

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

*Dismenore* umumnya didefinisikan sebagai nyeri haid, merupakan salah satu penyakit yang sering diderita oleh perempuan, *dismenore* menyerang 50% hingga 90% remaja perempuan dan wanita diusia subur (McKenna & Fogleman, 2021). Menurut data WHO (2016), prevalensi *dismenore* di dunia tergolong tinggi. Sekitar 50% dari perempuan di setiap negara mengalami *dismenore* primer, dengan jumlah kasus mencapai 1.769.425 jiwa atau sekitar 90% dari total perempuan yang mengalami *dismenore*. Dari jumlah tersebut, 10–15% mengalami gejala *dismenore* yang tergolong parah (Isnania, 2020).

Di Indonesia sendiri *dismenore* sangat umum terjadi yaitu mencapai angka 64.25% yang terdiri dari *dismenore primer* sejumlah 54,89% dan *dismenore sekunder* sejumlah 9,36% (Isnania, 2020). Penelitian menunjukkan angka kejadian *dismenore* mencapai 86% dikalangan mahasiswi kedokteran di Makassar dan 95.9% di kalangan remaja putri di Kudus (Nurfadilla, 2024; Pujiati, 2024). Di Provinsi Jawa Timur, terdapat 56.598 remaja putri berusia antara 10 hingga 20 tahun, dengan 11.565 di antaranya dilaporkan mengalami *dismenore* (BPS provinsi Jawa Timur dalam Isnania, 2020).

*Dismenore* merupakan kondisi nyeri yang dirasakan di bagian bawah perut saat awal menstruasi, yang umumnya disertai gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, nyeri otot, kelelahan, mudah marah, dan gangguan tidur. (Nurfadilla,

2024). *Dismenore* dibagi menjadi 2 yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* merupakan nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan pada panggul. Sedangkan *dismenore sekunder* merupakan nyeri haid yang terjadi akibat adanya patologi pada panggul (McKenna & Fogleman, 2021).

Ada banyak faktor penyebab *dismenore* diantaranya volume darah yang keluar saat menstruasi, riwayat alergi terhadap makanan dan mengalami stres. Sementara itu, *dismenore* sekunder berkaitan dengan berbagai faktor seperti usia, pola siklus menstruasi, riwayat kehamilan, riwayat berat badan lahir rendah (BBLR), pengalaman kekerasan emosional, tingkat stres, serta riwayat kelahiran dari ibu yang mengalami preeklampsia saat melahirkan (Amrullah Syah Putra et al., 2024).

Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, dan tuntutan psikologis (menurut Seaward dalam Situmorang et al., 2024). Stres menjadi salah satu penyebab *dismenore*, dimana ketika stres, tubuh mengalami peningkatan hormon estrogen, progesteron, adrenalin dan prostaglandin. Sekresi prostaglandin alfa f2 meningkat sehingga menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus yang menyebabkan *vasospasme* dan *iskemia* pada arteri uterina. Hal ini menyebabkan wanita mengalami kram perut ketika haid (Putri et al., 2021). Peningkatan stres membuat tubuh juga mengalami peningkatan aktivitas hormon tersebut sehingga intensitas *dismenore* menjadi lebih tinggi. Penelitian terdahulu menemukan bahwa tingkat *dismenore* berbeda-beda sesuai dengan

tingkat stresnya (Rusli et al., 2019), yang artinya bahwa stres dapat mempengaruhi intensitas *dismenore*.

Dalam perspektif Islam, stres muncul dari hati yang jauh dari Allah SWT, dan ketenangan hati dapat dicapai dengan mengingat-Nya, sebagaimana disebutkan dalam Surah Ar-Rad ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Al-Qur'anul Karim)

Dalam pandangan M. Quraish Shihab melalui Tafsir Al-Misbah, kelompok yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah orang-orang yang memperoleh petunjuk dari Allah dan kembali merespons panggilan-Nya. Keresahan yang semula menghuni hati mereka berubah menjadi ketenteraman. Sumber ketenangan itu muncul melalui dzikir, yakni mengingat Allah dan merenungkan keindahan serta kedalaman pesan ayat-ayat Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa ketenangan batin sejati hanya dapat diraih melalui kedekatan dengan Allah SWT.

Aktivitas dzikir dapat menghadirkan ketenangan dan kekhusyukan dalam hati, yang selanjutnya membantu meningkatkan fokus serta kejernihan berpikir. Kondisi ini mendukung pengelolaan emosi yang lebih stabil, sehingga luapan emosi seperti amarah, kesedihan, maupun kegembiraan yang berlebihan dapat dikendalikan dengan baik. Dengan demikian, praktik dzikir secara konsisten dapat

membantu mengurangi dampak negatif dari stres selama masa menstruasi, termasuk nyeri haid (Shihab, 2022)

Pondok pesantren merupakan perguruan tinggi yang mempunyai ciri khas dengan Menerapkan prinsip-prinsip ajaran Islam dalam berbagai aspek kegiatan, baik dalam aktivitas pembelajaran maupun kegiatan di luar bidang akademik. yang dituangkan dalam kurikulum intra, ekstra, kokurikuler, dan tersembunyi (Huwaida et al., 2024).

Santriwati Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an (PPTQ) Al-Muqorrobin merupakan populasi dengan karakteristik stres yang berbeda secara signifikan dibandingkan mahasiswa atau pelajar pada umumnya. Selain menjalani peran sebagai santri yang menuntut disiplin akademik dan spiritual, mereka juga berstatus mahasiswa perguruan tinggi, sehingga beban studi yang harus ditanggung menjadi lebih kompleks dan intensif. Kondisi ganda ini berpotensi meningkatkan tingkat tekanan psikologis, baik dalam aspek manajemen waktu, tuntutan kurikulum, maupun adaptasi sosial di dua lingkungan pendidikan yang berbeda. Karena kegiatan di pondok pesantren terbilang padat mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah dan berkurangnya waktu tidur. Padatnya aktivitas dan berbagai tuntutan yang dihadapi santriwati penghafal Al-Qur'an terkadang menimbulkan perasaan terdesak atau terbebani. Secara teoritis, kondisi seperti ini dapat dikategorikan sebagai bentuk stres (Hasanah, U., & Sa'adah, 2021).

Hasil penelitian oleh An Al Rifaldi menemukan bahwa beban akademik menjadi faktor utama penyebab stres pada pelajar, selain itu manajemen waktu yang buruk, tuntutan belajar dan bersosialisasi sekaligus, dan perubahan lingkungan juga menjadi sumber stres yang signifikan bagi pelajar (Rivaldi, 2024). Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Khansa Fauziyah Nur di Pondok Pesantren Modern Darul Al Quran Karim diperoleh hasil sebagian besar responden (52,8%) dan hampir setengah responden (40,3%) mengalami stres ringan (Nur, 2020).

Observasi awal menunjukkan bahwa 8 dari 10 santriwati mengalami *dismenore* ketika awal haid selama 1-2 hari, juga mengaku mengalami tekanan psikologis seperti stres karena aktivitas akademik dan kegiatan pesantren. Hal ini menyebabkan para santriwati absen mengaji dan tentunya juga mengganggu kegiatan yang lain pula, seperti bersosialisasi dan kegiatan di kampus. Meskipun banyak penelitian telah membahas hubungan antara stres dan *dismenore*, masih sedikit yang fokus pada populasi mahasantriwati di pesantren, khususnya di PPTQ Al-Muqorrobín. Studi ini dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh lingkungan kehidupan di pesantren serta tekanan akademik terhadap tingkat stres dan tingkat keparahan *dismenore*.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres terhadap intensitas *dismenore* pada santriwati di lingkungan pesantren PPTQ Al-Muqorrobín Ponorogo. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menghadirkan pemahaman

baru terkait hubungan antara tingkat stres dan intensitas *dismenore*, serta memberikan pijakan awal dalam merumuskan pendekatan intervensi yang lebih efisien dan tepat sasaran dalam mengelola kesehatan reproduksi santriwati. Studi ini diharapkan turut menyumbang pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya manajemen stres dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan muda.

### **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang di atas maka akan menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stres* dan intensitas *dismenore* pada santriwati di PPQ Al-Muqorrobin Ponorogo?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan intensitas *dismenore* pada santriwati PPTQ Al-Muqorrobin Ponorogo.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

a. Studi ini diharapkan dapat berperan sebagai sumbangsih ilmiah dalam bentuk sumber referensi di bidang ilmu psikologi yang mengkaji mengenai tingkat stres.

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pengembangan kajian dalam bidang Psikologi dan Kesehatan dalam mengembangkan pemahaman tentang interaksi stresor lingkungan pesantren dengan fisiologi *dismenore*.

## 2. Manfaat Praktis

a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan intensitas *dismenore* pada santriwati, yang penting untuk pengembangan strategi manajemen stres dan kesehatan reproduksi.

b. Penelitian ini juga dapat memberikan informasi yang berguna bagi pesantren dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi santriwati.

## E. Definisi Istilah

1. Stres: menurut Shelley Taylor (2018) dalam buku Health Psychology, stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau perubahan lingkungan yang dapat memengaruhi keseimbangan fisik dan mental.

2. *Dismenore*: menurut Mckenna dan Fogleman (2021), *dismenore* merupakan nyeri menstruasi yang berasal dari kontraksi otot uterus yang umumnya terjadi sesaat sebelum dan selama menstruasi.

