

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya percepatan perkembangan fisik, emosi, mental dan sosial (Laila, 2015). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu pertumbuhan tubuh seperti badan semakin tinggi dan panjang. Diikuti dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita) menstruasi ini sebagai tanda seksual sekunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi atau dismenore (Marmi., 2014).

Prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita remaja berumur 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% darienderitanya tidak masuk sekolah (Nurwana et al., 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Yanti et al., (2016) Mengemukakan bahwa pada hasil penelitian di temukan paling banyak remaja mengalami dismenorep ada umur 12 tahun. Menurut data angka kejadian dismenore cukup tinggi di dunia, berdasarkan studi di Iran tahun 2015 mengatakan bahwa sekitar 29-90% wanita di dunia terkena dismenore setiap menstruasi (Syafitri, 2018). Menurut Data di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% (Taqiyah dan Ramli, 2019). Menurut data WHO (World Health Organization) dalam Wulanda (2020), di Indonesia angka kejadian dismenore sebanyak 55%

dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktifitas menjadi terbatas akibat dismenore. Menurut Kemenkes RI tahun 2016 dalam Wulanda (2020) prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid sekitar 55%. Dari hasil penelitian di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Pada sensus penduduk oleh badan statistik pusat Jawa Timur mengatakan jumlah usia wanita 10-24 tahun sebesar 4.491.071 jiwa, dan dari data tersebut ditemukan hasil bahwa 54,89% mengalami dismenore(Nadliroh, 2013).

Dismenore (dysmenorrhea) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Price, 2016). Dismenore bisa terjadi akibat prostaglandin yang dikandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tinggi, hal ini disebabkan oleh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Manuaba, 2015). Salah satu penyebab terjadinya nyeri haid adalah pertama kali haid (Menarche) pada usia lebih awal yaitu dibawah 12 tahun, sehingga menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap untuk mengalami perubahan-perubahan dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim sehingga timbul rasa sakit saat haid (Widjanarko, 2006 dalam Wulanda, 2020).

Dampak dismenore pada remaja putri meliputi terganggunya rasa nyaman, aktivitas sehari-hari menurun, terganggunya pola tidur, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar serta rasa nyeri juga mempengaruhi status emosional terhadap alam

perasaan (Puspita dan Anjarwati, 2019). Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani berupa gangguan aktivitas sehari-hari (Novaleda et al.,2017). Nyeri haid (Dismenore)pada remaja putri dapat berdampak pada terganggunya aktivitas belajar dan juga mampu menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan (Sari et al., 2018).

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penanganan dismenore dengan farmakologis biasanya dengan obat-obatan analgesik. Pengobatan non farmakologis yang biasanya di gunakan dan tidak menimbulkan efek samping seperti kompres hangat, mandi air hangat, massase, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, hipnoterapi, olahraga dan distraksi (Puspita dan Anjarwati, 2019). Wanita yang berolahraga sekurang-kurangnya satu kali dalam satu minggu dapat menurunkan intensitas nyeri dan ketidak nyamanan pada bagian bawah abdominal. Pada wanita yang aktif secara fisik dilaporkan kurang terjadi dismenore(Rahmawati dan Mundarti, 2016).

Senam dismenore merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2015). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon endorphin. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2014). Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Laila, 2015). Penelitian yang

dilakukan Nuraeni (2017) menjelaskan bahwa senam dismenore dapat menurunkan dismenore karena senam dapat memperlebar pembuluh darah dan mengasikkan hormon endorphin sehingga nyeri dapat diatasi setelah melakukan senam. Penelitian lain yang dilakukan Nursafa dan Adyani (2019) menjelaskan bahwa senam dismenore secara teratur dapat merangsang produksi endorphin dari otak yang memberikan perasaan tenang dan daya terhadap nyeri sehingga dapat menurunkan skala nyeri.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas Adakah “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi remaja putri sebelum diberikan senam disminore di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang
- b. Mengidentifikasi remaja putri sesudah diberikan senam disminore di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang

- c. Menganalisa Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja di MTs AL Huda Wajak Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai pijakan dan referensi pada studi kasus selanjutnya serta dapat memberi masukan bagi ilmu pengetahuan khususnya ilmu kebidanan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat menambah wawasan bagi mahasiswa maupun tenaga kesehatan dalam memberikan senam disminore pada remaja.

