

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore adalah suatu kondisi medis yang terjadi sewaktu haid/menstruasi dengan ditandai rasa nyeri atau sakit di daerah abdomen maupun panggul yang membuat aktivitas menjadi terganggu. Dismenore dibagi menjadi dua kategori yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer muncul saat masa remaja dan tidak disebabkan oleh faktor penyakit yang lain. Penyebab dismenore primer adalah kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh adanya keterkaitan dengan penyakit yang berhubungan dengan kandungan seperti tumor fibroid, penyakit radang panggul, adanya kista pada indung telur (Intiyaswati & Primihastuti, 2024). Dismenore primer dapat berlangsung selama 2-3 hari saat perdarahan terjadi selama periode menstruasi. Nyeri hebat pada dismenore primer dapat terjadi selama 24-36 jam selama periode menstruasi (Yuniza et al., 2021).

World Health Organization (WHO) 2020, menunjukkan bahwa kejadian dismenore berat pada wanita sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dan 10–15% di antaranya mengalami dismenore ringan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian dari berbagai negara yang melaporkan kejadian dismenore primer di setiap negara pada wanita mencapai angka lebih dari 50% (Amilisyah et al.,

2023). Menurut Silvia Nora, et al (2022) Di Indonesia, dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari 9,36% dismenore sekunder dan 54,89% dismenore primer. Jumlah remaja putri di Jawa Timur yang menderita dismenore sebesar 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Menurut Studi Pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Februari 2024 di SMP Negeri 10 Kota Malang, diketahui bahwa angka kejadian dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Malang berkisar 70-80% dari total remaja putri kelas 7 dan 8 yang telah mengalami menstruasi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Malang mengalami dismenore. Sehingga, hal tersebut dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut terkait perkembangan kesehatan mengenai penanganan dismenore yang akan dilakukan pada penelitian ini.

Kejadian dismenore cenderung terjadi pada remaja yang kurang berolahraga, sehingga vasokonstriksi terjadi ketika oksigen tidak dapat masuk ke pembuluh darah pada organ reproduksi (Horman et al., 2021). Pada masa awal haid, jumlah prostaglandin mencapai tingkat tertingginya sehingga menyebabkan kontraksi hebat pada miometrium dan membuat penyempitan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri, iskemia, disintegrasi endometrium, dan perdarahan (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Terapi yang dapat diberikan untuk menangani dismenore terdiri dari dua jenis yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penggunaan terapi

farmakologis yaitu menggunakan obat-obatan yang umumnya dapat menimbulkan efek samping, mengkonsumsi obat pereda nyeri tubuh yang terlalu sering akan membuat tubuh menjadi toleransi terhadap obat yang dikonsumsi, sehingga obat yang dibutuhkan oleh tubuh akan semakin banyak. Penggunaan obat dengan dosis yang tidak sesuai akan memberikan efek samping yang lebih membahayakan tubuh diantaranya menjadi penahan garam dan cairan pada ginjal, serta menyebabkan hipertensi (Nikmah, 2020). Dampak buruk bagi kesehatan yang lain dari terapi farmakologis diantaranya mual, muntah, dan alergi. Penatalaksanaan terapi non farmakologis tidak menimbulkan efek samping yang buruk bagi tubuh (Yuniza et al., 2021). Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menangani dismenore yaitu kompres hangat, distraksi, relaksasi, dan *exercise*. Salah satu *exercise* yang dapat dilakukan yaitu abdominal stretching yang dapat meningkatkan kadar endorpin dengan melenturkan otot perut dan panggul sehingga dapat mengurangi keparahan dismenore (Nikmah, 2020).

Dalam teori Deharnita (2020), *abdominal stretching exercise* dapat merangsang otak untuk mengirimkan impuls ke hipotalamus melewati *Hipotalamus Pituitary Adrenal (HPA)* sehingga menghasilkan hormon endorpin yang berperan mengurangi rasa nyeri atau sebagai analgesik alami yang mempengaruhi kejadian dismenore. Dalam penelitian Dehnavi (2018), peningkatan hormon endorpin dapat dirangsang melalui peningkatan aktivitas fisik sehingga dapat menjadi analgesik non spesifik jangka pendek yang dapat

menurunkan efek prostaglandin sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi keparahan dismenore. Aktivitas fisik dapat membuat mekanisme vasodilatasi pembuluh darah pada organ reproduksi sehingga dapat terhindar dari kejadian iskemia dan mencegah kejadian dismenore (Fajrin, 2022). *Abdominal Stretching Exercise* dapat dilakukan selama 10 menit untuk meregangkan otot pada perut. Perancangan latihan ini dikhususkan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh, sehingga dengan melaksanakan latihan ini diharapkan dapat mengurangi tingkat keparahan dismenore (Nikmah, 2020).

Berdasarkan paparan di atas, peneliti berpendapat bahwa pemberian exercise dengan penerapan *abdominal stretching exercise* dapat membantu dalam penurunan intensitas nyeri kejadian dismenore pada remaja putri. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri tanpa adanya perlakuan lain.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok kontrol.
2. Mengidentifikasi penurunan intensitas nyeri dismenore pada kelompok perlakuan intervensi *abdominal stretching exercise*.
3. Menganalisis pengaruh penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu dan wawasan dalam proses pembelajaran mengenai keperawatan khususnya pada bidang keperawatan maternitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu dan wawasan baru mengenai cara penanganan nonfarmakologis pada permasalahan dismenore terutama dengan metode latihan fisik dengan penerapan *abdominal stretching exercise*.

2. Bagi Unit Kesehatan Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menyusun program edukasi atau latihan *abdominal stretching exercise* bagi siswi untuk menangani nyeri dismenore yang dilakukan oleh pihak Unit Kesehatan Sekolah.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan informasi pada bidang penelitian kesehatan dan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan baru khususnya dalam pemberian informasi mengenai penanganan pada permasalahan dismenore.