

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12- 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI no 25 tahun 2014, batas usia remaja adalah 10-19 tahun dan belum kawin (Widyastuti dkk, 2009). Remaja (adolescence) adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini mulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis (D. Ismarozi, S. Utami, 2015).

Sedangkan menurut (Harahap, Darnisah Umala, 2013) Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Pada masa ini banyak sekali kejadian hidup dan perubahan yang akan terjadi pada diri seorang remaja yang akan menentukan kualitas hidupnya di masa dewasa. Masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berjalan antar umur 12- 21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikosoial.

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke – 1). Menstruasi akan terjadi 3 – 7 hari. 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 (Purwaningsih, Puji, 2013)

Nyeri haid/ dysmenorrhea merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Wanita

pernah mengalami *dysmenorrhea* sebanyak 90%, ini mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor Annathayakheisha dalam (Prakasiwi, 2017).

Nyeri haid dapat dibagi menjadi 2 yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer didefinisikan sebagai nyeri kram yang berulang yang terjadi saat menstruasi tanpa ada kelainan patologik pada pelvis. Nyeri haid sekunder didefinisikan sebagai nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik seperti endometriosis. Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia adalah sekitar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe sekunder. Negara Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% remaja mengalami nyeri haid 10-15% diantaranya mengalami nyeri haid berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing, (Puspitasari, Rumini, & Mukarromah, 2017)

Dysmenorrhea primer adalah disoreder ginekologis yang umum pada wanita muda Kennedy S dalam (Balbi et al., 2000). Umumnya, ini dimulai dalam 6-12 bulan sejak menarche. Hal ini ditandai dengan rasa sakit yang hebat yang terlokalisasi di kuadran inferior perut dan, yang menjalar di paha bagian dalam. Gejala ini dimulai beberapa jam sebelum menstruasi atau secara bersamaan di awal yang sama. Sangat intens di hari pertama; jarang berlanjut setelah hari pertama. Dalam 50% kasus, itu dalam kemitraan dengan gejala sistemik: mual dan muntah (80%), diare (50%), sakit kepala (60%), kelelahan (45%), mudah tersinggung (30%) dan, lebih jarang terjadi, pusing dan runtuh.

Terapi non farmakologi dapat dilakukan dalam beberapa cara, misalnya relaksasi, distraksi, akupunktur, bekam, aromatherapy, hipnotherapy, dll. Terapi non farmakologi dilakukan dengan tujuan mengurangi efek samping dari kerja terapi farmakologi. (Rukmala, 2016). Senam *dysmenorrhea* merupakan salah satu teknik dalam memberikan kondisi yang nyaman dan rileks pada remaja saat mengalami *dysmenorrhea*. Senam merupakan salah

satu teknik relaksasai yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorphen. Endorphen dihasilkan otak dan susunan syaraf belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Senam *dysmenorrhea*, yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan. Adapun gerakan inti merupakan gerakan peregangan otot-otot perut dan panggul dengan tujuan aliran darah pada otot rahim akan lancar dengan meredakan rasa nyeri pada saat menstruasi Abbaspour (Sarifah, Nuraeni, & Supriyono, 2015)

Upaya penanganan *dysmenorrhea* tidak hanya dengan non farmakologi tetapi dapat dilakukan dengan penangan farmakologi, siswi biasanya membeli obat analgesik yang dijual di warung seperti feminax yang dapat mengurangi rasa nyeri, sakit kepala dan mulas yang timbul pada waktu menstruasi (Dianawati, 2003).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Prodi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang pada tanggal 9 September 2020, terdapat 252 mahasiswa pada semester 3 dan 5 S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

B. Rumusan masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang yang telah dipaparkan oleh beberapa penelitian maka rumusan masalah yang didapatkan adalah “Bagaimana gambaran koping remaja putri dalam mengatasi nyeri saat mengalami *dysmenorrhea*?”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran koping remaja putri dalam mengatasi nyeri saat mengalami *dysmenorrhea* mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi usia dan semester pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- b. Mendeskripsikan intensitas *dysmenorrhea* yang dialami remaja putri saat menstruasi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- c. Mengidentifikasi coping remaja putri saat mengalami *dysmenorrhea* dengan cara farmakologi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- d. Mengidentifikasi coping remaja putri saat mengalami *dysmenorrhea* dengan cara non farmakologi pada mahasiswi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi profesi kesehatan

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan untuk memberikan pendidikan kesehatan, terutama untuk alat reproduksi dan meningkatkan derajat kesehatan, khususnya reproduksi remaja yang berkaitan dengan upaya penanganan *dysmenorrhea* dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber motivasi bagi profesi keperawatan untuk melakukan pendidikan kesehatan. Hal ini sesuai dengan peran perawat yaitu sebagai pendidik dan konselor kesehatan.

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi mahasiswi sehingga dapat memberikan masukan dalam menangani *dysmenorrhea* ketika menstruasi,

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *dysmenorrhea*.

E. Bidang ilmu

Bidang keilmuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Keperawatan Maternitas.

F. Keaslian penelitian

Table 1.1
Keaslian Penelitian

| No | Nama Peneliti/ Tahun | Judul | Variabel Penelitian | Desain | Hasil Penelitian |
|----|--|---|---|---|---|
| 1. | Desti Ismarozi Sri Utami Riri Novayelinda. 2015 | Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Remaja | Variabel bebas: Senam Dismenore. Variabel terikat: Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja | 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. | D. Umala Harahap Lismarni . 2013 | Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri DI SMA NEGERI 1 BASO 2013 | Variabel bebas: Senam Dismenore. Variabel terikat: Penurunan nyeri dismenore pada remaja putri | Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode <i>Pre-Experiment</i> dengan pendekatan <i>One Group Pretest Posttest</i> | Terdapat pengaruh senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore remaja putri. |
| 3. | Endah Puspitasari Rumini Siti Baitul. 2017 | Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea) | Variabel bebas: latihan senam dan daya tahan tubuh Variabel terikat: respon nyeri haid | Teknik pengambilan sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i> | Terdapat perbedaan pengaruh antara senam <i>pilates</i> dan senam yoga terhadap respon nyeri haid (<i>dysmenorrhea</i>) |