

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia dan pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrok, 2007). Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perkembangan pada fisik paling awal terjadi yaitu muncul tanda-tanda seks sekunder baik pada remaja putri atau remaja putra. Munculnya tanda-tanda seks sekunder pada remaja menunjukkan bahwa alat reproduksi akan segera aktif (Pappalia, Old & Fieldman, 2009).

Pada remaja putri *menarche* merupakan tanda awal bahwa alat reproduksi telah aktif. *Menarche* merupakan peristiwa menstruasi pertama kali terjadi pada wanita (Pappalia, Old & Fieldman, 2009). Pada umumnya, menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun. Usia tersebut bergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh, dan biasanya menstruasi berlangsung sampai usia sekitar 45-50 tahun (Progestian dalam Ningsih, 2011).

Menstruasi pada remaja putri dapat menimbulkan masalah salah satunya adalah dismenore (Hendrik dalam Ningsih 2011). Dismenore merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami oleh wanita pada usia remaja maupun wanita dewasa. Penelitian yang dilakukan di Amerika oleh Harlow & Park (1996),

pada remaja yang berusia 17-19 tahun, melaporkan bahwa 72% dari 1.396 remaja saat menstruasi mengalami rasa nyeri, 60% wanita melaporkan setidaknya pernah satu kali mengalami rasa nyeri yang sangat dan 13% melaporkan lebih dari setengah masa menstruasi mereka lalui dengan rasa nyeri yang sangat parah menyebabkan ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja

Data di Indonesia terkait prevalensi dismenore pada remaja belum dapat diketahui secara pasti. Tetapi terdapat suatu hasil penelitian dismenore pada remaja tahun 2002 di empat SLTP di Jakarta untuk mencari angka kejadian dismenore primer dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 733, yang menunjukkan sebanyak 543 atau sekitar (74,1%) subjek mengalami dismenore dari derajat ringan sampai derajat berat, sedangkan 190 subjek atau sekitar (15,9%) tidak mengalami nyeri menstruasi (Gunawan, 2002).

Dismenore primer merupakan klasifikasi berdasarkan penyebab terjadi dismenore. Dismenore primer terjadi karena berkaitan dengan ovulasi dan kontraksi otot miometrium dan dismenore sekunder disebabkan karena adanya masalah patologis pada daerah rahim (Perry dalam Ningsih, 2011).

Menurut data analisis dari *The National Health Examination Survey* terdapat 20-90% prevalensi wanita di dunia yang mengeluh terjadinya dismenore, 15 wanita diantaranya sudah sampai pada kategori dismenore berat dan terjadi pada wanita usia 12-17 tahun. Menurut Klein & Litt didapatkan 59,7% dari 2.699 wanita dilaporkan mengalami dismenore yang 14% diantaranya menyebabkan gangguan aktivitas seperti tidak masuk sekolah karena nyeri tersebut (Klein & litt, 1981).

Kejadian dismenore tersebut memberikan dampak yang buruk pada kehidupan pribadi mereka karena mengakibatkan keterbatasan untuk bersosialisasi serta performa akademik juga terganggu (Klein & Litt, 1981). Selain mengganggu aktivitas sehari-hari, pengaruh dismenore mungkin saja berdampak pada kualitas tidur. Walaupun belum ditemukan penelitian terkait kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore, tetapi telah banyak penelitian pada penderita nyeri kronis yang melaporkan korelasi antara kualitas tidur dengan intensitas nyeri (Biggati dkk. dalam Mir'o dkk. 2011). Selain nyeri kronis, nyeri akut pun dapat menyebabkan gangguan tidur karena individu merasa tidak nyaman yang disebabkan oleh rasa nyeri (Hamilton dkk. dalam Mir'o dkk, 2011).

Kurang tidur di malam hari dapat mengganggu aktivitas di keesokan paginya. Tartowo & Wartonah (dalam Fitri dkk. 2012), mengatakan, individu yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari individu yang normal. Islam mengajarkan pentingnya tidur seperti firman Allah swt yang menjelaskan dalam Q.S. An-Naba ayat 9: *“Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat”*. Istirahat yang cukup sangat penting untuk memulihkan kondisi fisik yang sakit. Apabila remaja yang mengalami dismenore mengalami kualitas tidur yang terganggu mungkin saja akan memperparah kondisi fisik yang menyebabkan aktivitas sehari-harinya lebih terganggu.

Saat individu mengalami nyeri individu membutuhkan kemampuan kognitif untuk mengontrol dampak negatif yang muncul akibat nyeri (Ninawati, 2006). Kemampuan kognitif yang digunakan untuk mengenali respon emosional,

dipengaruhi oleh pikiran dan untuk melatih mengendalikan gangguan yang berasal dari nyeri yang mereka alami (Gallagher, 2005).

Efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang untuk dapat melakukan tindakan dalam menghadapi situasi tertentu (Bentsen dkk. dalam Rini, 2011). Efikasi diri dapat mempengaruhi sejumlah proses biologis yang dapat mempengaruhi kesehatan dan munculnya suatu penyakit (Bandura, 1997).

Efikasi diri mempengaruhi respon fisiologis tubuh terhadap stres serta mempengaruhi sistem kekebalan tubuh (Bandura, 1997). Efikasi diri juga mempengaruhi aktivasi neurotransmitter yang penting untuk pengelolaan stres serta ancaman yang dapat digunakan bersama dengan obat penghilang rasa sakit seperti endogen yang di dalam otak disebut sebagai endorfin (Bandura, 1997). Individu yang mengalami stres ataupun depresi yang disebabkan oleh rasa nyeri dapat mempengaruhi stimulasi sinyal ke hipotalamus sehingga menyebabkan individu sulit mengalami tidur (Strine, T.W, Chapman, D.P, & Ahluwalia, I.B, 2005).

Efikasi diri dinilai sebagai mediator yang potensial terhadap toleransi nyeri atau *pain tolerance* (Bandura dkk., 1988; Litt, 1988 dalam Mir'o 2011). Peran efikasi diri sebagai toleransi terhadap rasa nyeri berfungsi untuk mengurangi perasaan tidak nyaman akibat nyeri, motivasi diri untuk sehat, dan mencari pengobatan (Litt dalam Mir'o 2011). Ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan penyakitnya dapat mengakibatkan hasil negatif seperti ketidakpatuhan dalam pengobatan dan penurunan kualitas hidup (Rini, 2011).

Efikasi diri dapat memprediksi perbedaan individu dalam memberikan toleransi terhadap rasa nyeri. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu mengontrol dirinya dari hal-hal negatif dan memberikan toleransi terhadap rasa nyeri yang lebih baik, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cepat menyerah, cenderung melakukan hal-hal negatif dan tidak dapat memberikan toleransi untuk rasa nyeri yang dialami (Litt, 1988).

Peran efikasi diri selain memprediksi toleransi terhadap rasa nyeri, efikasi juga berfungsi sebagai coping untuk membantu individu dalam mengatasi stres yang muncul akibat perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh nyeri (Strine dkk. 2005). Efikasi diri yang tinggi menurunkan perasaan ketidakberdayaan akibat kondisi tubuh yang dinilai tidak nyaman serta mengontrol emosi yang menyebabkan stres.

Efikasi diri telah banyak diteliti secara luas pada penderita nyeri kronis seperti bagaimana peran efikasi diri pada penderita nyeri terhadap munculnya stres, kecemasan, depresi serta dampaknya pada fungsi sehari-hari. Tetapi belum ada yang spesifik membahas bagaimana efikasi diri pada remaja yang mengalami dismenore serta hubungannya pada salah satu fungsi sehari-hari yaitu kualitas tidur.

Islam memandang efikasi diri dapat dikatakan sebagai iman. Iman sering dikenal dengan istilah akidah, dimana akidah adalah "*ikatan hati*", yang artinya seseorang yang beriman mengikatkan hati dan perasaannya dengan sesuatu kepercayaan yang tidak lagi ditukarnya dengan kepercayaan lain. Allah berfirman dalam Al Qur'an Surah An-Nahl Ayat 97:

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”.

Ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT akan memberikan kehidupan yang baik bagi setiap individu yang tetap beramal soleh walaupun individu tersebut dalam keadaan yang kurang baik seperti sakit. Rasa sakit merupakan ujian bagi setiap hamba-Nya dan dalam keadaan sakit itu individu harus tetap yakin bahwa Allah SWT akan menyembuhkan rasa sakit melalui usaha yang telah dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti ingin mengetahui hubungan langsung antara efikasi diri dengan kualitas tidur remaja yang mengalami dismenore.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka pertanyaan penelitian antara lain:

1. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore?
2. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore menurut pandangan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan, yaitu:

1. Mengetahui hubungan efikasi diri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore.
2. Mengetahui hubungan efikasi diri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore serta tinjauannya dalam Islam

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yaitu:

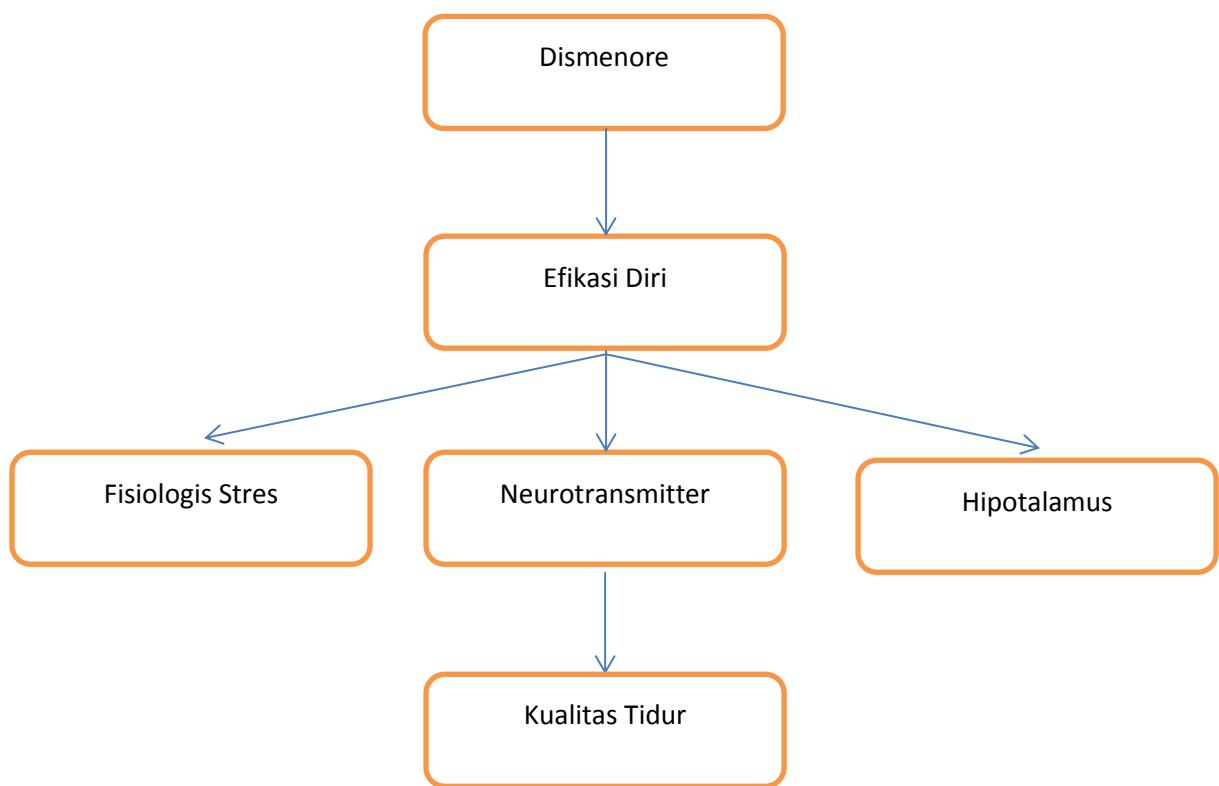
1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memberikan informasi yang bermanfaat dan masukan yang berguna bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi kesehatan.
2. Menambah penelitian tentang nyeri dan dapat menjadi bahan tambahan referensi bagi penelitian lebih lanjut tentang nyeri pada umumnya dan secara khusus tentang hubungan antara efikasi diri pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi dengan kualitas tidur.
3. Memberikan tambahan referensi terkait kajian Islam dalam memandang individu yang sedang mengalami dismenore serta pentingnya efikasi diri dan kualitas tidur.

I.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi tambahan kepada pembaca khususnya remaja mengenai hubungan antara efikasi diri pada remaja yang mengalami dismenore dengan kualitas tidur serta bagaimana kajiananya menurut Islam.

1.5 Kerangka Berfikir



Menurut Baziad (dalam Marlina, 2012), dismenore timbul akibat kontraksi distriktil lapisan miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala, mulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah, daerah pantat sampai pinggul dan bagian medial paha.

Pada umumnya nyeri menimbulkan perasaan tidak nyaman (Ningsih, 2011), perasaan tidak nyaman dapat memunculkan perasaan ketidakberdayaan, stres, dan depresi pada penderitanya. Dampak negatif seperti ini yang membuat individu memiliki perasaan takut tidak dapat mengembalikan kondisi fisik seperti sebelumnya.

Kemampuan untuk mengontrol rasa nyeri diperlukan untuk mengurangi dampak negatif yang muncul selama individu merasakan nyeri yang dianggap sebagai sebuah stresor yang tidak menyenangkan (Bandura, 1988). Efikasi diri dinilai sebagai moderator nyeri yang baik dalam memberikan toleransi terhadap rasa nyeri sehingga individu mampu mengurangi perasaan tidak nyaman akibat nyeri, motivasi diri untuk sehat, dan mencari pengobatan (Litt, 1988).

Menurut Vallejo, Comeche, Ortega, Rodríguez dan Díaz (dalam Sanchez, 2011), efikasi diri berhubungan negatif dengan kecemasan dan depresi akibat nyeri yang artinya, apabila efikasi diri tinggi maka tingkat kecemasan dan depresi akan menurun, sebaliknya apabila efikasi diri rendah maka tingkat kecemasan dan depresi akan meningkat akibat nyeri.

Secara biopsikologi, efikasi diri mempengaruhi kondisi fisik pada individu yang mengalami nyeri (Litt, 1998). Rasa nyeri yang menimbulkan perasaan tidak nyaman dapat dinilai sebagai sebuah stresor yang dapat mengancam kondisi fisiknya. Bukan itu saja, nyeri membatasi individu dalam beraktivitas dan pada akhirnya menimbulkan stres bagi penderitanya (Bandura, 1997).

Efikasi diri dapat mengontrol respon fisiologis tubuh terhadap stres termasuk sistem kekebalan tubuh (Bandura, 1997). Efikasi diri mempengaruhi

aktivasi neurotransmitter yang penting untuk pengelolaan stres dan ancaman yang dapat digunakan bersama dengan obat penghilang rasa sakit seperti endogen yang di dalam otak, disebut sebagai endorfin (Bandura, 1997). Individu yang mengalami stres ataupun depresi yang disebabkan oleh rasa nyeri dapat mempengaruhi stimulasi sinyal ke hipotalamus sehingga menyebabkan seseorang terganggu kualitas tidurnya (Strine dkk. 2005) Hal ini yang mungkin saja menyebabkan remaja yang mengalami dismenore, memiliki hubungan antara efikasi diri dengan kualitas tidurnya.

1.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir diatas maka dapat memunculkan hipotesis, yaitu:

Ha: Terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kualitas tidur pada remaja yang mengalami dismenore