

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun. Usia remaja merupakan momen penting bagi perkembangan fisik, kemampuan berpikir, moral, dan kreativitas pada manusia sehingga, perhatian khusus perlu diberikan pada seseorang ketika menginjak usia remaja (Kemenkes, 2023). Terjadinya perubahan sekunder dan primer pada remaja perempuan, yang mana organ reproduksi wanita tumbuh hingga mengalami masa pubertas dan terjadinya menstruasi, menstruasi merupakan ciri perubahan seks primer pada wanita (Faridah, Handini and Dita, 2019).

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dari rahim akibat runtuhnya lapisan dalam rahim, yang mengandung banyak pembuluh darah dan telur yang tidak dibuahi (Palupi, Pristya and Novirsa, 2020). Menstruasi yang terjadi pada remaja wanita bisa menimbulkan masalah, salah satunya yaitu nyeri haid yang berlebihan (Faridah,

Handini and Dita, 2019). Nyeri haid dimulai beberapa jam sebelum atau pada saat terjadinya perdarahan haid dan berlangsung selama 2-3 hari. Rasa sakit yang paling kuat selama 24-36 jam pertama menstruasi (Barcikowska *et al.*, 2020).

Dismenore atau nyeri haid adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas dan sering kali mengganggu kegiatan aktivitas sehari-hari. (Ratnawati, 2018). *Dismenore* adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram (Anurogo, Dito dan Wulandari, 2017).

Dismenore dapat menyebabkan gangguan emosional, intoleransi latihan, dan ketidaknyamanan akut, yang menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu. *Dismenore* menyebabkan wanita sulit tidur, merasa gelisah, murung, jengkel, dan tidak dapat berhubungan baik dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup (Maimaznah and Indrawati, 2019). Remaja putri yang mengalami nyeri haid biasanya yang mereka lakukan yaitu dengan minum obat anti nyeri, minum jamu tradisional, istirahat dan kompres air hangat (Wulandari, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar mengemukakan bahwa didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami *dismenore* dengan 10- 15% mengalami *dismenore* berat. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8–81%. Rata-rata di Negara-negara Eropa *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita, dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi nyeri haid tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami nyeri menstruasi berat (Sulistyorinin, 2017).

Angka kejadian *dismenore* tahun 2018 di Indonesia cukup tinggi, yaitu menunjukkan penderita *dismenore* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder.(Kemenkes RI, 2019). Data di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenore* di provinsi jawa tengah mencapai 1.465.876 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri haid terdapat 2 macam yaitu farmakologi dan nonfarmakologi, upaya farmakologi yang bisa dilakukan dengan memberikan obat analgetik sebagai penghilang rasa nyeri. Upaya non farmakologi adalah dilakukan dengan pola hidup sehat semacam jauhi stress, rehat yang cukup, menjauhi santapan yang memiliki

kandungan garam tinggi, berolahraga, kompres hangat, akupuntur, yoga serta terapi musik (Burnett and Lemyre, 2017). Salah satu aktivitas berolahraga yang dapat dilakukan yaitu *Abdominal Stretching Exercise*.

Abdominal Stretching Exercise merupakan metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10– 15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani *dismenore* karena mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. Pada saat *exercise*, akan terjadi kenaikan kandungan endorphen yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, endorphen ini lah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri (Salbiah, 2018). Latihan *abdominal stretching* adalah latihan peregangan yang dilakukan selama *dismenore* untuk mengembangkan kelenturan, kekuatan, dan daya tahan otot selama sekitar 10 menit di area perut untuk meminimalkan keparahan ketidaknyamanan saat menstruasi. Latihan ini dilakukan selama 15-30 menit setiap pagi atau sore hari, tiga kali seminggu (Azma, Tirtana and Emha, 2018).

Berdasarkan penelitian Faridah *et al* tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri” menunjukkan bahwa 84 responden terjadi penurunan rata-rata nyeri haid setelah dilakukan abdominal stretching exercise dari 4,88 menjadi 2,69, dimana penurunan ini tidak terlalu

signifikan. Menurut peneliti, penurunan rata-rata nyeri yang tidak terlalu signifikan tersebut disebabkan karena adanya faktor lain penyebab nyeri haid selain faktor fisiologis yaitu faktor psikologis seperti stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri” maka dapat disimpulkan terdapat penurunan skala nyeri setelah penerapan *Abdominal Stretching Exercise* selama 3 hari berturut-turut (Sunaryanti and Sary, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syaiful & Naftalin tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri *dismenore* sebelum *abdominal stretching exercise* 50% responden mengalami *dismenore* ringan dan sedang. Intensitas nyeri *dismenore* setelah *abdominal stretching exercise* menunjukkan ada penurunan intensitas *dismenore* setelah dilakukan intervensi *abdominal stretching exercise* yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan.

Berdasarkan penelitian Indrawati *et al* tahun 2023 terdapat pengaruh penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan setelah diberikan tindakan *abdominal stretching exercise* di MA Nurul Taqwa Besuki Situbondo.

Peran fungsi perawat dalam pemberian asuhan keperawatan pada klien dengan *dismenore* yaitu perawat dapat menerapkan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi rasa nyeri. Berdasarkan SDKI salah satu diagnosa yang muncul pada kasus *dismenore* yaitu gangguan rasa

nyaman sehingga rencana tindakan diberikan pengobatan teknik nonfarmakologi *abdominal stretching exercise* diharapkan klien dapat melakukannya secara mandiri.

Menurut data Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2020) upaya yang dilakukan puskesmas untuk menangani permasalahan remaja yaitu dengan membentuk (PKPR) singkatan dari Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. PKPR adalah program pemerintah yang diampu Dinas Kesehatan di tingkat Kabupaten/Kota, dikoordinas Dinkes tingkat Provinsi, untuk melayani kesehatan remaja. Program ini secara resmi telah berjala sejak tahun 2003. Di tingkat lapangan, PKPR dijalankan oleh Puskesmas. Selain memberikan layanan pencegahan (preventive), pengobatan (kuratif), promosi dan rehabilitasi, puskesmas PKPR juga menjalankan kegiatan : pemberian informasi dan edukasi, pelayanan klinis medis (termasuk pemeriksaan penunjang & rujukan), konseling, Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), pelatihan konselor sebaya. Salah satu upaya kuratif yang dapat diterapkan pada permasalahan remaja putri dengan nyeri haid (*Dismenore*) yaitu dengan melakukan terapi nonfarmakologi teknik relaksasi *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan data studi pendahuluan pada tanggal 10-12 November 2023 di Dusun Gedipan Ngipik Pringsurat Temanggung yang peneliti lakukan dengan membagikan kuisisioner melalui *link google form* dan wawancara didapatkan hasil dari 32 remaja putri, 6 remaja putri mengalami *dismenore* nyeri ringan, 18 nyeri sedang, 6 nyeri berat, dan 2

nyeri tidak terkontrol. Dan hanya 3 orang yang mendatangi layanan kesehatan saat nyeri haid. Adapun penanganan yang dilakukan remaja putri rata-rata dengan melakukan meminum paracetamol, kompres hangat, meminum jamu, dan tidur namun cara itu tidak efektif untuk mengurangi nyeri haid. Terdapat 3 remaja putri yang sudah mengetahui teknik nonfarmakologi *abdominal stretching exercise* namun hanya 1 orang yang pernah melakukan teknik *abdominal stretching exercise*. Dusun Gedipan merupakan wilayah kerja Puskesmas Pringsurat, dari data tahun 2023 tercatat 2 kasus *dismenore*. Puskesmas Pringsurat merupakan fasilitas kesehatan yang telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi masalah pada remaja. Puskesmas Pringsurat telah melakukan program pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri untuk mengatasi dan mencegah anemia, melalui bantuan kader kesehatan di dusun-dusun yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pringsurat, salah satunya yaitu Dusun Gedipan. Permasalahan di atas menarik perhatian penulis untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Penerapan *Abdominal Stretching Exercice* Pada Remaja Putri *Dismenore* Primer Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Dusun Gedipan Temanggung

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana penerapan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid remaja putri di Dusun Gedipan Ngipik Pringsurat Temanggung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan *abdominal stretching exercise* untuk kebutuhan aman nyaman pada remaja putri Dusun Gedipan Temanggung yang mengalami nyeri haid.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tahap asuhan keperawatan yaitu pengkajian, intervensi, implementasi, dan evaluasi penerapan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (*Dismenore*).
- b. Mengetahui respon sebelum dan sesudah diberikan teknik non farmakologi *abdominal stretching exercise* remaja putri yang mengalami nyeri haid (*Dismenore*).

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup studi kasus ini termasuk dalam bidang keperawatan maternitas dengan gangguan aman nyaman nyeri akibat nyeri haid (*Dismenore*) menggunakan pendekatan proses keperawatan melibatkan dua responden dengan metode studi kasus.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan pelajaran dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan untuk menambah cara menangani rasa

nyeri haid dengan menggunakan terapi non-farmakologi dengan melakukan *abdominal stretching exercise*.

2. Manfaat Praktis

a. Bidang Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini mampu menambah kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai terapi non farmakologi dengan teknik *abdominal stretching exercise* untuk membantu mengurangi dan mengatasi nyeri haid (*dismenore*).

b. Bagi Remaja Putri

Setelah diberikan latihan *abdominal stretching exercise* diharapkan remaja putri dapat memberikan informasi ke orang lain dan menerapkan latihan *abdominal stretching exercise* yang merupakan salah satu jenis terapi non-farmakologi dalam penanganan nyeri haid (*dismenore*).

c. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan *abdominal stretching exercise* pada asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami nyeri haid (*dismenore*).

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Faridah dkk (2019)	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif <i>pre experiment design</i> dengan pendekatan <i>one group pretest posttest design</i> .	Hasil penelitian ini rata-rata nyeri haid setelah dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i> dari 4,88 menjadi 2,69, penurunan ini tidak terlalu signifikan. Menurut peneliti penurunan tidak spesifik karena faktor psikologis	1. Jumlah responden 2. Metode penelitian 3. Waktu 4. Tempat	Penelitian ini sama – sama meneliti teknik relaksasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
2.	Sunaryanti, B. and Sary, D.A.N. (2021)	Penerapan <i>Abdominal Stretching Exersice</i> Terhadap Penurunan Nyeri Haid (<i>Dismenore</i>) Pada Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Jenis instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Lembar observasi dan Lembar pengukuran nyeri <i>dismenore</i> menggunakan skala nyeri numerik yang diisi responden sebelum dan setelah	Rata-rata skala nyeri keempat responden sebelum dilakukan penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> adalah (5. 3) Rata-rata setelah dilakukan penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> adalah (0. 4) Terdapat penurunan skala nyeri setelah penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> selama 3 hari berturut-turut	1. Instrumen penelitian 2. Tempat 3. Waktu	1. Metode penelitian studi kasus 2. Penelitian ini sama – sama meneliti teknik relaksasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>

No	Nama, Tahun Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
			penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i>			
3.	Syaiful, Y. and Naftalin, S.V. (2019)	<i>Abdominal Stretching Exercise</i> Menurunkan Intensitas <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri	Metode yang digunakan penelitian ini <i>Pre Eksperimental</i> menggunakan metode penelitian <i>desain One Group Pre Test-Post Test Design</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak semua responden mengalami penurunan intensitas nyeri <i>dismenore</i> setelah melakukan <i>abdominal stretching exercise</i> .	1. Jumlah responden 2. Metode penelitian 3. Tempat 4. Waktu	Penelitian ini sama – sama meneliti teknik relaksasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
4.	Indrawati, Handoko, G. and Supriyadi, B. (2023)	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exersice</i> Terhadap Intensitas <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>pre eksperimen</i> dengan pendekatan <i>one grup pre-test post test</i>	Terdapat perbedaan intensitas <i>dismenore</i> sebelum dan sesudah di berikan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> sehingga dapat di simpulkan bahwa pemberian <i>abdominal stretching exercise</i> efektif terhadap penurunan intensitas nyeri	1. Metode penelitian 2. Tempat 3. Waktu	Penelitian ini sama – sama meneliti teknik relaksasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i>
5.	Nuralam (2020)	Pengaruh <i>Abdominal Stretching</i>	metode penelitian kuantitatif <i>pre eksperimen</i> dengan	Hasil penelitian ini yaitu Terdapat perbedaan intensitas <i>dismenore</i>	1. Metode penelitian 2. Tempat	Penelitian ini sama – sama meneliti teknik relaksasi <i>Abdominal</i>

No	Nama, Tahun Penelitian	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
		<i>Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Primer Pada Mahasiswi DIII Analisis Kesehatan</i>	pendekatan penelitian <i>the one group pretest posttest design</i> . Dalam rancangan ini tidak ada control group maupun randomization. setelah dilakukan pemilihan subyek penelitian (single group)	mahasiswa D3 Mh Tamrin sebelum dan sesudah di berikan intervensi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .	3. Waktu	<i>Stretching Exercise</i>
6.	Nurfitri. <i>et al.</i> (2021)	The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On The Intensity Of Dysmenorrhea	Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan desain <i>pretest-posttest</i> dengan kelompok pembanding desain.	Latihan peregangan perut secara signifikan mengurangi intensitas <i>dismenore</i> primer pada siswi remaja. Oleh karena itu, latihan peregangan perut bermanfaat untuk dijadikan sebagai metode alternatif dalam mengurangi intensitas <i>dismenore</i> pada remaja putri.	1. Metode penelitian 2. Jumlah responden 3. Tempat 4. Waktu	Penelitian ini sama – sama meneliti teknik relaksasi <i>Abdominal Stretching Exercise</i> untuk mengurangi intensitas nyeri haid remaja putri