

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Kehidupan masa remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka selanjutnya, remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisinya yang dialami remaja (Imron, 2017 dalam Lamdayani, 2023). Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Nyeri haid yang dialami remaja putri berimbas pada kehidupan sehari-harinya. Lokasi sakit ini juga dirasakan pada perut bagian bawah, sampai paha dan panggul belakang maka tak sedikit remaja putri juga memiliki perasaan cemas dan tidak dapat berkonsentrasi saat belajar dikelas (Mulidan, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 didapatkan kejadian dismenor sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-16% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya.

Menurut WHO, angka kejadian dismenore di dunia tahun 2023 sangat tinggi, dan tingkat kejadian dismenore pada wanita di semua negara melebihi 50%. Hampir 90% wanita yang tinggal di Amerika Serikat diduga menderita dismenore, yaitu 10-15% wanita mengalami dismenore yang sangat parah

sehingga mereka tidak mampu melakukan apapun dan ini berdampak negatif pada kualitas kehidupan seksual mereka. Bahkan di Amerika Serikat, dismenore menyebabkan 1,7 juta hari kerja yang tidak produktif bagi wanita dan 14% remaja yang menderita dismenore sering mengabaikan rutinitas sehari-hari mereka dan tidak hadir ke sekolah (Simarmata, 2023). Di Indonesia angka dismenore tahun 2023 cukup tinggi, yaitu 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Di Jawa Timur tahun 2024 angka kejadian dismenore pada remaja putri yaitu 56% (Dewi, 2024).

Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Pada remaja putri yang sudah pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Pada saat menstruasi tersebut remaja mengalami dismenore, pengertian dismenore merupakan suatu keadaan yang normal, tetapi dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama dismenore terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang merangsang nyeri menstruasi yang menimbulkan faktor kecemasan (Hizkia, 2024).

Seorang remaja yang mengalami kecemasan dapat mengalami penurunan terhadap ambang nyeri yang pada akhirnya membuat nyeri haid menjadi lebih berat dengan tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik) seperti gangguan saluran pencernaan, nyeri saat haid dan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Djenaar, 2024).

Perilaku remaja terhadap penanganan nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman pribadi responden terkait dengan perawatan selama masa menstruasi. Pengalaman ini dapat berkontribusi pada pengetahuan mereka tentang cara mengatasi dismenore. Tidak hanya itu, pengalaman pribadi para responden dan juga pengalaman orang lain dapat berpengaruh pada sikap siswa terhadap dorongan yang kuat untuk mencari tahu lebih banyak mengenai cara-cara penanganan dismenore (Fredelika et al., 2020).

Pengalaman yang dimaksud mencakup berbagai aspek, seperti penggunaan metode pengobatan atau perawatan tertentu yang berhasil, atau pengalaman melalui saran dan cerita dari orang lain dalam menghadapi nyeri haid. Pengalaman ini dapat membentuk pandangan dan perilaku individu terhadap penanganan dismenore, mendorong rasa ingin tahu mereka untuk mencari cara-cara baru yang efektif. Dengan demikian, pengalaman pribadi dan pengalaman orang lain memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan pengetahuan siswa tentang cara mengatasi dismenore. Hal ini dapat memotivasi mereka untuk mencari solusi yang lebih baik dan lebih efektif dalam menghadapi masalah nyeri menstruasi (Fredelika et al., 2020).

Penanganan perilaku dan kecemasan terdiri dari terapi farmakologis dan non-farmakologis, salah satu terapi non-farmakologis yang bisa digunakan yaitu terapi *mindfulness*.

Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadikan individu sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi pada saat ini. *Mindfulness* melibatkan individu untuk „mengingat“, namun tidak berkutat pada ingatan, melainkan

untuk mengarahkan kembali perhatian dan kesadaran kita kepada pengalaman saat ini dengan cara yang tulus dan penuh penerimaan, serta membutuhkan niat untuk memisahkan lamunan individu dan berusaha merasakan momen itu sepenuhnya (Germer, 2004). *Mindfulness* dapat dikatakan sebagai suatu sifat psikologis yang biasa disebut disposisi *mindfulness*, yaitu tingkatan atau kualitas *mindfulness* yang dimiliki seseorang.

Terapi tersebut memiliki manfaat diantaranya menurunkan stres, kelelahan, depresi dan kecemasan, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kesejahteraan, termasuk kepuasan hidup, kepercayaan diri, *self-efficacy*, *self compassion* dan rasa pengembangan diri, serta meningkatkan kasih sayang kepada orang lain (Yuliana, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Santoso (2022) menunjukkan analisis data menggunakan metode analisis non parametrik Mann – Whitney U Test ($Z=-2,164$, $p<0,050$), dan Wilcoxon Signed Ranks ($Z=-2,384$, $p<0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan pada perempuan yang bekerja sebagai ASN. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa teknik *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada perempuan berkeluarga yang bekerja sebagai ASN, sehingga hipotesis dapat diterima. Teknik *mindfulness* dapat membantu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan dengan praktik *mindfulness* dapat membantu individu merasa tenang dan positif karena terdapat perubahan pada keadaan otak. Selain itu, individu menjadi meningkat kesadaran akan pikiran dan perasaan yang negatif pada dirinya. Hal ini membuat individu dapat melepaskan diri dari pikiran dan perasaan negatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat kepada para remaja dan perempuan berkeluarga

yang mengalami kecemasan untuk dapat mempraktikkan teknik-teknik *mindfulness* dengan lama waktu pelaksanaan 15-30 menit.

Gejala gangguan kecemasan dapat berupa masalah fisik (somatik) seperti ketidaknyamanan gastrointestinal atau nyeri haid, jika dismenore tidak ditangani dengan segera, dapat menyebabkan kurangnya semangat sekolah, masalah tidur, gangguan mobilitas, dan stres atau kecemasan pada remaja putri.

Dalam penelitian ini peneliti dapat memberikan solusi kepada responden yang sesuai dengan pendekatan *mindfulness* dengan memberikan teknik relaksasi seperti meditasi. Pokok utama dalam *mindfulness* adalah untuk senantiasa sadar akan apa yang sedang kita berikan perhatian (atensi) dan mengarahkannya pada sumber kebahagiaan batin. Individu yang sudah terbiasa untuk bersikap *mindfulness* akan menyadari seluruh atensi namun tidak takluk larut daripadanya. Melainkan justru mengarahkan atensi tersebut pada penjernihan pikiran dan pembebasan diri.

Maka dari itu Peneliti bermaksud untuk mengetahui efektivitas *mindfulness* terhadap kecemasan pada remaja putri yang mengalami dismenorea. Hipotesis yang diajukan yaitu teknik *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan pada remaja putri Yang mengalami dismenorea.

Berdasarkan hasil kajian dan wawancara sepintas pada 7 remaja putri Kelas V11 di SMP Negeri 1 Kota Kediri didapatkan remaja putri belum memahami pendekatan *mindfulness* terhadap kecemasan kejadian dismenorea. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh pendekatan

mindfulness terhadap perilaku dan penurunan kecemasan pada remaja putri yang mengalami disminorea

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap perilaku dan penurunan kecemasan pada remaja putri yang mengalami disminorea di SMP Negeri 1 Kota Kediri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap perilaku dan penurunan kecemasan pada remaja putri yang mengalami disminore di kelas VII SMP Negeri 1 Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perilaku sebelum dan sesudah pendekatan *mindfulness*
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *mindfulness*
- c. Menganalisis pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap perilaku dan kecemasan pada remaja putri yang mengalami dismenore

D. Manfaat Penelitain

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan

gambaran tentang pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap perilaku dan kecemasan pada remaja putri yang mengalami dismenore

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Manfaat penelitian ini bagi remaja putri dapat memberikan informasi, menambah pengetahuan yang dari tidak tahu menjadi tahu.

b. Bagi Orang Tua

Sebagai sumber informasi bagi para orang tua mengenai pendekatan *mindfulness* untuk mengatasi perilaku dan kecemasan yang dialami anak selama mengalami dismenore.

c. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru mengenai kesiapan anak menghadapi dismenore, serta diharapkan guru dapat memberikan pemahaman terkait dengan nyeri dismenore.

d. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Memberikan masukan dan bahan bacaan dalam kegiatan pembelajaran untuk menambah wawasan bagi mahasiswa kebidanan khususnya yang berkaitan dengan perilaku dan penurunan kecemasan pada remaja putri yang mengalami dismenore..

e. Bagi Peneliti

Sebagai dasar pengembangan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan terapi non farmakologi yang dapat mengatasi permasalahan remaja tentang dismenore.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti, tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Peneliti	Desain Sampling	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian ini
				Independen (X)	Dependen (Y)				
1	Setiyani (2023)	Aplikasi terapi warna untuk mengatasi kecemasan pada dismenore	Borobudur Nursing Review Vol. 03 No. 01 (2023) pp. 27-35 e-ISSN: 2777-0788 DOI: 10.31603/bnur.5992 http://journal.unima.ac.id/index.php/bnur/article/view/5992 .	Terapi warna	Kecemasan Dismenore	Studi Kasus	Teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i>	Eksprei wajah klien nampak tenang dan segar setelah dilakukan terapi relaksasi warna. Assesment (A) permasalahan teratasi, Planning (P) pertahankan intervensi, anjurkan agar melaksanakan terapi relaksasi warna secara mandiri. Hasil penilaian tersebut bisa disimpulkan bahwa terapi relaksasi warna dapat menurunkan tingkat kecemasan saat dismenore.	Pada penelitian ini variabel independen : pendekatan <i>mindfulness</i> dan variabel dependen: perilaku dan kecemasan Metode penelitian kuasi eksperimental
2	Ningsih (2022)	Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menarche Pada Siswi SD Negeri di Pasilian	Jurnal Skolastik Keperawatan Vol. 8, No. 2 Jul - Dec 2022 ISSN: 2443 – 0935 E-ISSN 2443 – 16990 http://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/2906 .	Pengetahuan	Kecemasan	deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan cross-sectional	Teknik sampling menggunakan <i>total sampling</i>	hasil p-value = 0,000, berarti p-value <0,05 hal ini menunjukkan ada hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menarche pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri Pasilian I tahun 2022.	Pada penelitian ini variabel independen : pendekatan <i>mindfulness</i> dan variabel dependen: perilaku dan kecemasan Metode penelitian kuasi eksperimental

3	Lekatom pessy (2023)	Pengaruh <i>Mindfulness</i> Terhadap Depresi Remaja	Indonesian Journal of Nursing Scientific, Juni, 2023, 3(1); 11-15 Received 9 Juni 2023; Revised 24 Juni 2023; Accepted 28 Juni 2023 DOI: 10.58467/ijons.v3i1 .62 pISSN 2964-0059; eISSN 2828-1357 http://journal.khj.ac. id/index.php/ijons/a rticle/view/62.	<i>Mindfulness</i>	Depresi	kuantitati f dengan desain pre post test	Teknik sampling mengguna kan <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian menemukan bahwa ada pengaruh <i>mindfulness</i> terhadap penurunan tingkat depresi remaja	Pada penelitian ini variabel indepnden : pendekatan <i>mindfulness</i> dan variabel dependen: perilaku dan kecemasan Metode penelitian kuasi eksperimental
4	Setiawan (2023)	<i>Mindfulness</i> - Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Masa Quarter Life	JURNAL PSIKOLOGI ILMIAH Terindeks DOAJ: 2541-2965 p-ISSN 2086-0803 e-ISSN 2541-2965 http://journal.unnes. ac.id/nju/index.php/ INTUISI.	<i>Mindfulness</i> - Based Cognitive Therapy	Kecemasan Dalam Masa Quarter Life	kuantitati f dengan menggun akan metode <i>single case experime ntal design</i>	Rekrutmen partisipan penelitian dilakukan secara <i>online</i> melalui media sosial	hasil pemberian <i>Mindfulness</i> - <i>based Cognitive Therapy</i> dapat dikatakan efektif untuk menurunkan kecemasan pada kedua partisipan yang sedang berada dalam <i>quarter life crisis</i> .	Pada penelitian ini variabel indepnden : pendekatan <i>mindfulness</i> dan variabel dependen: perilaku dan kecemasan Metode penelitian kuasi eksperimental

5	Sari (2023)	Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas	Jurnal Kesehatan, vol 12, no.1, Edisi Juni 2023, pISSN: 2301-783X, eISSN: 2721-8007. http://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/118 .	Meditasi Mindfulness	Perubahan Cemas	<i>literature review</i>	data elektronik termasuk <i>ProQuest</i> , <i>Google Scholar</i> , dan <i>PubMed</i>	Hasil <i>review</i> terhadap sepuluh artikel jurnal terpilih menunjukkan bahwa meditasi <i>mindfulness</i> dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan tingkat kesadaran, fungsi kognitif, dan memori emosional.	Pada penelitian ini variabel independen : pendekatan <i>mindfulness</i> dan variabel dependen: perilaku dan kecemasan Metode penelitian kuasi eksperimental
---	----------------	---	---	-------------------------	--------------------	------------------------------	---	--	---