

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Remaja itu berada di dalam rentang usia antara 10-19 tahun menurut *World Health Organization* (WHO). Pada masa remaja akan ada banyak perubahan baik secara fisik, perkembangan kognitif, maupun psikososial. Salah satu yang akan dialami remaja wanita adalah pubertas dan menstruasi.¹ Sebelum atau saat mengalami fase menstruasi, terdapat rasa tidak nyaman dan nyeri yang terjadi secara hilang timbul. Pada umumnya nyeri tersebut dideskripsikan seperti rasa keram di perut yang dapat disertai dengan mual, muntah, nyeri kepala, ataupun diare. Rasa nyeri saat menstruasi disebut dismenorea, yang terbagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer terjadi tanpa adanya kondisi patologis yang mendasari rasa nyeri.²

Dismenorea sering di klasifikasikan menjadi ringan, sedang, dan berat berdasar pada intensitas rasa nyeri, pembatasan aktivitas fisik, penggunaan analgetik, dan kelainan sistemik.³ Dismenorea merupakan masalah ginekologi yang umum terjadi pada semua wanita. Sebanyak 16% hingga 91% wanita dalam usia produktif di seluruh dunia mengalami dismenorea primer, 2% hingga 29% diantaranya mengalami tingkat nyeri yang parah.⁴ Di Indonesia sendiri prevalensi dismenorea mencapai angka 54,89% dengan onset sekitar 1-2 tahun setelah usia

menarche.^{3,5} Sehingga menunjukkan bahwa dismenorea merupakan hal yang umum terjadi di Indonesia.

Dampak dari dismenorea dapat mempengaruhi kehidupan pribadi dari remaja serta membatasi kinerja sosial dan akademik.⁶ Sebuah studi yang dilakukan oleh Ortiz di tahun 2010 pada mahasiswa Meksiko menemukan bahwa dismenorea primer mempengaruhi 65% dari aktivitas sehari-hari sehingga dapat mempengaruhi prestasi akademik, kehadiran di sekolah, dan jumlah hari kerja.⁷

Terdapat banyak hal yang menjadi faktor risiko terjadinya dismenorea primer termasuk aliran darah saat menstruasi, indeks massa tubuh yang rendah, *menarche* dini, serta gangguan psikologis seperti stres.⁶ Stres merupakan kondisi baik dari fisik, mental, atau emosional dimana seseorang individu merasakan keresahan karena keadaan yang tidak dapat dikendalikan.⁸ Salah satu sumber stres kronik berasal dari kekhawatiran akademik khususnya bagi generasi muda di negara Barat dan Asia. Stres akademik diakibatkan karena tekanan dari sosial dan diri sendiri secara terus menerus di lingkungan pembelajaran.⁹

Di Indonesia sendiri sistem pendidikan untuk jenjang SMA saat ini menganut sistem *full-day school* dengan kurikulum merdeka yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran agar para peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep.¹⁰ Kurikulum merdeka berfokus pada materi esensial dan membebaskan para tenaga pengajar untuk merancang proses dan materi pembelajaran. Saat ini jumlah total jam pelajaran dengan asumsi kehadiran selama 36 minggu dalam 1 tahun adalah sekitar 1.504-1.692 jam pelajaran dengan durasi

masing-masing 45 menit bagi siswa/siswi SMA. Durasi jam belajar tersebut diluar mata pelajaran atau aktivitas tambahan sesuai yang dibutuhkan. ¹¹

Sebuah penelitian yang dilakukan pada 88 sampel siswa menunjukkan bahwa 64% dari siswa mengalami stres sedang-tinggi dan 24% mengalami stres ringan. ¹² Penelitian lainnya yang dilakukan pada 375 siswa menunjukkan 19.2% mengalami stres ringan, 25.9% stres sedang, dan 6.9% mengalami stres berat. Stres akademik yang terjadi tersebut dipengaruhi berbagai hal mulai dari pekerjaan rumah, kurikulum yang kerap kali berganti, durasi pembelajaran, sistem pembelajaran, pembelajaran tambahan diluar jam kelas, serta kecemasan dan kebingungan dalam merencanakan karir masa depan. ¹³ Melihat hal tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik dari siswa merupakan hal yang penting dan perlu diperhatikan.

Berdasarkan prevalensi dismenorea primer di Indonesia yang mencapai setengah dari populasi penduduk wanita di Indonesia, dapat dilihat bahwa dismenorea primer merupakan hal yang penting dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Dismenorea primer dapat dipengaruhi oleh banyak hal termasuk stres akademik khususnya pada remaja. Saat ini, data mengenai hubungan antara tingkat stres akademik dengan dismenorea primer masih sedikit dan dengan hasil akhir yang berbeda-beda. Mayoritas dari penelitian hanya mencari prevalensi stres akademik. Selain itu, jenis kuesioner yang digunakan oleh penelitian lainnya tidak spesifik untuk mengukur adanya stres akademik dan dismenorea primer. Maka, peneliti berharap penelitian ini dapat menambah data mengenai penelitian hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian dismenorea primer pada remaja perempuan di Indonesia.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasar pada latar belakang yang telah diulas diatas, ditemukan bahwa faktor pendidikan berhubungan dan menjadi salah satu masalah yang berhubungan dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa/siswi. Stres akademik yang dialami dapat memicu terjadinya dismenorea primer dan hal tersebut akan mempengaruhi aktivitas dari siswi. Pada mayoritas penelitian yang ada, hubungan antara stres akademik sebagai faktor independen dengan risiko terjadinya dismenorea primer masih belum jelas, karena penelitian-penelitian lainnya lebih berfokus pada faktor stres secara umum atau mencari prevalensi dari stres akademik saja. Berdasarkan hal tersebut, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan mencari hubungan antara stres akademik dengan kejadian dismenorea primer, karena masih kurangnya data penelitian mengenai hal ini.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- a. Apakah terdapat hubungan antara sistem pembelajaran dengan stres akademik?
- b. Apakah terdapat pengaruh dari stres akademik dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri SMA di Sekolah Dian harapan?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah peneliti ingin mengidentifikasi mengenai hubungan antara pengaruh stres akademik dengan kejadian

dismenorea primer pada remaja perempuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu bahan pembelajaran mengenai hubungan antara stres dengan akademik remaja perempuan usia sekolah di Indonesia.

1.4.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui angka kejadian dari stres akademik
- b. Mengetahui angka kejadian dismenorea primer yang berhubungan dengan stres akademik

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademis

- a. Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian dismenorea primer
- b. Dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih besar ke depannya.

1.5.2. Manfaat Praktis

Dapat menjadi bahan referensi pada instansi pendidikan di Indonesia mengenai angka kejadian dismenorea primer pada remaja perempuan yang diakibatkan oleh stres akademik beserta efek-efek yang dapat ditimbulkan dalam kehidupan para remaja perempuan di Indonesia.