

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan penduduk yang memiliki rentang usia 10-18 tahun. Di dunia diperkirakan remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari seluruh jumlah penduduk dunia (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Remaja umumnya mengalami perubahan tiga aspek dalam dirinya, diantaranya adalah psikososial yang mengatakan jika remaja berusaha mencari jati dirinya, perkembangan kognitif yang menyangkut kemampuan berfikir, dan perubahan fisik (Ayu et al., 2017). Perubahan fisik remaja ialah tanda-tanda pubertas yang biasanya terjadi karena perubahan hormonal, sehingga remaja mengalami perubahan penampilan dalam dirinya (Diananda, 2019).

Penampilan pada fisik remaja ditandai dengan adanya percepatan dan pertumbuhan, dilihat dari bertambahnya tinggi dan berat yang mencapai 90% sampai 95%. Serta penambahan jaringan lemak terjadi diakibatkan perubahan hormonal dalam tubuh (Fitrieningtyas et al., 2017). Perubahan fisik atau biologis remaja putri ditandai dengan meningkatnya kadar hormon yang menyebabkan pematangan payudara, ovarium, Rahim, dan vagina serta mengalami menstruasi (Retnowuni, 2018).

Menstruasi merupakan perdarahan vagina secara periodik akibat terlepasnya lapisan *endometrium uterus*. Remaja mendapatkan menstruasi pertama kali biasanya pada usia 12 atau 13 tahun. Namun, ada juga yang mengalami lebih awal pada usia 8 tahun dan paling lama 18 tahun. Dab pada saat usia 40-50 tahun menstruasi akan berhenti, yang disebut dengan menopause (Purba et al., 2014).

Wanita yang menstruasi terkadang mengalami nyeri, dengan tingkat nyeri dan jenis yang bervariasi. Ada yang merasakan nyeri sedang dan biasa saja, ada juga yang berat

sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid (*dismenorea*) ialah keluhan ginekologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan *hormone progesterone* dalam darah mengakibatkan timbul rasa nyeri. Wanita dengan *dismenorea* memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari Wanita tidak *dismenorea*. *Prostaglandin* mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus dan pada kadar berlebih dan akan mengaktivasi usus besar (Lestari, 2013). Menurut angka kejadian *dismenoreaa*, sebanyak 90% wanita pernah mengalami *dismenoreaa*. 50-60% diantaranya memerlukan obat analgesic dalam menangani *dismenorea*. Prevalensi nyeri menstruasi pada wanita sebanyak 84,1%, diantaranya 43,1% nyeri terjadi dalam setiap periode menstruasi atau setiap bulan, dan 41% nyeri diraskan dalam beberapa periode menstruasi atau tidak terjadi setiap bulannya. Prevalensi *dismenorea* di asia sebanyak 74,5% dari remaja yang telah mengalami *menarche* memiliki *dismenorea*, 51,7% mempengaruhi kegiatan sekolah dan mengganggu konsentrasi di kelas, 50,2% kegiatan sosial menjadi terbatas, 21,5% menyebabkan kehilangan sekolah, dan 12,0% prestasi sekolah menjadi turun. Di Indonesia sebanyak 55% perempuan usia produktif tersiksa selama menstruasi karena merasakan nyeri. Angka kejadian nyeri menstruasi antara 45-95% di kalangan Wanita usia produktif (Vianti & S., 2018). Nyeri yang tidak segera diatasi akan mengakibatkan kerugian bagi remaja, maka dari itu perlu dilakukan intervensi untuk mengurangi keluhan nyeri.

Remaja dapat mengatasi nyeri *dismenorea* dengan banyak cara, baik secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi nonfarmakologis merupakan intervensi keperawatan yang efektif untuk mengatasi nyeri. *Nursing Intervention Classification (NIC)* merekomendasikan terapi aktifitas dengan latihan peregangan sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah nyeri (Bulechek, 2013). Sedangkan menurut Murtiningsih & Karlina 2015, Cara nonfarmakologis yaitu istirahat yang cukup, mengkonsumsi minuman hangat berkalsium tinggi, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri, melakukan aktivitas

fisik seperti olahraga, bersepeda, dan senam aerobik, akupresure, kompres dengan air hangat (buli-buli), *Abdominal Stretching Exercise*. Remaja bisa melakukan salahsatunya penatalaksanaan nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis ini bermanfaat dikarenakan biaya yang dibutuhkan terjangkau, juga dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja. Tindakan untuk menangani *dismenorea* dengan cara exercise aman digunakan tanpa menimbulkan efek samping karena menerapkan proses fisiologis (Syafna et al., 2018). Salah satu exercise untuk mengurangi nyeri *dismenorea* yaitu melakukan *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Yelmi Reni Putri, Ratna Dewi dan Yuliani (2019), melakukan penelitian tentang efektivitas pengaruh *abdominal stretching exercise* dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri *dismenorea* menunjukkan rata-rata tingkat nyeri *dismenorea* kelompok abdominal stretching exercise adalah 3,80. Pada penelitian tersebut terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri *dismenorea* kelompok *abdominal stretching exercise* dengan kompres hangat dengan rata-rata perbedaan tingkat nyeri *dismenorea* 0,100 dan nilai Pvalue=0,791. Dimana ada perbedaan intensitas nyeri antara kelompok setelah dilakukan *abdominal stretching exercise*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Y. Wulandari et al., 2020) hanya menerapkan salah satu *Abdominal Stretching Exercise*, yaitu *Cat Stretch Exercise* dinilai berhasil dalam menurunkan nyeri haid. *Cat Stretch Exercise* dapat merelaksasikan otot uterus dan meningkatkan aliran darah ke rahim, sehingga tidak terjadi metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat, menyebabkan impuls nyeri yang diterima tidak adekuat, yang mengakibatkan pengeluaran substansi P dihambat, sehingga gerbang substansi gelatinosa (SG Gate) tertutup dan terjadi penurunan nyeri yang dipersepsikan ke korteks cerebri sehingga nyeri akan berkurang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Murtiningsih et al., 2018) intervensi latihan dilakukan dalam 15 menit, tiga kali selama seminggu dengan interval satu hari. Penelitian (Ayu et al., 2017) Latihan *Abdominal Stretching Exercise* dilakukan 2 kali sehari setiap pagi dan malam selama 4 minggu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada Remaja Karang Taruna (Remakres Blok II) Desa Klepu Kecamatan Pringapus dari 10 orang, 3 orang mengatakan untuk penanganan nyeri saat menstruasi remaja menggunakan obat pereda nyeri seperti kiranti, 7 remaja membiarkan nyeri tersebut sampai nyeri tidak terasa lagi. Bahkan ada salah satu remaja yang mengaku pernah tidak masuk sekolah karna menahan rasa nyeri haid. Dilakukan di Blok II dikarenakan jumlah populasi remaja pada blok ini lebih besar dari pada Blol I dan III. Serta banyak keluhan yang dirasakan oleh remaja di Blok II ini.

Dari uraian diatas dapat menimbulkan masalah yang dapat mengganggu aktivitas para remaja, maka dari itu kejadian ini mendorong penulis dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja putri di Remakres Blok II, yang akan dilakukan pada hari pertama saat remaja menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “adakah perbedaan pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja putri di Remakres Blok II”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis perbedaan *dismenorea* sebelum dan sesudah pemberian *Abdominal Stretching Exercise* pada usia remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri menstruasi (*dismenorea*) sebelum dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* pada remaja putri Remakres Blok II di Desa Klepu
- b. Mengidentifikasi nyeri menstruasi (*dismenorea*) setelah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* pada remaja putri Remakres Blok II di Desa Klepu
- c. Menganalisis *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenorea*) pada remaja putri Remakres Blok II di Desa Klepu.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Remaja Putri

Semoga dapat bermanfaat bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat mengatasi ataupun mengurangi rasa nyeri menstruasi (*dismenorea*).

2. Bagi Keperawatan

Diharapkan bisa membantu menambah informasi bagi tenaga keperawatan dan mahasiswa tentang pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenorea*).

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan mengenai pemberian *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi (*dismenorea*).