

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Haid merupakan salah satu tanda yang dapat ditemukan pada wanita usia subur, yang merupakan tanda kematangan organ reproduksi mereka (Wahtini et al., 2021). Namun, proses haid tidak selalu berlangsung tanpa keluhan. Salah satu keluhan yang paling sering dialami perempuan adalah nyeri haid. Nyeri haid merupakan sensasi kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama haid, yang dapat disertai dengan gejala lain seperti sakit kepala, pusing, mual, muntah, dan nyeri pada punggung (Itani et al., 2022). Intensitas nyeri yang dirasakan setiap perempuan berbeda-beda, tergantung pada persepsi, pengalaman nyeri, serta kondisi fisiologis masing-masing individu (Dewi Hartinah, Atun Wigati, 2023).

Secara global, prevalensi nyeri haid tergolong tinggi. Lebih dari 50% perempuan di dunia mengalami nyeri haid dengan variasi angka di berbagai negara. Di Amerika Serikat prevalensinya mencapai sekitar 85%, di Italia 84,2%. Sedangkan di kawasan Asia Timur Laut sebesar 68,7%, Asia Timur Tengah 74,8%, dan Asia Barat Laut 54,0%. Di Asia Tenggara, prevalensi di Malaysia mencapai 69,4%, dan di Thailand 84,2% (Thasmara et al., 2023). Di Indonesia, angka kejadian nyeri haid berkisar antara 54,89% hingga 64,25% dan pada populasi remaja tertentu dapat mencapai lebih dari 90% (Mayangsari & Ayubi, 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dan signifikan pada perempuan usia produktif, termasuk mahasiswa.

Tingginya prevalensi nyeri haid berpotensi mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aktivitas akademik. Pada mahasiswa, nyeri haid dapat mengganggu kehadiran di kelas, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan produktivitas belajar secara keseluruhan (Mughal et al., 2023). Secara fisiologis, nyeri haid terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang memicu kontraksi rahim secara berlebihan. Kontraksi tersebut menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga aliran darah dan

suplai oksigen ke jaringan rahim berkurang, yang kemudian menimbulkan nyeri. Nyeri biasanya memuncak dalam 24 jam pertama menstruasi dan dapat berlangsung selama 2-3 hari, dengan intensitas yang bervariasi antar individu (A. I. S. A. Lestari & Meliyanti, 2025).

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan di Politeknik Negeri Jember melalui pengisian kuesioner kepada mahasiswi, ditemukan bahwa 21 orang (91,3%) mengalami nyeri saat haid. Meskipun 16 mahasiswi (69,6%) memiliki siklus menstruasi yang normal, tingginya kejadian nyeri menunjukkan bahwa masalah ini tidak hanya berkaitan dengan ketidak teraturan siklus menstruasi, tetapi juga merupakan kondisi yang umum dialami. Strategi yang digunakan mahasiswi dalam mengurangi nyeri masih didominasi oleh cara-cara sederhana seperti istirahat/tidur (65,3%) dan kompres air hangat (30,4%), serta penggunaan obat pereda nyeri seperti FeminaX, Buscopan, dan Mefinal (17,4%). Selain itu, sebanyak 4,3% mahasiswi sangat sering mengalami gangguan fokus saat kuliah akibat, 30,4% sering, dan 43,5% kadang-kadang mengalami gangguan konsentrasi. Data ini menunjukkan bahwa nyeri menstruasi memiliki dampak nyata terhadap proses pembelajaran.

Berbagai upaya dilakukan individu untuk mengatasi stres atau kondisi yang menimbulkan ketidaknyamanan, termasuk nyeri haid. Dalam teori *coping* yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, strategi *coping* dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu *Problem-Focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah, dan *emosi-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional (Khabibah & Noor, 2025).

Selain itu, persepsi nyeri (*pain perception*) juga memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana individu merespons nyeri haid. Persepsi nyeri merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial, sehingga intensitas nyeri yang dirasakan dapat berbeda pada setiap individu meskipun kondisi fisiologisnya serupa. Persepsi ini berkaitan erat dengan tingkat stres, kecemasan, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi, yang pada akhirnya akan memengaruhi pemilihan strategi *coping* yang digunakan. Studi menunjukkan bahwa nyeri haid tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga

memengaruhi konsentrasi, kenyamanan, dan aktivitas sehari-hari, yang menggambarkan adanya interaksi antara persepsi nyeri dan respon psikologis individu (Al-farisi & Ashshiddiqi, 2024).

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi intensitas nyeri yang dirasakan, maka semakin besar kecenderungan individu untuk melakukan berbagai upaya penanganan, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis (Primer, 2025). Namun demikian, hubungan antara tingkat nyeri haid, persepsi nyeri dengan jenis strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa masih belum banyak diteliti secara spesifik pada konteks perguruan tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur Tingkat nyeri menstruasi, persepsi nyeri serta mengidentifikasi dan menganalisis strategi *coping* yang diterapkan, baik *problem-focuse coping* maupun *emosi-focused coping*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara tingkat nyeri, persepsi nyeri dan strategi *coping*, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya mendukung kesehatan reproduksi serta kenyamanan belajar mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara nyeri haid dan persepsi nyeri dengan strategi *coping* pada mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Menganalisis hubungan antara nyeri haid, persepsi nyeri, dengan strategi *coping* pada mahasiswa.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswa.
2. Mengidentifikasi persepsi nyeri pada mahasiswa yang mengalami nyeri haid.
3. Mengidentifikasi strategi *coping* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi nyeri haid.

4. Mengetahui hubungan antara nyeri haid dengan strategi *coping* pada mahasiswi.
5. Mengetahui hubungan antara persepsi nyeri dengan strategi *coping* pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswi mengenai hubungan nyeri haid dengan persepsi nyeri haid berdasarkan strategi *coping* yang digunakan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswi: Penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk memberikan informasi dan inspirasi strategi yang dapat diterapkan untuk mengelola nyeri menstruasi tanpa mengganggu aktivitas kuliah. Mahasiswi dapat memahami cara-cara apa saja yang digunakan dalam menghadapi kondisi tersebut secara fisik maupun psikologis.
- b. Bagi Politeknik Negeri Jember: Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak kampus dalam menyusun kebijakan atau menyediakan fasilitas yang mendukung Kesehatan reproduksi mahasiswi.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya tentang strategi mahasiswi dalam menghadapi nyeri haid di tengah aktivitas kuliah, serta membuka peluang untuk penelitian lebih dalam di masa depan.