

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea sering dialami oleh wanita yang mengalami menstruasi, banyak yang masih mengabaikan dismenorea ini tanpa memberikan dan melakukan penanganan apapun, padahal kondisinya bisa membahayakan kesehatan jika dibiarkan tanpa diberikan penanganan. Salah satu gejala dari dismenorea adalah *endometriosis* atau penyakit dismenorea sekunder lainnya. Untuk itu para wanita yg mengalami dismenorea diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar terutama pada usia remaja yg masih dalam masa pubertas dimana masa pubertas adalah tahap perkembangan dengan ditandai kematangan organ seksual dan kemampuan bereproduksi ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama sebagai kematangan wanita (*menarche*) (Pieter, 2013).

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yaitu awal dari percepatan pertumbuhan. Ciri-ciri nya seperti seks sekunder, gangguan kesuburan, dan perubahan kognitif dan psikologis terjadi (Setyaningrum, 2015). Masalah yang sering dihadapi remaja putri adalah hari datangnya menstruasi.

Menstruasi adalah proses fisiologi yang terjadi normal setiap bulannya selama usia produktif wanita (Anjarwati, 2019). Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara periodik (bulanan) dimana peristiwa ini disertai pelepasan selaput lendir rahim (*endometrium*) pada wanita seksual dewasa melalui vagina.

Menstruasi terkadang disertai dengan kelainan atau gangguan lain seperti *premenstrual tension* (stres sebelum menstruasi), *mastodinia* (nyeri pada payudara sebelum menstruasi), *mittelshmerz* (nyeri saat ovulasi) dan dismenorea (Manuaba, 2009). Di antara gangguan tersebut dismenorea merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan oleh 60-90% wanita. Dismenorea adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi yang dapat bersifat primer atau sekunder akibat peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus. Dismenorea biasanya dimulai pada hari pertama dan kedua sebelum menstruasi atau selama menstruasi, nyeri menstruasi ini paling parah dialami selama 24 jam hari pertama dan hilang pada hari kedua.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenorea atau nyeri haid 10-16% mengalami dismenorea berat pada saat menstruasi (Herawati, 2017). Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% wanita mengalaminya (Syafriani, 2021).

Selain itu WHO tahun 2012 juga menjelaskan kejadian di Amerika Serikat terdapat sekitar 45-90% yang mengalami keluhan dismenorea. Masalah terjadinya dismenorea di Indonesia lebih dari 64,25%. Dimana angka 54,89% merupakan dismenorea awal atau primer dan pada angka 9,36% adalah dismenorea lanjutan atau sekunder. Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami nyeri haid yaitu sebesar 58% wanita mengalami haid setiap bulannya (Kusmindarti, 2016)

Dismenorea pada wanita dimulai pada usia 2-3 tahun setelah *menarche*. Dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer jika penyebab dasarnya

tidak dapat diidentifikasi, yang biasanya terjadi sebelum usia 20 tahun, dan dismenorea sekunder jika penyebabnya bersifat ginekologis atau patologis, yang biasanya terjadi setelah usia 20 tahun. Dismenorea terjadi karena *endometrium* mengandung sejumlah besar prostaglandin, yang mempengaruhi respon sistemik, yang dapat mempengaruhi berbagai proses dalam tubuh, termasuk peningkatan aktivitas usus besar, menyebabkan gejala mual, diare, sakit kepala, gangguan emosi perubahan dan sensasi terbakar yang menyertai rasa sakit di perut.

Latihan *Abdominal stretching* adalah latihan peregangan yang dilakukan dalam memelihara dan mengembangkan kelenturan dan fleksibilitas daerah abdomen untuk mengurangi intensitas nyeri haid saat mengalami dismenorea untuk meningkatkan kekuatan pada otot, daya tahan dan fleksibilitas otot yang dilakukan selama 10 menit (Amilia, 2018). Latihan *abdominal stretching* ini diberikan dan terbukti dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin dan intensitas nyeri selama mengalami dismenorea primer (Wulandari, 2016).

Dengan latihan *abdominal stretching* ini dapat meningkatkan kadar endorfin peningkatan hormon endorfin dapat menurunkan nyeri menstruasi pada wanita sehingga dapat membuat wanita merasa nyaman, bahagia, dan melancarkan oksigen ke otot (Gupta, 2013). Hal ini didukung oleh peneliti Sormin yang menyatakan bahwa latihan tubuh dapat meningkatkan aliran darah di panggul serta dapat merangsang hormon endorfin dalam tubuh untuk memberi dampak penurunan rasa nyeri (Endicott, 2013). Masing-masing terapi secara non farmakologi dapat menurunkan rasa nyeri dan mengurangi dismenorea primer pada wanita, sehingga terapi ini perlu diterapkan dalam penatalaksanaan dismenorea primer di masyarakat.

Menurut penelitian oleh Gamit tahun 2014, dengan p -value = $0,002 < 0,05$, yang efektif menurunkan skala dismenorea adalah latihan *abdominal stretching* untuk meningkatkan kekuatan otot perut, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernapasan untuk pengendoran, dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan nyeri dismenorea. Menurut penelitian Thermacare tahun 2010 dengan p -value = $0,003 < 0,05$, yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi yaitu dengan melakukan latihan *abdominal stretching* yang merupakan peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri dismenorea yang terjadi pada remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap dismenorea.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 januari 2022 responden remaja putri di SMA Negeri 2 Sumenep dilakukan dengan pengisian kuesioner, saya menemukan sebanyak 63 siswi di SMA Negeri 2 Sumenep yang mengalami dismenorea setiap bulannya.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *abdominal stretching*, Hasil dari penelitian ini dapat diaplikasikan untuk intervensi dismenorea. Jadi peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Sumenep"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, oleh karena itu peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada pengaruh latihan *Abdominal Stretching* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sumenep?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sumenep.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenorea sebelum melakukan latihan *abdominal stretching* pada remaja putri SMA Negeri 2 Sumenep
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenorea sesudah melakukan latihan *abdominal stretching* pada remaja putri SMA Negeri 2 Sumenep
- c. Menganalisis pengaruh latihan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 2 Sumenep

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan untuk menambahkan

cara menangani menstruasi dengan menggunakan jenis terapi non farmakologis yaitu dengan melakukan latihan *abdominal stretching*.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi Peneliti : Secara praktik manfaat penelitian ini adalah masukan atau informasi pada siswi untuk menurunkan nyeri dismenorea sehingga tidak terlalu mengganggu aktifitas belajar dan tidak perlu sampai tidak izin sekolah.
2. Bagi Responden : Harapan akhir dari hasil penelitian ini bisa membantu para responden untuk mengurangi nyeri dismenorea pada setiap siswi yang terjadi setiap bulannya.
3. Bagi institusi : Sebagai acuan mengenai intervensi keperawatan non farmakologis yang digunakan dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja.

