor resiko *dismenore* yaitu regulasi emosi belum banyak dilakukan padahal sangat penting. Dengan demikian, masalah penelitian ini adalah adakah hubungan regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* di SMK Bhakti Kencana Ciawi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui gambaran regulasi emosi pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi.
- b. Diketahui gambaran *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi.
- c. Diketahui hubungan antara regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi FIKES Univeritas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan data informasi ilmu pengetahuan dalam menunjang pelaksanaan catur dharma perguruan tinggi, khususnya keperawatan maternitas. Selain itu, dapat bermanfaat dalam penanganan dalam ilmu keperawatan tentang hubungan regulasi emosi dengan kejadian *dismenore*.

2. Bagi peneliti

Memperoleh pengalaman nyata dalam melakukan penelitian ilmiah sederhana guna mengembangkan diri dan mampu memperdalam serta memperluas pengetahuan mengenai penelitian hubungan regulasi emosi dengan kejadian *dismenore* pada siswi SMK Bhakti Kencana Ciawi.

3. Bagi profesi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka dalam rangka menambah informasi bagi remaja yang menghadapi *dismenore* agar lebih bisa mengendalikan emosinya.

4. Bagi responden

Penelitian ini dapat memberikan gambaran secara khusus pada responden mengenai emosi sehingga para remaja dapat meregulasi emosinya terutama saat mengalami nyeri haid agar nyeri haid yang dirasakan tidak semakin parah.

5. Bagi SMK Bhakti Kencana Ciawi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan informasi bagi pihak sekolah mengenai regulasi emosi terhadap kejadian *dismenore*.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan regulasi emosi terhadap kejadian *dismenore*.