BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan salah satu gangguan kesehatan reproduksi pada remaja yang menjadi salah satu fokus perbaikan dalam tujuan pembangunan berkelanjutan SDGs (*Sustainable Development Goals*). SDGs nomor 3.7 menargetkan untuk memastikan akses universal terhadap layanan kesehatan seksual dan reproduksi pada tahun 2030, termasuk keluarga berencana informasi, pendidikan, dan integrasi kesehatan reproduksi ke dalam strategi dan program nasional (BKKBN 2019).

Masa remaja merupakan masa transisi dari usia 11-21 tahun. Kondisi remaja yang membutuhkan aktivitas yang lebih tinggi tergangagu oleh adanya dismenore. Misalnya, mereka absen sekolah, konsentarasi belajar menurun, atau kegiatan aktivitas ekstra kulikuler terganggu (Elsera 2022). Hal ini dapat menurunkan produktivitas remaja. Menurut Pratama & Sari, (2021), karakteristik remaja meliputi perkembangan fisik, kognitif, efektif, dan psikomotor. Pada masa ini, terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis terjadi yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan menyebabkan dismenore (nyeri haid). Artawan et al., (2022). Menjelaskan bahwa dismenore adalah rasa sakit pada perut bagian bawah yang seringkali dirasakan sebelum atau, selama menstruasi tingkat keparahan nyeri haid bervariasi mulai dari ringan hingga berat. Penelitian oleh Laduniyyah &

Suyanti, (2022) menunjukan bahwa 90% remaja perempuan pernah mengalami masalah saat mestruasi. Diantara mereka, 50% merasakan nyeri haid ringan (dismenore primer) dan 10-20% mengalami nyeri haid yang cukup parah.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, didapatkan bahwa jumlah wanita yang mengalami dismenore mencapai 1.769.425 jiwa (90%), dengan 10-16% diantaranya mengalami dismenore berat (Kurniawan et al. 2021). Menurut (WHO) tahun 2022 dismenore pada anak sekolah usia 9-15 tahun mengalami dismenore sekitar (74,3%) (Djailani et al. 2023). Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik tahun 2020, bahwa prevalensi kasus dismenore di Indonesia cukup besar yaitu sebesar 64,25%, dengan kasus terbanyak ditemukan pada remaja usia 15-24 tahun. Data Jawa Barat menunjukan prevalensi dismenore sebesar 54,9 %. (Lestari et al. 2024). Di Cianjur, prevalensi nyeri dismenore 43,3% mengalami dismenore berat. (Fauziah et al. 2024).

Secara teori, salah satu faktor penyebab dismenore diantaranya adalah faktor psikologis seperti kecemasan. Kecemasan yang meningkat, terutama pada remaja, seringkali dipicu oleh tuntutan akademik.(Elsera 2022). Kecemasan akademik ini perlu menjadi perhatian serius. Menurut WHO (2020), mencatat bahwa sekitar 3,6% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan. Secara global angka kecemasan akademik berada pada kisaran 38 hingga 71%, menunjukan tingginya tekanan yang dirasakan dalam konteks pendidikan (Widhawati, Lubis, and Komalasari 2024). Di

Indonesia, remaja yang mengalami kecemasan akademik dilaporkan mencapai 36,7% hingga 71,6% (Merry & Mamahit, 2020), dan di Jawa Barat kecemasan akademik sebesar 60% (Fukui, 2020).

Proses akademik di level SMP berdasarkan kebijakan Kemendikbud (2022), dalam Kurikulum Merdeka mencakup pembelajaran berbasis aktivitas, asesmen yang meliputi ujian serta evaluasi kebutuhan belajar, dan pendampingan melalui layanan bimbingan konseling. Kurikulum Merdeka memiliki tiga ciri karakteristik utama penguatan profil pelajar Pancasila, berbasis kompetensi, dan pembelajaran fleksibel. Stresor yang dialami siswa meliputi pembelajaran terdiferensiasi, tuntutan kegiatan belajar yang padat serta sistem asesmen yang terus berkembang. Tekanan akademik dapat muncul dalam bentuk rasa takut akan kegagalan, kekhawatiran yang berlebihan, perasaan tidak mampu, serta beban kegiatan sekolah yang padat dari pagi hingga sore hari. Menurut Fazila Farrasia et al., (2023) Kecemasan akademik dapat didefinisikan sebagai perasaan khawatir yang berlebihan terhadap prestasi akademik, pelaksanaan kurikulum, hasil ujian, atau tugas sekolah.

Remaja yang mengalami kecemasan akademik cenderung merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah, terutama jika mereka harus mengerjakan banyak tugas sekaligus. Kondisi tersebut dapat memicu pikiran negatif seperti khawatiran tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Akibatnya, remaja cenderung kehilangan fokus dan motivasi belajar, yang akhinya berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Menurut Hearon et al. (2021), kecemasan akademik yang dialami siswa tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja, ditandai dengan perubahan suasana hati, kesulitan mengontrol emosi, dan menurunnya rasa percaya diri. Hal ini dapat mendorong prilaku menghindar atau menunda yang berpotensi berdampak pada kesehatan fisik, seperti munculnya gangguan menstruasi (dismenore).

Kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat memperparah intensitas nyeri dismenore. Kecemasan, terutama yang berkaitan dengan tekanan akademik, dapat memicu respons stres yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol. Ketidakseimbangan hormonal ini dapat memicu pada meningkatnya kontraksi uterus yang menimbulkan rasa nyeri saat menstruasi (Triyani et al. 2021).

Selain faktor psikologis, rendahnya aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab munculnya dismenore. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, secara global, 84% wanita tercatat kurang melakukan aktivitas fisik, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang mencapai 78%. (Irawan, Santosa, and Liezandi 2022). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, sekitar 66,4% remaja di Indonesia melakukan aktivitas fisik yang rendah. Selain itu, menurut Kemenkes RI pada tahun 2018, prevalensi remaja dengan aktivitas fisik rendah di Jawa Barat mencapai sekitar 37,6%. (Pokhrel 2024).

Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami untuk meredakan nyeri (Gurusinga et al, 2021). Namun, saat ini tingkat aktivitas fisik pada remaja cenderung menurun akibat perubahan gaya hidup, seperti lebih sering bermain game, menonton televisi, atau menggunakan komputer dibandingkan melakukan olahraga. Padahal, olahraga merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Kebiasaan kurang bergerak, baik di rumah, sekolah, maupun tempat kerja, menjadi faktor utama penyebab rendahnya tingkat aktivitas fisik pada perempuan.(Samudra Putri et al. 2023). Sebenarnya, aktivitas fisik seperti olahraga ringan atau berjalan kaki dapat membantu mengurangi gejala dismenore dengan meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki mood, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi stres. Oleh karena itu, tingginya kecemasan akademik yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat saling memperkuat dampak terhadap tingkat nyeri dismenore yang dialami oleh remaja putri.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Sandayanti, and Sani (2021) Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan dismenore terhadap konsentrasi belajar, dengan arah negatif. Selanjutnya penelitian A. S. Lestari, Fatimah, and Indriyati (2024) Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kajadian dismenore primer namun

tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi, kualitas tidur, tingkat stress, dan LILA dengan kejadian dismenore primer. Adapun penelitian sebelumnya lebih membahas tentang kecemasan umun serta belum ada yang menghubungkan kedua faktor secara bersamaan antara kecemasan, aktivitas fisik, terhadap nyeri dismenore.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 3 Cidaun pada 8 Desember 2024 terhadap 10 siswi menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyeri dismenore. Sebagian besar menyatakan merasa takut akan kegagalan, seperti mendapatkan nilai ujian yang kurang memuaskan, dan hanya sedikit dari mereka yang rutin berolahraga.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik meneliti mengenai "Hubungan Tingkat Kecemasan Akademik Dan Aktivitas Fisik Terhadap Nyeri Dismenore Di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka terdapat rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan tingkat kecemasan akademik dan aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur?. "

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan Akademik dan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Dismenore Pada Remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan kelas.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
3. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
4. Untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
5. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan akademik dengan nyeri dismenore pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
6. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri dismenore pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penulisan dalam penelitian ini antara lain:

a. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data tambahan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi lahan penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam proses pembelajaran mengenai hubungan antara tingkat kecemasan akademik, aktivitas fisik, dan nyeri dismenore pada remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
2. Menjadi dasar pengembangan program kesehatan reproduksi khususnya remaja di SMPN 3 Cidaun Kota Cianjur.
3. Memberikan sosialisasi akademik yang mudah dipahami oleh siswa di SMPN 3 Cidaun.
4. Meningkatkan peran siswa tentang aktivitas fisik dalam mengurangi nyeri dismenore, mendorong gaya hidup sehat melalui olahraga ringan dan teratur di SMPN 3 Cidaun.

b. Bagi pengembangan ilmu

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang strategi pencegahan dan pengelolaan nyeri dismenore melalui pengendalian kecemasan akademik serta penerapan pola aktivitas fisik yang tepat bagi remaja.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalan proposal penelitian ini diawali dengan:

1. Bagian awal

Bagian awal memuat halaman depan, halaman judul, halaman persetujuan dosen, halaman pengesahan, halaman kata pengantar,

halaman daftar isi, halaman tabel, halaman daftar gambar, halaman daftar lampiran.

2. Bagian utama skripsi

   Bagian utama terbagi atas sub bab yaitu sebagai berikut:

   BAB I PENDAHULUAN

   Pada bab ini yang berisi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

   Bab II TINJAUAN PUSTAKA

   Pada bab ini mencakup tinjauan teori yang bersumber dari berbagai referensi terkait, serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Selain itu, bab ini juga menjelaskan kerangka pemikiran serta hipotesis penelitian yang akan diuji.

   Bab III METODE PENELITIAN

   Pada bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas instrumen, serta prosedur penelitian dan aspek etika yang diterapkan.