

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah individu yang berada pada tahap transisi antara masa anak-anak menuju dewasa. Rentang usia remaja menurut WHO yaitu 10-19 tahun. Sementara menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja ialah 10-24 tahun dan belum menikah (Bawenta, 2019). Masa remaja atau puber merupakan suatu tahap perkembangan kematangan organ-organ reproduksi dan ciri-ciri seks sekunder mulai muncul, pada remaja putri yaitu ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama (Timiyatun, Moh, Saifudin, Rahmayanti, & Oktavianto, 2021).

Menstruasi (*haid*) merupakan peristiwa melepasnya dinding endometrium yang disertai dengan perdarahan, terjadi dalam jangka waktu satu bulan. Peristiwa menstruasi pada wanita dinamakan siklus menstruasi. Lamanya *haid* rata-rata selama 3-6 hari dengan jumlah pengeluaran darah sekitar 50-60 cc tanpa bekuan jumlah darah. Siklus menstruasi pada setiap wanita berbeda dengan normalnya antara 26-32 atau 28-35 hari (Zakaria, Rahmawati, & Zatri, 2018). Siklus menstruasi yang tidak teratur atau masalah lainnya merupakan permasalahan yang sering dialami pada wanita. Kelainan menstruasi yang sering terjadi diantaranya *amenore*, *dismenore*, *sindrom premenstrual*, *menoragia*, atau *metroragia* (Lowdermilk, 2013).

Salah satu masalah haid yang dialami oleh wanita adalah nyeri pada perut bagian bawah saat menstruasi. Nyeri merupakan perasaan yang mengganggu kenyamanan akibat suatu hal, keadaan ini hanya dapat dijelaskan oleh orang yang mengalami nyeri tersebut terkait sebab dan tempat dimana rasa nyeri itu timbul. Secara umum rasa nyeri yaitu perasaan tidak nyaman yang erat kaitanya dengan gangguan tubuh dan faktor lain. Nyeri yang dirasakan selama atau sesaat sebelum menstruasi disebut juga dengan *dismenore* (Lowdermilk, 2013).

Skala untuk mengukur nyeri yaitu skala *Numeric Rating Scale* (NRS) (Subandi, 2018). Tingkat nyeri dibagi menjadi skala kategori (tidak nyeri, sakit ringan, sakit sedang dan sakit berat). Faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya coping, dan dukungan keluarga ataupun sosial (Judha, Sudarti, & Fauziah, 2018).

Nyeri haid atau *Dismenore* dapat dibagi menjadi 2 yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer yaitu nyeri ketika menstruasi yang tidak disebabkan oleh penyakit atau kelainan organ reproduksi (Ayuningtyas, 2019). *Dismenore* sekunder yaitu nyeri yang baru muncul, jika ada gangguan organ reproduksi seperti infeksi rahim, kista, polip, atau tumor, serta kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan di sekitarnya (Kusmiran, 2014). *Dismenore* juga memiliki gejala derajat nyeri yaitu: derajat I, nyeri yang dirasakan terjadi hanya beberapa saat, dan masih mampu melakukan aktivitas, derajat II, nyeri yang

cukup mengganggu yang perlu obat penghilang nyeri seperti paracetamol dan ibu profen, dan derajat III, nyeri yang sakitnya luar biasa karena memerlukan waktu untuk istirahat beberapa hari (Ratnawati, 2018).

Angka kejadian *dismenore* di dunia cukup tinggi. Kejadian rata-rata *dismenore* pada remaja putri adalah antara 16,8% dan 81%. *Dismenore* rata-rata di negara Eropa terjadi pada 45-97% remaja putri. *Prevalensi* *dismenore* tertinggi pada remaja putri, diperkirakan antara 20% dan 90%. Sekitar 15% remaja putri melaporkan mengalami *dismenore* yang parah. Selain itu, survei dilakukan pada 113 wanita Amerika, dengan *prevalensi* yang dilaporkan sebesar 29-44%, terutama antara usia 18-45 tahun (Silviani, Karaman, & Septiana, 2019).

Prevalensi penderita *dismenore* di Indonesia adalah sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka kejadian *dismenore* primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah *dismenore* sekunder (Silaen, Ani, & Putri, 2019). Sementara itu, menurut data dari Dinas Kesehatan Bantul tahun 2021 terdapat 161 remaja yang memeriksakan keluhan *dismenore* di puskesmas yang ada di wilayah Kabupaten Bantul.

Salah satu aktivitas yang dapat terganggu akibat *dismenore* adalah aktivitas belajar (Putri, Yunus, & Fanani, 2018). Hal ini menyebabkan tidak dapat berkonsentrasi belajar karena ketidaknyamanan rasa nyeri yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar dan motivasi belajar akan menurun serta tidak jarang hal ini membuat remaja putri sampai tidak masuk

sekolah sehingga prestasinya menjadi kurang baik, oleh karena itu pada usia remaja *dismenore* harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Putri & Purnayanti, 2020). Perlu penanganan yang efektif dan tepat untuk meminimalkan nyeri yang dirasakan oleh sebagian perempuan agar tidak mengganggu kenyamanannya saat beraktivitas.

Upaya mengatasi *dismenore* dapat dilakukan dengan dua jenis terapi yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain kompres hangat, terapi mozart, olahraga, dan relaksasi (Kristina, 2020).

Cara mengatasi *dismenore* secara nonfarmakologi bisa juga dengan melakukan olahraga, olahraga yang dapat dilakukan seperti yoga, senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* (latihan peregangan perut) adalah latihan fisik dengan meregangkan otot terutama perut selama 10-15 menit. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan otot, untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan, mengurangi risiko cedera dan dapat menurunkan nyeri *dismenore* (Windastiwi, Pujiastuti, & Mundarti, 2018). Latihan ini fokus pada perut untuk mengurangi intensitas nyeri dengan posisi berbaring, menggerakkan panggul, posisi lutut-dada, dan latihan pernapasan dada sehingga memberikan kemudahan tanpa menyebabkan efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh (Faridah, Handini, & Dita, 2019).

Latihan *abdominal stretching exercise* akan membuat kita banyak bergerak dan memperlancar aliran darah, serta tubuh akan terangsang memproduksi hormon endorphen yang dihasilkan otak serta saraf tulang belakang. Hormon endorphen mampu bekerja mengurangi rasa sakit sehingga menimbulkan rasa nyaman (Sinaga, et al., 2018). Penelitian yang membuktikan bahwa teknik *Abdominal stretching exercise* efektif untuk menurunkan nyeri yaitu penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenorea* pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi Tahun 2022” menyatakan *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan tingkat *dismenore* dan mudah dilakukan, hanya menggunakan matras atau di permukaan yang datar dan bantal serta membutuhkan waktu yang tidak lama sekitar 10-15 menit (Lovita, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Faridah, Handini, & Dita pada tahun (2019) yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri” terbukti bahwa penurunan tingkat nyeri dapat diatasi melalui latihan *abdominal stretching exercise*. Jika dibandingkan dengan teknik nonfarmakologi lainnya yaitu dengan olahraga seperti senam *dismenore* dan yoga, *abdominal stretching exercise* lebih efektif karena menurut penelitian Hadiani & Ferina (2021), yoga dilaksanakan 8 kali pertemuan dengan setiap pertemuan selama 60 menit. Waktu untuk setiap pertemuan yang cukup lama akan menyita banyak waktu siswi dan yoga dalam

pelaksanaannya perlu didampingi seorang instruktur. Menurut penelitian Djimbula, Kristiarini, Ananti (2022) senam *dismenore* dilaksanakan selama 30 menit perhari. Waktu yang lama ini juga akan menyita banyak waktu siswi.

Menurut data di Puskesmas Pleret dari 1 Januari 2022 – 14 November 2022 terdapat 13 remaja yang memeriksakan mengenai keluhan *dismenore*. Salah satu sekolah di wilayah kerja Puskesmas Pleret yaitu SMA Negeri 1 Pleret yang memiliki jumlah siswa sebanyak 528 orang terdiri dari 246 laki-laki dan 282 perempuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi kelas X A SMAN 1 Pleret terdapat 16 dari 22 siswi yang mengalami *dismenore* rutin setiap bulan (72,8 %). Berdasarkan hasil kuisisioner yang diisi oleh 16 siswi kelas X A SMAN 1 Pleret terdapat 1 mengalami nyeri ringan, 10 mengalami nyeri sedang, 5 mengalami nyeri berat. Keluhan lain yang dirasakan yaitu pusing sebanyak 14 siswi, lemas 15 siswi, bahkan sampai tidak masuk sekolah 3 siswi.

Cara yang paling sering dilakukan dari 16 siswi yang mengalami *dismenore* di SMAN 1 Pleret yaitu dengan minum obat seperti paracetamol dan feminax, melakukan nafas dalam dan kompres air hangat serta ada juga yang hanya mengatasi dengan cara tidur karena dinilai dapat menurunkan intensitas nyeri dan mudah dilakukan. Para siswi sebagian besar mengatakan belum mengetahui mengenai teknik *Abdominal Stretching Exercise* untuk menurunkan intensitas nyeri. Jika ada siswi yang mengalami *dismenore*, siswi akan diantarkan ke ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

untuk istirahat dan diberikan air putih hangat, obat anti nyeri menstruasi, serta minyak kayu putih agar nyeri dapat menurun, jika nyeri terasa begitu hebat dan tidak mereda siswi akan dirujuk ke puskesmas.

Peran perawat dalam kesehatan reproduksi remaja dan *dismenore* adalah sebagai pendidik atau konsultan dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mencapai kemandirian mempertahankan kesehatan. Perawat berperan memperluas pengetahuan remaja perempuan tentang *dismenore* serta upaya penanganannya sehingga remaja perempuan dengan mandiri dapat mengetahui dengan baik bagaimana penanganan saat mengalami *dismenore*. Dalam pengelolaan nyeri *dismenore* perawat memiliki peran yang disebutkan dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (2018) dengan memberikan intervensi utama yaitu diberikan tindakan manajemen nyeri dan diperinci dengan diajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri berupa *abdominal stretching exercise*. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk memberikan penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap 2 kasus remaja yang mengalami nyeri akut dengan *dismenore* di SMAN 1 Pleret.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri akut dengan *dismenore* pada remaja di SMAN 1 Pleret?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri akut dengan *dismenore* pada remaja di SMAN 1 Pleret.

2. Tujuan Khusus

- a. Membandingkan asuhan keperawatan klien 1 dan klien 2.
- b. Mengetahui penerapan *abdominal stretching exercise* pada setiap langkah yang terdiri dari 6 langkah.
- c. Mengetahui variasi respons nyeri, intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri akut dengan *dismenore* pada remaja di SMAN 1 Pleret.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup adalah bidang profesi keperawatan maternitas, dengan masalah kesehatan reproduksi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat menjadi pembelajaran dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada untuk menangani *dismenore* dengan menggunakan jenis terapi non farmakologi yaitu dengan melakukan *abdominal stretching exercise*.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Remaja

Hasil studi kasus diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri dalam penanganan nyeri menstruasi dan diterapkan agar nyeri menstruasi yang dirasakan bisa berkurang dan tetap menjalani aktivitas dengan nyaman sehingga tidak mengganggu aktivitas di sekolah maupun pekerjaan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil studi kasus diharapkan dapat dijadikan pembelajaran untuk memberikan edukasi tentang *dismenore* dan menjadikan *abdominal stretching exercise* sebagai terapi untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri.

c. Bagi Prodi D-III Keperawatan

Hasil studi kasus dapat menjadi referensi tambahan dan bahan ajar bagi sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta khususnya keperawatan maternitas.

d. Bagi Institusi/Sekolah

Hasil studi kasus diharapkan dapat dijadikan pembelajaran dan menjadikan *abdominal stretching exercise* sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi *dismenore* pada siswi di Usaha Kesehatan Sekolah.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul, Nama Peneliti/Tahun	Variabel yang diteliti	Metode	Tujuan	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Terapi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Tingkat <i>Dismenorea</i> pada Remaja Putri SMA Negeri 11 Kota Jambi Tahun 2022 (Lovita, 2022)	Variabel bebas: <i>Abdominal Stretching</i>	Penelitian pre test dengan bentuk rancangan <i>one grup pre test-post test design</i>	Untuk mengetahui pengaruh terapi <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap tingkat <i>dismenorea</i> pada remaja putri di SMA N 11 Kota Jambi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat <i>dismenore</i> pada remaja putri sesudah diberikan terapi <i>abdominal stretching exercise</i> dengan <i>p value =0,000</i> .	1. Variabel bebas: <i>abdominal stretching exercise</i> 2. Sasaran: Siswi SMA	1. Sampel: 31 responden 2. Lokasi penelitian 3. Waktu penelitian

No.	Judul, Nama Peneliti/Tahun	Variabel yang diteliti	Metode	Tujuan	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri (Faridah, Handini, & Dita, 2019)	Variabel bebas: <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	<i>Preexperiment design</i> dengan pendekatan <i>one group pretest posttest design</i>	Untuk mengetahui pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2019.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid	1. Variabel bebas: <i>abdominal stretching exercise</i>	1. Sampel: 16 responden 2. Sasaran: Siswi SMP