

BAB I

LATAR BELAKANG

1.1. Latar Belakang

Nyeri hebat saat menstruasi sering terjadi pada sebagian besar wanita, juga dikenal sebagai dismenorea.¹ Rasa sakit yang timbul bersifat klasik, seperti kram yang diikuti dengan sakit punggung bagian bawah, mual dan muntah, sakit kepala, atau diare.²

Dismenorea terbagi menjadi dua yaitu, dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah suatu nyeri menstruasi yang telah diidentifikasi tidak terdapat keadaan patologi sedangkan dismenorea sekunder adalah suatu nyeri menstruasi yang disebabkan oleh kondisi patologi yang mendasari.^{2,3} Terdapat 90% dari remaja wanita seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan sebanyak lebih 50% dari wanita haid mengalami dismenorea primer dengan 10-20% dari mereka mengalami kejadian gejala yang cukup parah.⁴ Di Indonesia kejadian dismenorea mencapai 60-70% pada wanita di Indonesia.⁵ Diperkirakan prevalensi dismenorea mulai dari 67% sampai 90% yang lebih besar umumnya diamati pada remaja wanita berusia 17-24 tahun.⁶

Regulasi emosi merupakan suatu kumpulan dari berbagai proses pengaturan tempat emosi. Pada kondisi dismenorea juga dapat mempengaruhi regulasi emosi dengan menimbulkan dampak negatif pada keadaan psikologis seseorang seperti kecemasan, depresi, dan stress.⁷ Diperkirakan bahwa sekitar 70-90% kejadian nyeri haid pada usia remaja menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan yang akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilan.⁸ Regulasi emosi

dapat terjadi dengan adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah usia, religiusitas, jenis kelamin, dan kepribadian masing-masing individu.⁹

Strategi regulasi emosi terbagi menjadi 2 jenis yaitu *Cognitive Reappraisal* dan *Expression Suppression*.¹⁰ *Cognitive Reappraisal* efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan nyeri dengan mengubah penafsiran stimulus nyeri. *Cognitive Reappraisal* juga terbukti meningkatkan toleransi nyeri sehingga memungkinkan individu untuk menahan rasa sakit dalam jangka waktu yang lebih lama. *Cognitive Reappraisal* juga dapat mengurangi emosi negatif dengan menggunakan penilaian ulang fungsional negatif, yang melibatkan perubahan makna atau signifikansi stimulus yang menyakitkan menjadi lebih positif atau netral.¹¹

Expressive Suppression mungkin efektif dalam mengurangi emosi negatif, namun mungkin tidak berdampak langsung pada persepsi nyeri atau pengalaman nyeri perwakilan. *Expressive Suppression*, yang melibatkan penghambatan ekspresi perasaan batin, mungkin tidak memiliki efek langsung dalam mengurangi persepsi nyeri.¹² Regulasi yang baik oleh seseorang untuk mengendalikan emosi negatif agar tidak memengaruhi kehidupan psiko sosial nya. Dikhawatirkan jika tidak memiliki regulasi emosi yang baik adalah munculnya emosi negatif yang tak terkendali yang dapat memengaruhi kesehatan baik secara psikis maupun fisiologisnya.¹³

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Mirza, terdapat responden dengan regulasi emosi yang baik dengan dismenorea sedang adalah sebanyak 34 responden (26,6%), regulasi emosi buruk dengan dismenorea sedang sebanyak 30 responden (23,4%), sedangkan responden dengan regulasi emosi baik dan dismenorea berat sebanyak 10 responden (7,8%), responden dengan regulasi emosi baik dan dismenorea

berat sekali sebanyak 1 responden (0,8%), responden dengan regulasi emosi buruk dengan dismenorea ringan sebanyak 5 responden (3,9%).¹⁴

Hasil penelitian yang telah dilakukan Eliza, regulasi emosi baik maka tingkat nyeri yang dirasakan akan rendah, begitu sebaliknya ketika regulasi emosi buruk maka tingkat nyeri akan semakin tinggi.¹⁵ Pada penelitian yang dilakukan Mujahidatul Hasanah, hasil yang didapatkan bernilai positif sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Dwi Anna Khoerunisya, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan nyeri haid.^{16,17}

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti berniat untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang membahas hubungan antara derajat dismenore dan regulasi emosi serta ingin mengetahui jenis regulasi emosi yang cenderung digunakan saat mengalami dismenorea pada siswi SMA.

1.2. Rumusan Masalah

Terdapat hasil yang bertentangan pada beberapa penelitian diatas mengenai hubungan antara nyeri haid dan regulasi emosi. Selain itu, belum ada penelitian yang membahas mengenai jenis regulasi emosi yang cenderung digunakan saat mengalami dismenorea. Maka dari itu, peneliti berniat untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang membahas hubungan antara derajat keparahan dismenorea dan jenis regulasi emosi pada siswi SMA.

1.3. Pertanyaan Penelitian

- Apakah terdapat hubungan antara derajat keparahan dismenorea dan regulasi emosi?

- Apa jenis regulasi emosi yang cenderung digunakan oleh siswi SMA pada saat mengalami dismenorea?
- Bagaimana prevalensi dismenorea pada siswi SMA?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

- Mengetahui hubungan antara derajat keparahan dismenorea dan regulasi emosi.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Mengetahui jenis regulasi emosi yang cenderung digunakan pada siswi SMA saat sedang mengalami dismenorea.
- Mengetahui prevalensi dismenorea pada siswi SMA.

1.5. Manfaat

1.5.1. Manfaat Akademik

- Memberikan pengembangan ilmu dan kontribusi pemikiran ilmiah di bidang kesehatan untuk membuktikan hubungan antara derajat keparahan dismenorea dan jenis regulasi emosi melalui publikasi.
- Memberikan referensi ilmiah untuk penelitian serupa lainnya yang berkaitan dengan hubungan antara derajat keparahan dismenorea dan jenis regulasi emosi melalui publikasi.

1.5.2. Manfaat Praktis

Memberikan wawasan dan pemahaman kepada masyarakat sebagai dasar penyuluhan terhadap hubungan antara derajat keparahan dismenorea dan

jenis regulasi emosi sehingga dapat memberikan saran dan solusi yang tepat bagi masyarakat khususnya wanita yang belum mendapatkan edukasi yang cukup mengenai topik tersebut melalui publikasi.

