

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore adalah nyeri yang berhubungan dengan menstruasi. Ini adalah gangguan menstruasi yang paling sering dilaporkan pada wanita terutama remaja. Banyak dari beberapa remaja putri yang menstruasi mengalami nyeri hingga 1-2 hari setiap siklus menstruasinya. Ini adalah kondisi yang sangat umum dan terkadang melemahkan bagi wanita usia reproduksi. Masalah utama wanita hood yang mempengaruhi 90% gadis remaja dan lebih dari 50% wanita menstruasi (Azagew, Abere Woretaw et al., 2015).

Remaja merupakan masa perpindahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan ditandai perkembangan fisik, emosional, mental, dan sosial yang cukup pesat. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental remaja khususnya perkembangan tubuh tumbuh dan memanjang. Hal ini dapat disertai dengan aktivitas organ reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita). Haid merupakan manifestasi dari seksualitas sekunder pada remaja putri, beberapa remaja putri mengalami efek dari menstruasi yaitu dismenore.

Menurut WHO (World health organization) (2015), jumlah penderita nyeri haid di dunia sangat tinggi, lebih dari 50% disetiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 70%. Di Amerika Serikat diperkirakan hingga 90% wanita merasakan nyeri haid, 10%-15% mengalami dismenore berat, sehingga dapat menghalangi dalam melakukan aktivitas-aktivitas mereka. Demikian pula prevalensi nyeri haid di Indonesia cukup tinggi yaitu nyeri haid primer 5,89% dan nyeri haid sekunder 9,36% (Dahlan, 2017).

Prevalensi dismenore atau nyeri haid di Jawa Tengah adalah sebesar 56%. Dikarenakan nyeri haid merupakan sebuah fenomena alam yang terjadi disetiap bulannya terutama pada wanita. Meski umumnya kondisi ini tidak berbahaya, namun pada umumnya dianggap mengkhawatirkan bagi wanita yang mengalaminya (Fatmawati, Riyanti, dan Widjanarko 2016). Sedangkan di

Kabupaten Semarang, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tahun 2014 ditemukan hasil 83,3% siswa SMA/Sederajat di wilayah Banyumanik kota semarang merasakan sakit perut ringan dan 16,7% berat. Dismenore yang terjadi pada remaja putri sebagian besar termasuk dalam kategori dismenore primer, antara 40% dan 70% wanita usia subur mengalami kram menstruasi, dan 10% mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid dapat menyebabkan ketidakhadiran ditempat kerja maupun sekolah, dengan frekuensi 13%-51% wanita tidak masuk sekolah satu kali dan 5%-14% sering absen (Fatmawati, Riyanti, dan Widjanarko 2016).

Dismenore atau nyeri haid adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang terjadi saat menstruasi, karena terjadi peluruhan pada dinding rahim. Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi dua, dismenore primer dan dismenore sekunder. dismenore primer diperkirakan disebabkan oleh kelebihan hormon prostaglandin, sehingga meningkatkan frekuensi kontraksi uterus, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh obstetrik atau patologis, biasanya muncul setelah usia 20 tahun. Dismenore primer merupakan nyeri haid tanpa kelainan genital. Dismenore primer terjadi beberapa saat sesudah haid pertama setelah wanita usia 12 atau lebih sampai kurang dari 20 tahun. Dismenore terjadi pada hari pertama atau kedua saat menstruasi (Wulanda, Luthfi, dan Hidayat 2020).

Beberapa faktor yang membuat terjadinya dismenore primer antara lain psikologis, faktor konstitutif, dan obstruksi kanalis servikalis (Wiknjosastro, 2009 dalam Deharnita, 2014). Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena ada gangguan pada organ-organ di dalam rongga panggul. Kemudian faktor lain dari dismenore sekunder adalah penggunaan alat kontrasepsi steril, dismenore lebih jarang terjadi ada remaja, biasanya terjadi pada usia 25 tahun (Wulanda, Luthfi, dan Hidayat 2020).

Beberapa gejala umum pada wanita saat mengalami dismenore adalah nyeri yang disebabkan oleh terjadinya kejang otot pada perut bagian bawah menjalar ke paha atau pinggang saat sebelum menstruasi atau saat menstruasi karena terjadi penegangan pada pada otot rahim. Nyeri menstruasi dapat

dikategorikan dari nyeri ringan hingga sangat nyeri atau mengalami perubahan di seluruh tubuh yang meliputi: muntah, mul, kelelahan, kecemasan, nyeri panggul bawah, gugup, pusing, dan kebingungan (Photon, 2016).

Efek samping jika dismenore atau nyeri haid tidak diobati, seperti menunda aktivitas sehari-hari, menstruasi mundur (retrograde menstruasi), infertilitas (kemandulan), tidak terdeteksinya kehamilan atau ektopik, pecahnya kista, perforasi rahim dari IUD dan infeksi (Widiyanti, 2013). Oleh karena itu, remaja dengan nyeri haid sebaiknya segera diatasi untuk menghindari efek di atas dan hal-hal yang tidak diinginkan (Isa, Novadela, dan Wahyuni 2017).

Sebagian besar wanita tidak melakukan apa-apa untuk mengatasi nyeri haidnya, terkadang mereka hanya beristirahat dan tidur untuk menangani nyeri haidnya. Ketika remaja merasakan dismenore atau nyeri haid hanya dilakukan dengan cara tersebut, maka hal itu bisa menghalangi aktivitas sehari-hari serta menunda pekerjaan.

Kejadian tersebut diperlukan tindakan nonfarmakologis sebagai alternatif dalam pengobatan dismenore atau nyeri haid. Untuk mengatasi kram menstruasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi meliputi: penggunaan analgesik, terapi hormo, prostaglandin nonsteroid dan dilatasi serviks. Terapi non farmakologis antara lain: terapi panas, olahraga/senam, terapi mozart, dan relaksasi (Wulanda, Luthfi, dan Hidayat 2020). Berolahraga atau senam pada pagi atau sore hari, baiknya 3-5 kali seminggu dengan masing-masing tindakan selama 30 menit (Nurjanah dan Iswari 2019).

Senam dismenore adalah aktivitas fisik dengan beberapa pergerakan yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri haid (Sugani & Priandarini, 2010 pada Ismarozi, 2015). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, aktivitas fisik dianggap relatif jika diterapkan selama 30 menit per hari atau 3-5 kali seminggu (Tristiana, 2017). Teknik senam ini tidak bersifat aerobik, sehingga dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah. Tujuan latihan nyeri haid adalah untuk menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Manfaatnya antara lain tubuh lebih bugar, meningkatkan relaksasi jiwa dan fisik, daya ingat lebih optimal, meningkatkan keaktifan perkembangan tubuh, mengurangi

ketegangan otot (kram), nyeri otot berkurang, dan mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenore) (Laila, 2015 dalam Idaningsih dan Oktarini 2020).

Penelitian di desa Sidoharjo Kecamatan Pati menunjukkan hasil senam untuk mengurangi dismenore berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri dengan nilai p sebesar 0,041. Hasil penelitian oleh (Sormin, 2014) menunjukkan bahwa senam dismenore efektif untuk menurunkan dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 2 Siantan dengan nilai p sebesar 0,000 (Idaningsih dan Oktarini 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru beberapa santriwati yang mengalami dismenore telah diwawancarai dan didapatkan hasil saat menstruasi sering merasakan nyeri di daerah panggul. Aktivitas yang dilakukan santriwati untuk meringankan rasa nyeri dengan mengoleskan minyak kayu putih diperut dan cukup beristirahat. Sehingga aktivitas Santriwati dapat terganggu seperti mengaji. Sedangkan untuk hal olahraga, seperti senam kurang bahkan jarang dilakukan. Santriwati yang telah diwawancarai mengatakan tidak tahu tentang senam dismenore. Di pondok pesantren ini tidak terdapat uks hanya tersedia kotak p3k. Untuk membeli obat nyeri ke apotik cukup jauh dari jangkauan mengingat keterbatasan waktu bagi santriwati keluar dari asrama.

Dari permasalahan diatas, agar aktivitas belajar tidak terganggu maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang penanganan nyeri dismenore dengan latihan fisik atau senam dismenore. Senam ini mudah dilakukan tanpa tempat khusus serta tanpa pengeluaran biaya untuk mengurangi dan mengatasi dismenore atau nyeri haid terutama pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas, penelitian ini mengambil rumusan masalah yaitu apakah ada perbedaan skala nyeri sebelum dengan setelah diberikan senam dismenore untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dengan setelah diberikan senam dismenore untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini :

- a. Mengetahui skala nyeri dismenore sebelum senam dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.
- b. Mengetahui skala nyeri dismenore setelah senam dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.
- c. Mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dengan setelah diberikan senam dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Roudhotul Furqon Banyubiru.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini mampu menambah pandangan dan keilmuan serta sebagai bahan informasi dan pertimbangan terhadap penelitian selanjutnya khususnya bidang ilmu keperawatan maternitas.

2. Manfaat praktis

a. Institusi Remaja

Sebagai informasi pada lembaga pendidikan bahwa senam adalah suatu terapi alternatif untuk mengatasi dan meredakan nyeri haid atau dismenore pada remaja santriwati, sehingga dapat lebih fokus dalam mempelajari dan mengajarkan teknik senam dismenore.

b. Tenaga Kesehatan

Senam sebagai salah satu terapi alternatif tindakan keperawatan saat memberikan pelayanan asuhan keperawatan terkait gangguan yang sering dialami remaja seperti dismenore atau nyeri haid.

c. Peneliti

Sebagai bahan review serta perbandingan pada penelitian selanjutnya.

