

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengertian remaja tidak hanya ditentukan oleh usia, tetapi juga dilihat dari aspek biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi sebagaimana dikemukakan oleh *World Health Organization*. Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan munculnya ciri seksual sekunder hingga individu mencapai kematangan sosial. Pada periode ini, terjadi perkembangan psikologis yang mengarahkan individu dari pola pikir dan identitas anak menuju dewasa, disertai perubahan menuju tingkat kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan masa sebelumnya.(Isroani et al., 2023).

Klasifikasi usia remaja berbeda menurut masing-masing institusi. *World Health Organization* menetapkan rentang usia remaja antara 10–19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan usia remaja pada rentang 10–18 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–24 tahun yang belum menikah. (Hapsari, 2019)

Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke pinggang, punggung bawah, hingga paha saat menstruasi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO, 2020) menunjukkan bahwa sekitar 90% wanita mengalami dismenore pada setiap siklus menstruasi, dengan 10–16% di antaranya mengalami nyeri yang tergolong berat. Dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi secara global. Prevalensi tertinggi dilaporkan di Finlandia sebesar 94%, sedangkan prevalensi terendah

terdapat di Bulgaria sebesar 8,8%. Berbagai studi epidemiologi di beberapa negara juga menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita mengalami dismenore. Di Mesir, prevalensinya mencapai 71,6%, sedangkan di India sebesar 73,83%. Di Indonesia sendiri, angka kejadian dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. (Sardiana Dita, et al., 2025).

Menurut Ratnasari (2022), prevalensi dismenore di Indonesia berkisar antara 60–70% pada remaja putri. Selain itu, angka kejadian dismenore primer mencapai 54,98%, sedangkan dismenore sekunder sebesar 45,11% (Dwi Ainun Djafar et al., 2025). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Barat Tahun 2025 jumlah remaja usia 10-19 tahun 3.810.451 jiwa. Dinas Kesehatan Jawa Barat menyatakan bahwa kejadian dismenore pada remaja mencapai 35% pada remaja SMA dan 27% berada di beberapa perguruan tinggi di Jawa Barat. Angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore, terdiri dari 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang, sedangkan 9,36% mengalami dismenore berat (Herawati, 2022).

Pada tingkat lokal, dismenore sering kali menjadi penyebab terganggunya aktivitas belajar remaja putri. Nyeri yang dirasakan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, serta ketidakhadiran di sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek akademik dan kualitas hidup remaja (Kemenkes, 2025).

Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti penurunan konsentrasi, berkurangnya motivasi belajar, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, bahkan dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Fatihah et al., 2024). Selain itu, dismenore primer yang tidak ditangani dengan baik berpotensi meningkatkan risiko infertilitas (Dwi Ainun Djafar et al., 2025).

Dismenore dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor psikologis, faktor endokrin yang berkaitan dengan kontraksi uterus yang berlebihan, serta peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi yang dapat memicu timbulnya nyeri haid. Salah satu faktor psikologis yang berperan adalah stres (Artawan et al., 2022). Stres merupakan respon tubuh yang melibatkan aspek fisiologis, psikologis, dan perilaku terhadap tekanan yang berasal dari dalam maupun luar individu (Dwi Ainun Djafar et al., 2025). Pada remaja, stres dapat disebabkan oleh tekanan akademik, stres sosial seperti perundungan, serta masalah keluarga (Gusti et al., 2023).

Selain stres, kualitas tidur juga merupakan faktor yang berperan dalam kejadian dismenore. Kualitas tidur yang tidak optimal dapat menyebabkan perubahan pada pola istirahat, menimbulkan rasa tidak nyaman, serta menurunkan kebugaran tubuh dan konsentrasi dalam belajar (Fidyowati, 2021). Secara global, prevalensi kualitas tidur yang buruk berkisar antara 15,3% hingga 39,2% (Delia et al., 2021). Selain itu, dismenore juga dapat memengaruhi kualitas tidur, dimana rasa nyeri saat menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu waktu istirahat (Maghfirah et al., 2023).

Menurut Mayangsari et al. (2024), sebagian remaja putri menganggap bahwa dismenore merupakan kondisi yang normal, meskipun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Meskipun terdapat risiko baik pada tingkat individu maupun masyarakat, sebagian besar remaja cenderung melakukan penanganan secara mandiri tanpa pengetahuan yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja putri yang belum memahami cara penanganan dismenore secara tepat (Dwi Ainun Djafar et al., 2025). Di sisi lain, kualitas tidur yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya perubahan pada jumlah maupun pola istirahat seseorang, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan berpotensi mengganggu gaya hidup yang diharapkan. Gangguan kualitas tidur juga berdampak pada

tingkat kebugaran remaja dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta dapat menurunkan konsentrasi dan kemampuan dalam memahami pelajaran (Fidyowati, 2021).

Menurut Fatihah et al. (2024), banyak remaja putri yang mengalami dismenore belum sepenuhnya menyadari dampak yang ditimbulkan. Dismenore dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, berkurangnya motivasi belajar, serta kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, bahkan dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Selain itu, dismenore primer yang tidak ditangani dengan baik berpotensi meningkatkan risiko infertilitas (Dwi Ainun Djafar et al., 2025).

Selain itu, masih banyak remaja putri yang menganggap dismenore sebagai kondisi yang normal sehingga kurang memperhatikan penanganannya. Kurangnya pengetahuan mengenai dismenore dapat menyebabkan remaja tidak mampu mengelola nyeri maupun stres dengan baik. Dampaknya, dismenore dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan dismenore serta antara stres dan dismenore. Penelitian Permata (2023) menunjukkan bahwa dari 102 remaja berusia 19–22 tahun, sebanyak 73,5% mengalami kualitas tidur yang buruk akibat dismenore primer. Penelitian lain oleh Demet dan Salime (2021) menunjukkan bahwa dari 250 responden, sebanyak 96,3% remaja yang mengalami dismenore primer mengalami gangguan tidur selama menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 6 Mei tahun 2026 di SMKS Darul Ma'arif terhadap 10 remaja putri yang telah mengalami menstruasi menggunakan kuesioner mengenai kualitas tidur, tingkat stres, dan kejadian dismenore, diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami keluhan nyeri haid (dismenore). Dari 10 responden,

sebanyak 8 remaja putri mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi, di mana 5 responden menyatakan nyeri menstruasi yang dialami cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, merasa tidak nyaman di kelas, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas.

Hasil pengisian kuesioner juga menunjukkan bahwa sebanyak 6 dari 10 responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik, ditandai dengan durasi tidur yang kurang, tidur larut malam, atau sering terbangun saat tidur. Selain itu, sebanyak 7 dari 10 responden menunjukkan tingkat stres pada kategori ringan hingga sedang yang dipengaruhi oleh tugas sekolah, tuntutan akademik, serta permasalahan pribadi maupun lingkungan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa dismenore merupakan masalah yang cukup tinggi prevalensinya, baik secara global, nasional, maupun regional. Namun, penelitian yang mengkaji hubungan antara pengetahuan tentang dismenore dengan tingkat stres pada remaja putri masih terbatas, khususnya pada tingkat lokal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dismenore dengan tingkat stres pada remaja putri di wilayah setempat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKS Darul Ma’arif Pamanukan Subang Tahun 2026”.

1.2 Rumusan Masalah

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi pada remaja putri dengan prevalensi yang tinggi, dimana secara global sekitar 90% wanita mengalami dismenore dan 10–16% mengalami nyeri berat, sedangkan di Indonesia prevalensinya mencapai 64,25% dan pada remaja putri berkisar antara 60–70%. Tingginya angka tersebut

menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah yang signifikan karena dapat mengganggu aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, serta berdampak pada kualitas hidup remaja. Kejadian dismenore dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya faktor psikologis seperti stres dan faktor fisiologis seperti kualitas tidur. Stres dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan meningkatkan produksi prostaglandin yang memicu nyeri haid, sedangkan kualitas tidur yang buruk, yang prevalensinya mencapai 15,3%–39,2% secara global dan sekitar 38% di Indonesia, dapat menurunkan daya tahan tubuh serta meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan dismenore serta antara stres dan dismenore, namun sebagian besar penelitian masih mengkaji kedua faktor tersebut secara terpisah, sehingga diperlukan penelitian untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dan tingkat stres secara bersamaan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menganalisis hubungan kualitas tidur dan tingkat stres secara bersamaan terhadap kejadian dismenore pada remaja putri

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMKS Darul Ma’arif Pamanukan Subang Jawa Barat Tahun 2026?”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, usia menarche, dan kelas pada remaja putri di SMKS Darul Ma’arif Pamanukan?
2. Bagaimana distribusi kualitas tidur pada remaja putri di SMKS Darul Ma’arif Pamanukan?

3. Bagaimana distribusi tingkat stres pada remaja putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan?
4. Bagaimana kejadian dismenore pada remaja putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan?
5. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan?
6. Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan?
7. Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dan tingkat stres secara bersamaan dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, usia menarche, dan kelas pada remaja putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan
- b. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur dengan kejadian dismenore pada Remaja Putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan
- c. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stress dengan kejadian dismenore pada Remaja Putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan
- d. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada Remaja Putri di SMKS Darul Ma'arif Pamanukan

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu kesehatan reproduksi dan kebidanan, khususnya terkait Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi tentang keadaan remaja yang ada di wilayah setempat, sehingga dapat dilakukan Upaya pencegahan supaya dapat meminimalkan terjadinya gangguan dismenore pada remaja putri

b. Bagi Remaja

Dapat dijadikan sebagai bahan literatur mengenai hal-hal yang berkaitan dengan Kesehatan reproduksi khususnya dalam menangani gangguan dismenore sehingga dapat mencegah stress akibat dismenore pada remaja putri

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dasar pengembangan kurikulum kesehatan reproduksi. Hasil penelitian dapat digunakan untuk memperkaya materi pembelajaran terkait kesehatan remaja, khususnya tentang dismenore, manajemen stres, dan pentingnya kualitas tidur.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai informasi ilmiah terkait Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri serta hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dan memperkuat hasil studi yang berkaitan dengan kejadian dismenore.

1.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Sasaran penelitian ini adalah remaja putri dengan rentang usia 15-24 tahun yang telah mengalami menstruasi. Penelitian dilaksanakan di Darul Ma'arif Pamanukan. Pengambilan data dilakukan dalam periode waktu Juni- Juli 2026, dengan mempertimbangkan riwayat kejadian dismenore yang dialami responden dalam beberapa siklus menstruasi terakhir. Penelitian ini dilakukan karena tingginya prevalensi dismenore pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas belajar, serta adanya dugaan bahwa kualitas tidur yang buruk dan tingkat stres yang tinggi berperan dalam meningkatkan kejadian dismenore.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yaitu dengan mengumpulkan data pada satu waktu tertentu menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur tingkat hubungan kualitas tidur dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengetahui adanya hubungan kedua variabel tersebut.