

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang

Menstruasi merupakan suatu siklus yang kompleks karena melibatkan berbagai unsur dalam tubuh perempuan, diantaranya panca indra, *korteks serebri*, *hipotalamus*, *aksis hipofisis-ovarium*, dan organ tujuan seperti *uterus endometrium*, serta organ seks sekunder dan menstruasi bisa diartikan sebagai suatu proses yang dialami oleh remaja yang biasanya terjadi pada usia 10 sampai 16 tahun, ditandai dengan adanya perdarahan dari rahim, biasanya terjadi setiap bulan selama 3-7 hari dan tergantung pada berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Selama masa menstruasi atau haid banyak perempuan yang mengalami masalah diantaranya adalah *dismenorea* (Manuaba, 2007). Menurut *Internasional Association for the study of pain* (IASP), nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan (Nurhayati, Herniyatun, & Safrudin, 2011). Sedangkan menurut Anurogo & Wulandari, (2011), Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang-ulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke - 1), hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 - 40 hari. Hanya sekitar 15 % perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari.

*Dhysmenorhea* adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Seringkali dimulai segera setelah mengalami menstruasi pertama (menarche). Biasanya masa menstruasi pertama terjadi sekitar umur 12 atau 13 tahun, atau kadang-kadang lebih awal atau kemudian. Irregular periods biasanya untuk pertama atau dua tahun. (Proverawati, A., & Misaroh, S 2009).

Sedangkan menurut Hartati (2012) dismenorea merupakan salah satu penyebabnya sering absen atau tidak masuk sekolah. Untuk mengatasi hal ini, seorang wanita harus memperhatikan jadwal menstruasi, hindari stres, berolahraga, makan makanan bergizi, dan perhatikan nutrisi yang bisa membantu meredakan gejala atau sindrom menstruasi.

*Dismenorea* diklasifikasikan menjadi 2 yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa ada kelainan. Sementara dismenorea sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi (Pudiastuti, 2012). Dismenorea yang sering terjadi pada remaja adalah dismenore primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil, dan remaja putri belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita dewasa muda. *Dismenorea* biasanya ditandai dengan nyeri kram yang dimulai sebelum dan sesudah awal aliran menstruasi berlanjut selama 48 samapai 72 jam. *Dismenorea* terjadi akibat dari pembentukan prostaglandin yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan uterus berkontraksi secara berlebihan dan juga mengakibatkan *vasospasme arteriolar*. Sedangkan Menurut Ozlem, et al ( 2012), *Dysmenorea primer* adalah ketidaknyamanan siklik kronis yang terkait dengan menstruasi karena tidak adanya kondisi patologis yang dapat diidentifikasi. *Dismenorea* terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi, akibat pengaruh 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 (Morgan &Hamilton 2009).

*Dismenorrea* dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis meliputi: pemberian obat analgesik, terapi hormonal, prostaglandin obat steroid, dan serviks yang melebar. Diantara terapi non farmakologis lainnya, kompres hangat, olahraga, mozart dan terapi relaksasi. Olahraga teratur bisa mengurangi stres dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi rasa sakit. *Dismenorea* berkurang atau tidak ada pada wanita yang berolahraga secara teratur. Fenomena ini kemungkinan

disebabkan oleh prostaglandin endorfin atau dilepaskan dan beredar saat berolahraga (Sabhinaya, 2012).

Kejadian *dismenorrhea* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% wanita di dunia memilikinya. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan persentase kejadian dismenore sekitar 60%, Swedia 72%, dan 58%. Penelitian di Malaysia dari Amerika Serikat mengatakan bahwa Dismenore dialami 30-50% wanita berusia reproduktif dan 10-15% di antaranya kehilangan pekerjaan mengganggu pembelajaran di sekolah dan kehidupan keluarga (Paramita, 2010). *Dismenorrhea* adalah masalah di bidang ginekologi yang banyak menyerang wanita muda, tapi dismenore sering terjadi primer. *Dismenorrhea primer* sering terjadi pada remaja, persentasenya 40-50% (Sabhinaya, 2012).

Studi epidemiologis pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore adalah 59,7%. Kejadian puncak *dismenorrhea primer* pada remaja di Amerika Serikat melaporkan bahwa sekitar 92%. Studi juga melaporkan bahwa 14% penderita *dismenoreia* menyebabkan perempuan muda sering tidak bersekolah (Anurogo, 2011; Ernawati, 2010). Di Kanada ditemukan 60% wanita mengalami *dismenorrhea primer*, termasuk 51% aktivitas mereka terbatas, dan 17% di antaranya tidak bersekolah atau bekerja. Dari data tersebut dapat diilustrasikan bahwa *dismenorrhea primer* pada remaja seringkali membuat mereka tidak bersekolah dan hal ini menyebabkan tidak adanya proses belajar mengajar akan terganggu (Sabhinaya, 2012). Kejadian *dismenorrhea primer* di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah pasien dengan tipe sekunder (Fajaryati, 2001).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, pada tahun 2009 rata-rata lebih dari 50% remaja di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Penelitian di China tahun 2010 yang dilakukan oleh Gui-Zhou, menunjukkan sekitar 41,9% sampai 79,4% remaja mengalami dismenore primer, dimana 31,5% sampai 41,9% terjadi pada usia 9-13 tahun, dan 57,1%

sampai 79,4% pada usia 14-18 tahun (Gui-Zhou, 2010). Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% remaja yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan remaja. angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder (Proverawati, 2009). Di Jawa Tengah pada tahun 2011 terdapat 9.019.505 remaja putri atau sebesar 24,46% dari jumlah penduduk seluruhnya, ditemukan berbagai masalah kesehatan reproduksi yaitu diantaranya *dismenore* (Badan Pusat Statistik, 2011).

Pada tahun 2010 terdapat 56 remaja putri yang melakukan konsultasi tentang menstruasi dan angka yang paling tinggi adalah konsultasi tentang dismenore yang mayoritas bertempat tinggal di Semarang dan rentang usia yang berkonsultasi adalah 15 tahun - 19 tahun. PKBI Jawa Tengah (2010)

Salah satu cara untuk mengatasi dismenorrhea adalah dengan melakukan senam khusus yaitu senam dismenore yang fokusnya untuk membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang, selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur serta mengurangi nyeri jika dilakukan secara teratur. Dismenorea ini dapat mengakibatkan banyak perempuan menjadi (Badriyah & Diati, 2004).

Olahraga dapat meningkatkan status kardiovaskular, meningkatkan kandungan mineral tulang, memperbaiki dismenore dan gejala sindrom pramenstruasi. Mengingat efek samping dari perawatan dan operasi obat terlarang, perawatan non-obat, terutama aktivitas fisik, telah menarik perhatian profesional dan wanita. Selain itu, ini membantu mengurangi rasa sakit, mengurangi stres, meningkatkan mood dan meningkatkan kesehatan. Perempuan yang berolahraga menunjukkan dismenorea kurang parah dan efek positif lebih besar dibanding wanita yang tidak banyak duduk. Penyedia layanan kesehatan menyarankan beberapa bentuk latihan aerobik seperti panggul memiringkan, berjalan kaki, bersepeda dan berenang, dapat memperbaiki aliran darah, melemaskan otot perut, mengurangi nyeri pelvis dan mengurangi tekanan pada pusat saraf, organ panggul dan saluran pencernaan. Latihan meningkatkan

pelepasan beberapa neurotransmitter termasuk endorfin alami (obat penghilang rasa sakit alami otak), estrogen, dopamin dan peptida opiat endogen, serta mengubah reproduksi sekresi hormon, menekan prostaglandin agar tidak dilepaskan dan meningkatkan rasio estrone-estradiol yang bertindak untuk mengurangi proliferasi endometrium dan melepaskan aliran darah dari uterus.

Senam dismenorrhea merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenorea adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa perempuan tiap bulannya. 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, 2011). 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 (Morgan, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di pondok pesantren putri K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang dilakukan pada tanggal 22 Maret 2017, diketahui jumlah peserta didik yang tinggal di pondok pesantren atau yang dikenal dengan rusunawa berjumlah 286 mahasantri yang terdiri dari berbagai prodi mahasiswi baru pada tahun 2017. Setelah dilakukan pendataan mahasiswi dengan cara mendatanginya dikamar masing-masing dari lantai 1,2,3 dan 4 didapatkan data mahasiswi yang mengalami *dismenorrhea* berjumlah 60 orang. Kebanyakan dari mahasiswi yang tinggal dirusunawa mengatakan mereka banyak yang mengeluh sakit perut atau kram pada perut jika sedang mengalami menstruasi atau haid sehingga aktivitas mahasiswi menjadi terganggu. Kebanyakan dari mahasiswi yang mengalami *dismenorrhea* saat haid mereka mengatasi dengan cara menggunakan terapi non-farmakologi yaitu menggunakan minyak kayu putih, aromaterapi, tidur dan hanya minum air putih hangat dan ada beberapa mahasiswi yang meminum obat anti nyeri yaitu obat analgetik untuk menurunkan nyeri yang dirasakannya. Mahasiswi mengatakan ingin ada solusi

untuk mengatasi nyeri haid dengan terapi non farmakologi atau tanpa harus meminum obat anti nyeri. Beberapa mahasiswi mengatakan belum pernah melakukan senam dismenore untuk mengatasi nyeri saat menstruasi.

Hasil dari fenomena diatas disertai dengan adanya data yang sangat mendukung, maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “*Efektifitas Senam Dismenorrhea Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi DiPondok Pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.*”

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas yang telah di paparkan oleh beberapa para penelitian maka rumusan masalah yang didapatkan adalah “Bagaimana cara penanganan *dismenorrhea* terhadap intensitas nyeri haid primer pada mahasiswi dengan menerapkan salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan latihan senam dismenorea”.

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui ke “*Efektifitasan Senam Dismenorrhea Terhadap intensitas Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi Di pondok Pesantren Putri K.H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang*”

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, program pada mahasiswi dipondok Pesantren putri K.H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- b. Mengidentifikasi intensitas *dismenorrhea* sebelum diberikan tindakan senam pada mahasiswi dipondok pesantren Putri K.H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.



- c. Mengidentifikasi intensitas *dismenorrhea* setelah diberikan tindakan senam pada mahasiswi dipondok pesantren Putri KH Sahlan Rosjii Universita Muhammadiyah Semarang.
- d. Mengukur perbedaan tingkatan nyeri mahasiswi saat mengalami dismenore sebelum dan setelah melakukan senam *dismenorrhea*.

#### D. Manfaat penelitian

Dari Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi :

##### 1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan dalam penatalaksanaan keperawatan *dismenorrhea* pada remaja putri dengan menggunakan terapi senam untuk mengurangi tingkat nyeri haid primer..

##### 2. Bagi Profesi Keperawatan

Bagi tenaga kesehatan dimana penelitian ini dapat memberikan pelayanan asuhan keperawatan bagi masalah *dismenorrhea* yang sering dialami para perempuan untuk mengurangi nyeri haid primer dengan menggunakan terapi senam *dismenorrhea*, supaya tingkat nyeri pada perempuan dapat berkurang.

##### 3. Bagi Responden

Dapat membantu perempuan yang mengalami *dismenorrhea* dalam mengurangi nyeri haid primer saat menstruasi sehingga remaja dapat menjadikan Senam dismenore sebagai pengobatan alternatif terapi intensitas dismenore pada mahasiwi.

##### 4. Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini penggunaan terapi senam *dismenorrhea* dapat diaplikasikan pada perempuan yang mengalami menstruasi dan terjadi dismenore yang sangat berat, karena senam dismenore memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Senam ini dapat dilakukan sendiri dipondok, dirumah atau disekolah.

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu dan pengetahuan bagi peneliti, tenaga kesehatan dan bagi para pembaca sehingga mampu mengetahui “Efektifitas Senam *Dismenorrhea* terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer pada perempuan.

#### **E. Bidang ilmu**

Bidang ilmu yang digunakan dalam penelitian ini adalah Keperawatan Maternitas





## F. Keaslian penelitian

### Penelitian sebelumnya

**Tabel 1.1 keaslian penelitian**

NO	NAMA	TAHUN	JUDUL	METODE	HASIL
1.	Desti Ismarozi Sri Utami Riri Novayelinda	2015	Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja di SMP Negeri 14 Pekanbaru Tahun 2015	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>Posttest Only Control Group Design</i>	pemberian intervensi senam <i>dismenore</i> dapat menurunkan intensitas nyeri haid primer pada remaja.
2.	Tri Sulistyarini Dyah Ayu Kartika Wulan Sari Nurlaila Pratiwi	2014	Senam anti nyeri menstruasi efektif menurunkan nyeri pada remaja putri dengan <i>dysmenorrhea</i>	penelitian ini desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen jenis <i>One group pra-post test design</i>	senam <i>dysmenorrhea</i> efektif dalam menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami <i>dysmenorrhea</i> .
3.	Sri Wahyuni, Lilik Nur Indahsari	2014	Efektifitas terapi kombinasi <i>abdominal exercise</i> dan minuman Kunyit asam terhadap dismenore pada remaja putri di pondok Pesantren manba'u chafidhil qur'an desa tambakselo Wirosari grobogan	Jenis penelitian <i>pre eksperiment</i> dengan rancangan <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> , yaitu kelompok dilakukan observasi sebelum intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah intervensi dilain waktu yang telah di tentukan.	Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa sebagian besar responden berada pada usia remaja madya (15-18 tahun), berpendidikan SMP dan aktif dalam menjalankan abdominal <i>exercise</i> serta minum kunyit asam. Sebagian besar responden sebelum di berikan intervensi berada pada nyeri sedang dan setelah intervensi berada pada nyeri ringan.

NO	NAMA	Tahun	JUDUL	METODE	HASIL
4.	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
5.	Istiqomah Puji.A	2009	Efektivitas Senam <i>Dismenore</i> Dalam Mengurangi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMU N 5 Semarang Tahun 2009	Penelitian menggunakan quasi eksperimen dalam satu kelompok ( <i>one group pre test – post test design</i> ). Pengambilan sampel dilakukan secara <i>purposive sampling</i> .	hipotesis efektifitas senam <i>dismenore</i> dalam mengurangi nyeri haid/ <i>dismenore</i> pada remaja diterima. (efektif dalam penurunan intensita <i>dismenore</i> )

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada perbedaan variabel dimana peneliti sebelumnya menggunakan remaja SMP sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswi yang tinggal di pondok pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. Sampel pada penelitian sebelumnya berjumlah 60 responden dan sampel pada penelitian ini berjumlah 38 responden, lokasi pada penelitian sebelumnya di Kota pekanbaru dan penelitian ini dilaksanakan di Kota semarang. Metode penelitian sebelumnya quasi eksperimental (One group-pretest-posttest design) dan penelitian ini menggunakan metode desain penelitian (one group-pretest-posttest) dengan Judul yang akan diteliti oleh peneliti adalah “Efektivitas senam dismenorea terhadap intensitas nyeri haid primer pada mahasiswi di pondok pesantren K.H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang”, maka variable independen atau variabel bebas

penelitian ini adalah senam dismenorrhea dan variabel dependen atau variabel terikat adalah intensitas nyeri haid (*dismenorrhea*). Perbedaan sampel ini adalah dilakukan mahasiswi yang mengalami dismenorea di pondok pesantren K.H Sahlan Rosjidi universitas muhamadiyah semarang. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan menggunakan metode *purposive sampling*.

