

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut Kusumaryani (2017), masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa pada masa ini merupakan periode remaja akan mengalami perkembangan, remaja akan mengalami perubahan pada fisik dan seksual serta remaja akan membangun identitas diri mereka. Usia remaja menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) adalah usia 10-18 tahun dan menurut WHO adalah 10-19 tahun.

Pada anak perempuan pubertas terjadi pada usia 8 tahun dan laki-laki lebih lambat yaitu 9 tahun (Batubara, 2017). *Menarche* dialami oleh setiap remaja perempuan yang merupakan menstruasi pertama yang dirasakan pada pertengahan masa pubertas. Menurut hasil SDKI 2012 bahwa usia 89 % remaja berusia 12-15 tahun sudah mengalami *menarche*.

Menstruasi merupakan salah satu tanda seksual yang telah matang yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita (Pangemanan & Engka, 2017). Lama menstruasi adalah 3-8 hari dengan siklus rata-rata normal 28 hari serta batas maksimal menstruasi dapat dikatakan normal adalah 15 hari (Rustam, 2015).

Salah satu keluhan yang dirasakan remaja pada masa menstruasi adalah nyeri haid (dismenorea). Dismenorea merupakan keluhan yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan hormon pada aliran darah yang menyebabkan timbulnya respon nyeri pada tubuh terutama pada perut bagian bawah (Sabilu, Fachlevy, & Oleo, 2017). Pada penelitian Marlinda & Rofli (2013), dari studi pendahuluan sebanyak 15 responden menangani nyeri tersebut dengan beberapa cara diantaranya, minum obat pereda nyeri sebanyak 5 orang (42%), tidur sebanyak 2 orang (17%), mengoles minyak kayu putih sebanyak 1 orang (8%), minum air putih sebanyak 1 orang (8%), dan tidak melakukan apa-apa sebanyak 3 orang (25%).

Menurut data WHO (2010), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dimana 10-15% termasuk ke dalam kategori dismenorea berat (Sabilu & Fachlevy, 2017). Hal ini didukung dengan

penelitian Gebeyehu et al, (2017), dalam terjemahan bebas menjelaskan bahwa sebanyak 90% remaja dan lebih dari 50% wanita yang sudah menstruasi di seluruh dunia pernah menderita dismenorea, dengan 10 - 20% dari mereka menggambarkan nyeri mereka sebagai parah dan menyusahkan.

Menurut Marlinda & Rofli (2013), angka dismenorea di Indonesia sekitar 55% perempuan dengan usia produktif yang mengalami nyeri selama masa menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif dimana sebanyak 54,89% mengalami dismenorea primer dan 9,36% mengalami dismenorea sekunder (Windastiwi, Pujiastuti, & Mundarti, 2017).

Berdasarkan patofisiologi yang mendasari, terdapat dua tipe dismenorea, yaitu dismenorea primer (dismenorea tanpa kelainan organik pada daerah pelvis), yang sering ditemui pada remaja, dan dismenorea sekunder (dismenorea dengan kelainan organik pada daerah pelvis seperti endometriosis dan mioma) (Handayani, Gamayanti, & Julia, 2017). Dismenorea primer terjadi pada wanita dengan usia produktif yaitu berupa nyeri pada perut bagian bawah sehingga dapat mengganggu kualitas hidup mereka. Beberapa mengalami nyeri ringan atau ketidaknyamanan yang menurut mereka dapat ditangani, tetapi banyak wanita memiliki konsentrasi nyeri sedang atau berat pada perut bagian bawah yang secara negatif mempengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka dan seringkali disertai dengan mual dan muntah, sakit perut, nyeri payudara, pembengkakan dubur dan diare (Huang & Liu, 2014).

Penanganan nyeri dapat dibagi atas dua kategori yaitu secara farmakologi atau non-farmakologi. Secara nonfarmakologi dapat dilakukan kompres hangat, teknik relaksasi nafas dalam, yoga, akupresur, teknik *imaginary*, aromaterapi, dan teknik distraksi (Sastra, 2017). Selain itu dengan berolahraga akan mampu meningkatkan produksi endorphin yaitu sebagai penenang dan pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh, serta meningkatkan kadar serotonin (Marlinda & Rofli, 2013). Peregangan otot yang disarankan adalah peregangan otot pada perut dan panggul. Dengan melakukan peregangan otot diharapkan otot-otot akan melemas dan rileks, maka nyeri akan berkurang (Rahmawati, 2017).

Latihan fisik (exercise) sangat dianjurkan untuk mengatasi dismenorhea dan exercise menggunakan proses fisiologis tubuh sehingga aman dilakukan dan tidak ada efek samping yang ditimbulkan. Pada latihan fisik, tubuh akan menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat pembunuh rasa sakit alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman (Kemalaningtyas, 2016). Latihan fisik ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid, meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, dan mengurangi nyeri otot pada masa menstruasi (Ningsih & Eliyawati, 2018).

Pada penelitian pengaruh latihan *abdominal stretching* dan musik klasik terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri terhadap 21 remaja, didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap remaja putri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan latihan *abdominal stretching* dan musik klasik (Fidiarti, Widyoningsih, & Engkartini, 2018). Selain itu, pada penelitian perbedaan efektivitas relaksasi otot progresif dan hipnoterapi terhadap dismenorea primer pada remaja terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai nyeri dismenorea sebelum dan setelah diberikan relaksasi progresif dapat disimpulkan (Fitriani & Achmad, 2017). Pada penelitian pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati oleh Marlinda & Rofli (2013) didapatkan hasil bahwa sebanyak 15 responden mengalami penurunan dismenorea yang signifikan. Berdasarkan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa penanganan non-farmakologi pada dismenorea memberikan perubahan yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Depok, didapatkan populasi kelas 7 berjumlah 232 siswi dan kelas 8 berjumlah 235 siswi sehingga total keseluruhannya 467 siswi. Melalui wawancara ke setiap kelas, didapatkan hasil bahwa sebanyak 171 (37%) siswi dari kelas 7 dan 8 pernah mengalami dismenorea. Siswi kelas 8 lebih banyak 59% dibanding siswi kelas 7 yang hanya 41% dari total siswi yang pernah mengalami dismenorea. Hal ini dikarenakan ada beberapa siswi kelas 7 yang belum mengalami menstruasi. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti

“Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Puteri di SMP Negeri 1 Depok”.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Dismenorea merupakan nyeri pada saat menstruasi yang dapat menyebabkan terganggunya produktivitas, terutama pada remaja. Dismenorea umum dialami oleh perempuan yang sudah mengalami masa pubertas. Dismenorea bukanlah suatu penyakit tetapi gejala. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia maupun di dunia masih tinggi dan perempuan usia produktif yang sering kali tersiksa oleh nyeri selama menstruasi sehingga dapat menghambat aktivitas mereka sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup wanita khususnya pada remaja. Masalah dismenorea pada remaja dapat mengganggu aktivitas belajar dan paling sering menjadi alasan ketidakhadiran di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari-hari sehingga menurunkan kualitas hidup remaja. Maka dari itu, diperlukan penelitian untuk mengatasi masalah nyeri haid tersebut yang aman dan tanpa menggunakan obat anti nyeri serta tidak memerlukan biaya yaitu dengan latihan *abdominal stretching*.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai bagaimana pengaruh *abdominal stretching* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja puteri di SMP Negeri 1 Depok.

I.2.2 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran karakteristik usia remaja puteri di SMP Negeri 1 Depok?
- b. Bagaimana gambaran data obstetri (usia manarche dan lama menstruasi) remaja puteri di SMP Negeri 1 Depok?
- c. Bagaimana gambaran keletihan remaja puteri di SMP Negeri 1 Depok?
- d. Bagaimana gambaran skala nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan *abdominal stretching* remaja puteri di SMP Negeri 1 Depok?
- e. Bagaimana gambaran skala nyeri haid (dismenorea) setelah dilakukan *abdominal stretching* remaja puteri di SMP Negeri 1 Depok?

- f. Bagaimana pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Depok?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah teridentifikasi:

- a. Gambaran karakteristik remaja (usia dan budaya).
- b. Gambaran data obstetri (usia manarche, lama menstruasi, dan keletihan).
- c. Gambaran skala nyeri haid (dismenorea) sebelum dilakukan *abdominal stretching*.
- d. Gambaran skala nyeri haid (dismenorea) setelah dilakukan *abdominal stretching*.
- e. Pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat secara teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya dan menambah ilmu pengetahuan di dalam bidang keperawatan maternitas, dan komunitas yaitu mengenai bagaimana pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri.

I.4.2 Manfaat secara praktis

- a. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pengetahuan remaja dalam menangani nyeri haid (dismenorea) secara non-farmakologi dan aman yaitu dengan latihan *abdominal stretching*.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan informasi kepada pengajar, pelajar, dan mahasiswa serta dapat menjadi acuan dalam pembelajaran terkait penanganan terhadap nyeri haid (dismenorea).

c. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang tepat untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea) pada klien.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi masyarakat terkait penanganan terhadap nyeri haid (dismenorea) yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

