

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja (*adolescence*) yang artinya “tumbuh menjadi dewasa”, dimana rentang usia terbagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja merupakan suatu tahap masa pematangan organ reproduksi tubuh, hal ini disebut dengan masa pubertas, dan secara fisik remaja ditandai dengan ciri-ciri perubahan pada penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual yang akan mengalami haid atau menstruasi (*menarche*) (Desta Ayu Cahya Rosyida, 2023).

Haid (*menarche*) merupakan suatu proses pendarahan yang disebabkan karena terlepasnya lapisan *endometrium uterus*. Hal ini sebagai salah satu tanda bahwa organ kandungan pada remaja wanita sudah berfungsi secara normal. Menstruasi ini terjadi di setiap bulannya dengan siklus yang berbeda-beda tergantung yang dialami remaja itu sendiri, namun selama haid remaja wanita sering mengalami keluhan nyeri atau kram.

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan suatu nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah, selain itu nyeri ini juga dapat menyebar ke daerah lain seperti pinggang dan bagian paha yang memiliki beberapa tingkatan mulai dari nyeri ringan, nyeri sedang, sampai nyeri berat (Qomariyah, 2016).

Angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) di dunia sangat besar, dari data *World Health Organization (WHO, 2018)* didapatkan bahwa jumlah kasus nyeri haid sangat tinggi di seluruh dunia dan hampir 50% wanita disetiap negaranya mengalami nyeri haid. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12 sampai 17 tahun) di Amerika Serikat, *Klein dan Litt* melaporkan bahwa prevalensi nyeri haid sudah mencapai 59,7% dari mereka yang mengeluh nyeri berat 12%, nyeri sedang 37% dan 49% nyeri ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa nyeri haid juga menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah (*Anugroho, 2018*). Pada angka kejadian nyeri haid di Indonesia sudah mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Selain itu nyeri haid (*dismenore*) lebih dominan diderita oleh wanita usia produktif selama mengalami menstruasi (*Asriningtias et. al., 2022 & Marlyana et. al., 2023*).

Dampak dari nyeri haid (*dismenore*) yang dialami oleh remaja seperti kehilangan konsentrasi saat belajar, tertidur di saat jam pelajaran sedang berlangsung, bahkan tidak meminta ijin saat pulang karena tidak bisa menahan sakit akibat nyeri yang di rasakan (*Rohmawati, 2019*), selain dari terganggunya aktifitas, nyeri ini bahkan juga memberi dampak negatif dari segi fisik, sosial, psikologis, dan ekonomi yang merugikan. Perubahan secara psikologis seperti sifat berubah-ubah, mudah marah, mudah lelah, sehingga ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang mempengaruhi kemampuan dan keterampilan (*Isnainy et al., 2021*).

Pengalaman remaja untuk mengatasi nyeri haid (*dismenore*) berbeda-beda, karena sifat dan tingkat nyeri yang dirasakan remaja satu dengan remaja lainnya berbeda-beda. Mengatasi nyeri haid dapat dilakukan melalui tindakan secara farmakologi maupun non farmakologi. Namun, peneliti ini melakukan penanganan secara non farmakologi seperti dengan menjaga istirahat atau tidur yang cukup, kompres dengan air hangat dibagian punggung maupun perut bagian bawah, mandi air hangat, melakukan pijatan olahraga, aroma terapi, mendengarkan musik, membaca buku, maupun menonton (Suparmi, 2017).

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan pengalaman remaja kelas x dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) berdasarkan pengalaman yang dirasakan, penelitian ini dapat menjelaskan tindakan apa yang dilakukan remaja dalam mengurangi nyeri haid terhadap remaja, sehingga nantinya bisa menjadi alternatif untuk remaja lainnya dalam mengatasi nyeri yang di alami. Berdasarkan masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengalaman remaja kelas x dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) di SMK Kesehatan Imelda Medan

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian yaitu bagaimana pengalaman remaja kelas X dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) di SMK Kesehatan Imelda Medan.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.2.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini yaitu Untuk mengetahui pengalaman remaja kelas X dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) di SMK Kesehatan Imelda Medan

#### **1.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui bagaimana pemahaman remaja tentang nyeri haid (*dismenore*)
- b. Untuk mengetahui pengalaman remaja dalam upaya mengatasi nyeri haid (*dismenore*)
- c. Untuk mengetahui dampak nyeri haid (*dismenore*) bagi remaja

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat bagi Partisipan**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada Partisipan seperti meningkatkan pengetahuan, pemahaman, informasi dan saran tentang pengalaman remaja kelas X dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) di SMK Kesehatan Universitas Imelda Medan

#### **1.4.2 Manfaat bagi institusi pendidikan**

Sebagai sumber (referensi) dan bahan masukan kepada penulis lain untuk ikut menggali serta melakukan tindakan dalam berbagai masalah kesehatan

#### **1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

Sebagai sumber informasi dan masukan yang dapat digunakan

oleh masyarakat untuk mengetahui tentang pengalaman remaja kelas X dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore*) di SMK Kesehatan Imelda Medan

#### **1.4.4 Manfaat bagi peneliti selanjutnya**

Dapat menjadi bahan acuan ataupun pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang pengalaman Remaja kelas X dalam mengatasi Nyeri haid (*dismenore*) di SMK Kesehatan Imelda Medan.

