

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan tanda – tanda pubertas yang terjadi karena adanya perubahan hormonal, perubahan tersebut mengakibatkan terjadinya perubahan penampilan pada remaja. perubahan fisik pada remaja ditandai dengan adanya percepatan pertumbuhan, percepatan pertumbuhan dapat dilihat dari bertambahnya tinggi badan yang mencapai 90% - 95%, kenaikan berat badan mencapai 59% dan adanya perubahan jaringan lemak (Soetjiningsih, 2010). Salah satu dari tanda fisik yang terjadi pada remaja putri yaitu mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Proverawati & Misaroh, 2009). Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi dimulai antara usia 12 – 15 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung mencapai usia 45 – 50 tahun (progestian, 2010). Menstruasi merupakan hal yang normal pada remaja. Namun ada diantara remaja yang mengalami permasalahan pada saat menstruasi. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan pada remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menargia, dismenore (nyeri menstruasi) dan gejala lain yang berhubungan. Disminore yang dialami remaja berkaitan dengan terjadinya ovulasi sebelumnya serta ada hubungan dengan kontraksi otot uterus dan sekresi prostaglandin (Ningsih, Setyowati & Rahmah, 2011).

Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (willson & price, 2006).

Dismenore dikategorikan menjadi dua yaitu (1) dismenore primer berkaitan dengan nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat

kelamin, sedangkan (2) dismenore sekunder yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas atau masalah patologis di rongga panggul (Manuaba, 2010). Prevelensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Santoso, 2008). Sedangkan menurut (Kundarti dkk, 2012) dismenore primer dialami 54,89% wanita Indonesia di usia produktif.

Dismenore primer pada umumnya terjadi setelah 1 – 2 tahun dari menarche (Progestian, 2010). Rata – rata usia menarche terjadi pada 13 – 14 tahun terjadi pada remaja Indonesia (Risksedas, 2013). Berdasarkan hal tersebut maka dismenore akan terjadi pada remaja berusia 16 – 18 tahun. Remaja pada usia tersebut sedang berada di sekolah menengah atas atau disebut SMA (Ningsih, 2011).

Nyeri pada dismenore primer dan gejala sistemik lain disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin. Setelah ovulasi, sebagai respon terhadap produksi progesteron, asam lemak di dalam fosfolipid membran sel bertambah. Asam arakidonat dilepaskan dan memulai kaskade prostaglandin dalam uterus. Prostaglandin ($PGF-2\alpha$) akan menyebabkan hipertonus miometrium dan vasokonstriksi sehingga akan menimbulkan iskemia dan nyeri (Anisa, 2015).

Dismenore dapat menimbulkan dampak bagi aktivitas para wanita jika tidak ditangani, khususnya adalah remaja. Dismenore menyebabkan intoleransi aktivitas, dan nyeri yang hebat dapat mengakibatkan ketidakhadiran kerja atau disekolah. hal tersebut menyebabkan penurunan output kerja dan perhatian dikelas. (Anisa, 2015). Sebagai contoh seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun dikarenakan dismenore yang dirasakan pada proses belajar mengajar dan bahkan ada siswi yang meminta ijin untuk pulang dikarenakan tidak tahan dengan dismenore yang sedang dialami (Cicila dkk, 2013 dalam Fauziah, 2015). Dibuktikan oleh penelitian Woo dan McEneaney (2010) dismenore primer mempengaruhi kualitas hidup sebesar 40 – 90%

wanita, dimana 1 dari 13 yang mengalami dismenore primer tidak hadir bekerja dan sekolah selama 1 – 3 hari per bulan (Ningsih, 2011).

Menurut *Internasional Association for the study of pain* (IASP), nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan (Nurhayati, Herniyatun, & Safrudin, 2011). Individu yang merasakan nyeri merasa tertekan atau menderita dan mencari upaya untuk menghilangkan nyeri. Nyeri merupakan sumber frustrasi, baik klien maupun tenaga kesehatan (Potter & Perry, 2006). Pada sebagian remaja, dismenore primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga remaja harus dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Banyak cara untuk menghilangkan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat - obatan (Ningsih, 2011).

Terapi farmakologi menggunakan jenis obat untuk mengurangi rasa nyeri, antara lain analgesik (peredam nyeri) golongan *Non Steroid anti inflamasi drug* (NSAID), misalnya parasetamol atau asetamenofil (sumagesic, panadol, dll), asam mefenamat (ponstelax, nichostan, dll), ibuprofen (ribunal, ostarin, dll), metanizol atau metampiron (pyronal, novalgin, dll) dan obat-obatan pereda nyeri lainnya (Proverawati & misaroh, 2009). Terapi non farmakologis menurut Lusa (2010) diantaranya yang dapat dilakukan seperti kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam. Salbilah (2016) banyak peneliti yang mengatakan *exercise* (Latihan fisik) dapat mengatasi dismenore dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh.

Peneliti menunjukkan bahwa latihan fisik mampu memicu endorfin, opiate alami dari dalam tubuh yang mampu meningkatkan perasaan sejahtera selain mengurangi nyeri. Kadar *endorphin* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Exercise/latihan fisik terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphin* 4 - 5 kali di dalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *exercise* maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphin* (Harry, 2007). Menurut Thermacare (2010) ada latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid (dismenore) pada saat menstruasi yaitu dengan melakukan *abdominal stretching exercise* yang merupakan latihan fisik peregangan otot perut yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga diharapkan dapat menurunkan nyeri dismenore yang terjadi pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian Daley (2008) dalam Fauziah (2015) bahwa *exercise* efektif menurunkan nyeri dismenore. Marlinda, R, dkk (2012) bahwa senam dismenore efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore). Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan *stretching exercise* untuk melihat penurunan nyeri haid (dismenore) pada responden.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti oktober 2017 di SMAN 3 Brebes, Sebanyak remaja putri kelas X di SMAN 3 brebes, 192 diantaranya mempunyai riwayat nyeri haid (dismenore). Remaja dengan dismenore (nyeri haid) mengalami gangguan konsentrasi belajar, karean nyeri yang dirasakan sampai sering ijin untuk istirahat di UKS (Unit Kesehatan Sekolah), dan ijin untuk tidak masuk sekolah, sehingga berdampak pada konsentrasi belajar. Dari fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan manajemen nyeri non farmakologis pada remaja putri dengan dismenore menggunakan latihan *abdominal stretching*.

B. Rumusan Masalah

Abdominal stretching merupakan salah satu latihan senam perut untuk mengatasi nyeri dismenore : Bagaimana Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di SMAN 3 Brebes.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat nyeri haid sebelum latihan *abdominal stretching* pada kelompok intervensi & kontrol remaja putri di SMAN 3 Brebes
- b. Mendeskripsikan tingkat nyeri haid setelah dilakukan latihan *abdominal stretching* pada kelompok intervensi & kontrol remaja putri di SMAN 3 Brebes
- c. Menganalisis pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan tingkat nyeri pada kelompok intervensi remaja putri di SMAN 3 Brebes.

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, antara lain :

1. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah menambah pengetahuan dan ketrampilan untuk menangani remaja dengan dismenore menggunakan teknik non farmakologis khususnya latihan *abdominal stretching*.

2. Bagi institusi pendidikan

Untuk menambah informasi literature atau bacaan di perpustakaan sebagai bahan kajian dan untuk mengembangkan penelitian mengenai latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

3. Bagi petugas kesehatan

Sebagai bahan informasi pada bidang keperawatan maternitas, untuk menjadi pedoman pemberi asuhan keperawatan dengan pada

pasien dengan nyeri disminore menggunakan latihan *abdominal stretching*.

E. Bidang penelitian

Penelitian ini termasuk dalam pengembangan keilmuan Keperawatan Maternitas

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
Salbilah.	2016	Penurunan Tingkat Nyeri Saat Menstruasi melalui Abdominal Stretching	Quasi experiment (one group <i>pre test</i> dan <i>post test</i>)	Ada pengaruh latihan abdominal stretching terhadap penurunan nyeri menstruasi.
Ningsih, R., Setyowati., Rahmah, H.	2013	Efektivitas Paket Pereda Nyeri Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan dismenore di SMAN Kecamatan Curup.	Quasi experiment (<i>posttest only with control group design</i>)	Paket pereda nyeri efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan desmenore.
Marlinda, R., Rosalina., & Purwaningsih, P.	2012	Pengaruh Senam Dismenore Pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati	Quasi experiment (non-equivalent control group design)	Ada pengaruh senam disemonre terhadap dismenore remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati.
Woo, D., Mc Eneaney, M, J.	2010	New Strategies to treat primary of dysmenorrhea	Quasi eksperimental (posttest only with control group)	Strategi baru efektif untuk merawat dismenore primer
Fauziah, M, N,.	2015	Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri (dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes.	Pre ekperimental (one group pre-test-post-test design)	Terdapat pengaruh yang bermakna latihan <i>abdominal stretching</i> terhadap nyeri haid pada remaja putri

Perbedaan penelitian ini dengan dengan penelitian sebelumnya terletak pada perbedaan variabel dimana peneliti sebelumnya menggunakan remaja SMK dan penelitian in menggunakan remaja SMA, sampel pada penelitian sebelumnya berjumlah 30 responden dan sampel pada penelitian ini berjumlah 130, lokasi pada penelitian sebelumnya di Kabupaten Brebes dan penelitian ini di Kota Brebes dan pada metode penelitian sebelumnya kuasi eksperimental (One group-pretest-posttest design) dan penelitian ini kuasi eksperimental (Pretest-posttetst with control group) dengan Judul dari penelitian yang akan diteliti oleh peneliti adalah “Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Tingkat Nyeri Haid Remaja Putri di SMAN 3 Brebes”, maka variable independen atau variabel bebas penelitian ini adalah latihan *abdominal stretching* dan variabel dependen atau variabel terikat adalah intensitas nyeri haid (dismenore). Perbedaan sampel ini adalah dilakukan pada remaja yang menderita nyeri dismenore dan lokasinya dilakukan di SMAN 3 Brebes. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan menggunakan metode *purposive sampling*.