

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa topan dan badai, masa penuh emosi dan adakalanya emosi meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orangtua atau orang dewasa disekitarnya. Namun emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang disekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi si remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya (Sarwono, 2011). Perubahan paling awal muncul pada masa ini yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu remaja ini akan mengalami menstruasi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun (Kusmiran, 2011). Keluhan yang sering muncul pada remaja putri saat mengalami menstruasi, salah satunya adalah nyeri pada perut dan panggul, perut terasa mulas, mual dan panas, nyeri punggung, pusing, nyeri dan bengkak pada payudara, perasaan emosi yang meningkat, lebih sensitive dan mudah tersinggung, sulit tidur dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa dismenore (Rudi, 2016). Dismenore dibedakan menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan sekunder. Gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 3-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil Umumnya ketidaknyamanan ini dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua (Morgan, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 di dapatkan kejadian sebesar 1.829.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea. Angka kejadian dismenorea di dunia tahun 2012 sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka prosentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder. (kallo, 2012). Di Jawa Timur angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Umi Nadhiro, 2013). Berdasarkan data demografi menunjukkan bahwa jumlah remaja putri sebanyak 21.098.700 dari total penduduk seluruh Indonesia sebanyak 225.642.000 dari total penduduk seluruh jiwa. Di Jawa Timur, jumlah remaja sebanyak 1.577.605 dari total penduduk seluruh jiwa. Sedangkan di kota Malang berjumlah 991.232 (BPS Jatim). Insidensi dan angka kesakitan dismenore remaja di kota Malang sebesar 64,25%.

Penyebab dismenore adalah terjadinya kontraksi yang kuat atau lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang cenderung tinggi dan pelebaran leher rahim saat mengeluarkan darah haid dan terjadinya kontraksi miometrium yang terlalu kuat saat mengeluarkan darah haid (peluruhan lapisan endometrium uteri, bekuan darah (stolsel), sel sel epitel dan stoma dari dinding uterus dan vagina serta cairan dan lendir dari dinding uterus, vagina dan vulva) sehingga menyebabkan ketegangan otot saat berkontraksi dan terjadilah nyeri saat menstruasi (Proverawati & Misaroh, 2012). Dismenore primer muncul berupa serangan ringan, kram pada bagian tengah, bersifat spasmodis yang dapat menyebar ke punggung atau paha bagian dalam. Umumnya ketidaknyamanan ini dimulai 1-2 hari sebelum menstruasi namun nyeri paling berat dirasakan selama

24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua (Morgan, 2011). Selain itu faktor yang memperburuk dismenore adalah kurangnya olahraga dan stress psikis atau stress sosial, dan kekurangan zat besi (Irianto, 2014).

Untuk mengatasi nyeri haid atau dismenore dapat dilakukan dengan dua cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenore dengan farmakologi biasanya dengan menggunakan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat nonsteroid prostaglandin. Manajemen non farmakologi seperti kompres hangat, teknik relaksasi, distraksi, dan *exercise* salah satunya *stretching*. *Abdominal stretching exercise* merupakan latihan melemaskan otot-otot, terutama *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar *endorphin* yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit. Fisioterapi yang merupakan salah satu tenaga medis, dengan modalitas terapi latihan diharapkan mampu memberikan *exercise* yang mampu mengurangi nyeri pada siswa yang mengalami dismenore primer (Woo, 2010). *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu cara yang paling efisien untuk menurunkan nyeri dismenore primer. Dilakukan setiap pagi hari setelah bangun tidur sebelum melakukan aktifitas apapun. Baik dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 10-15 menit. Senam ini dilakukan 7 hari sebelum siklus menstruasi. Setelah diberikan perlakuan diukur kembali tingkat nyeri dismenore pada hari pertama menstruasi dan untuk remaja yang memiliki siklus menstruasi yang tidak normal maka dapat dilakukan minggu ke-3 setelah menstruasi sebelumnya selama 3-4 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Anis Nikmatul (2018) dalam penelitiannya tentang pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri, Anis mengatakan bahwa berdasarkan uji statistik

Wilcoxon diperoleh nilai p value $0,001 < \alpha < 0,05$ sehingga ada pengaruh *Abdominal stretching* terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

Dari hasil studi pendahuluan di SMK Kesehatan Adi Husada Malang pada tanggal 17 Desember 2019, didapatkan total Remaja Putri Tengah yang berusia 15-18 pada siswa kelas X(sepuluh) berjumlah 150 siswa. Pada Remaja Putri Kelas X(sepuluh) Keperawatan berjumlah 20 siswa terdapat 10 siswa yang mengalami dismenore Primer yang sesuai dengan Kriteria Inklusi.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan peregangan perut (*Abdominal Stretching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri Dismenore pada remaja putri tengah di smk kesehatan adi husada malang.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil rumusan masalah “Adakah pengaruh latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri tengah di smk kesehatan adi husada malang? “

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Latihan Peregangan Perut (*Abdominal Stretching Exercise*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Tengah di SMK Kesehatan Adi Husada Malang“.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenore primer sebelum pemberian latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri tengah di SMK Kesehatan Adi Husada Malang.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenore primer sesudah pemberian latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri tengah di SMK Kesehatan Adi Husada Malang.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri akhir di SMK Kesehatan Adi Husada Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa kebidanan khususnya mengenai pengaruh latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri Tengah.

1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai sumber informasi bagi lahan praktik dalam rangka mengembangkan terapi nonfarmakologi dalam penatalaksanaan pengaruh latihan peregangan perut (*Abdominal Streching Exercise*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri Tengah.

1.5 Penelitian Relevan

No.	Tahun	Nama penulis/Judul	Metode	Hasil
1	2013	Ika yuliana / pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap <i>dysmenorrha</i> primer siswi man 1 surakarta	Quasi <i>experimental</i>	Dari hasil uji <i>wilcoxon</i> diperoleh P-value sebesar 0,000381 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri <i>dysmenorrhea</i> primer sebelum dan setelah diberikan perlakuan <i>abdominal stretching exercise</i>
2	2016	Ayu Arifani / Efektivitas Latihan Peregangan Perut (<i>Abdominal Stretching Exercise</i>) Dalam Mengurangi Disminore Pada Remaja Putri Di SMA Panca Bhakti Pontianak	Quasy <i>Experimental</i>	Dari hasil uji <i>Mann-whitney</i> diperoleh nilai p-Value=($p < 0.005$) sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan skala dismenore antara kelompok yang diberikan latihan peregangan perut (<i>Abdominal Stretching Exercise</i>)

3	2018	Anis Nikmatul / Pengaruh <i>Abdominal Stretching</i> Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri	<i>pre Eksperimental</i>	Uji statistik menunjukkan nilai p value $0,001 < \alpha 0,05$ sehingga ada pengaruh <i>Abdominal stretching</i> terhadap perubahan nyeri dismenore primer pada remaja putri.
4	2018	Nike Rahmawati / Pengaruh pemberian <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap tingkat nyeri dismenore pada siswi di smp n 30 semarang	<i>Quasi Eksperimental</i>	Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh bahwa p value $0,001 < \alpha (0,05)$. Diskusi: Adanya pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenorea).
5	2018	Yuanita Syaiful/ <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Menurunkan Intensitas <i>Dismenorea</i> Pada Remaja Putri	<i>Pre- Eksperimental</i>	Hasil uji statistik Wilcoxon dengan sig (2-tailed) $p = 0,000$ yang berarti $\leq 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh andominal stretching exercise terhadap intensitas dismenore pada remaja putri.