BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pubertas merupakan masa peralihan antara masa kanak–kanak menuju masa dewasa. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan permulaan menstruasi atau *menarche* (Fitriningtyas dkk., 2017). Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis yaitu mengalami menstruasi sebagai tanda seksual sekunder. Beberapa remaja mengalami gangguan saat menstruasi yaitu *dismenore* (Marmi, 2014).

Menstruasi (haid) merupakan peristiwa lepasnya dinding rahim yang dibarengi dengan perdarahan, terjadi dalam jangka waktu satu bulan. Peristiwa atau proses menstruasi pada wanita dinamakan siklus menstruasi. Pengeluaran darah menstruasi berlangsung 3-4 hari dengan jumlah darah yang hilang sekitar 50-60 cc tanpa bekuan jumlah darah. Siklus menstruasi pada setiap wanita tidak sama dengan variasi normal antara 26-32 atau 28-35 hari (Zakaria dkk., 2018).

Prevalensi angka *dismenore* di dunia rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenore*. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 90% wanita mengalami *dismenore*, dan 10-15% mengalami *dismenore* berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Sementara di Indonesia diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh *dismenore (Wordl health Organization*, 2015). Angka nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya 9,36% adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan

mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing – masing individu (Proverawatin & Misaroh, 2009). Usia produktif di Indonesia yang mengalami *dismenore* primer diperkirakan 55-65%, dan menyebabkan 59,2% perempuan terjadi penurunan aktivitas, 5,6% bolos sekolah atau kerja, dan sebanyak 35,2% tidak merasa terganggu (Kristina dkk., 2020). Laporan hasil penelitian pada tahun 2011 sebesar 52% pelajar di Yogyakata tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik selama menstruasi (Widiyanti, 2013).

Masalah yang sering terjadi antara lain siklusi menstruasi tidak teratur, gangguan volume menstruasi baik perdarahan yang lama ataupun abnormal, gangguan nyeri menstruasi atau *dismenore*. Penyebab gangguan menstruasi dapat dikarenakan biologik dan kelainan patologik. Faktor lain yang berpengaruh dalam gangguan menstruasi yaitu stress, status gizi, jenis makanan yang dikonsumsi, usia, dan aktivitas fisik (Rofifah, 2020).

Banyak gangguan menstruasi yang biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yaitu dapat mengganggu aktivitas mereka. Salat satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu *dismenore* (Saguni dkk., 2013).

Dismenore adalah nyeri yang dirasakkan selama menstruasi disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. *Dismenore* yaitu kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di bagian perut ataupun

panggul (Judha dkk., 2018). *Dismenore* timbul akibat prostaglandin yang dikandung oleh endometrium berada pada jumlah yang tingggi, hal ini disebabkan oleh 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 (Manuaba, 2015). *Dismenore* dapat mengganggu aktivitas remaja yang berdampak pada penurunan prestasi remaja di sekolah karena ketidakhadiranya dalam proses pembelajaran. (Perry dan Potter, 2015). Masalah *dismenore* ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi saat sekolah (Puji, 2009).

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, keletihan, pengalam sebelumnya, gaya koping, dan dukungan keluarga ataupun sosisal (Judha dkk., 2018). Nyeri adalah keadaan dimana seseorang membuat alasan untuk dirinya mencari bantuan perawatan kesehatan yang menjadi penyebab dari pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan. Nyeri terjadi bersama proses penyakit atau bersama dengan pemeriksaan diagnotik atau pengobatan (Perry dan Potter, 2015). Nyeri merupakan perasaan yang mengganggu kenyamanan akibat suatu hal, keadaan ini hanya dapat dijelaskan oleh penderita 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 factor lain. Salah satu skala untuk mengukur nyeri yaitu skala *Numeric Rating Scale (NRS)* (Subandi, 2017).

Dismenore dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostalgandi, dan dilatasi kenalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain kompres hangat, terapi mozart, olahraga, dan relaksasi (Kristina dkk., 2020). Teknik non farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping. Terapi non farmakologi yang sederhana dan praktis yaitu teknik relaksasi nafas dalam (Natalia dkk, 2020) . Selain teknik nafas dalam, olahraga ringan juga sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Salah satu olahraga yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu *abdominal stretching exercise* (Nuraeni, 2017). *Abdominal stretching exercise* (latihan peregangan perut) adalah latihan fisik dengan meregangkan otot terutama perut selama 10-15 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan otot, untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan, mengurangi risiko cedera dan diharapkan dapat menurunkan nyeri *dismeore* (Windastiwi dkk., 2017). Latihan ini yang terfokus pada perut untuk mengurangi intensitas nyeri dengan posisi berbaring, menggerakan panggul, posisi lutut-dada, dan latihan pernapasan dada sehingga memberikan kemudahan tanpa menyebabkan efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. (Faridah dkk., 2019). Olahraga individu tubuh yang melakukan akan menghasilkan hormone endorphin. Endorphin dihasilkan otak dan susunan

saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2020 di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, didapatkan bahwa jumlah siswi SMA 156 orang dan yang mengalami *dismenore* yaitu 119 orang. Berdasarkan wawancara pada 20 siswi SMA diperoleh sebanyak 17 siswi mengalami *dismenore*, skala nyeri terbanyak yaitu pada angka 5 (nyeri sedang). Responden mengatakan cara yang sering dilakukan untuk mengatasi *dismenore* (nyeri menstruasi) yaitu didiamkan (10 orang), dikompres (7 orang), dan tidak ada yang melakukan olahraga. Sebanyak 13 siswi yang mengalami *dismenore* merasa terganggu saat beraktivitas dan 4 responden tidak merasa terganggu saat beraktivitas.

Menurut penelitian (Rahmadhayanti dkk, 2017), *dismenore* menjadi masalah terbanyak dan alasan penurunan aktivitas wanita saat menstruasi. Penanganan masalah *dismenore* ini dengan cara non farmakologi berupa kompres hangat. Dari 18 responden menunjukan bahwa terdapat rata-rata skor drajat nyeri menstruasi sebelum kompres hangat adalah 2 dengan nilai minimal-maksimal 1-3 dan sesudah kompres hangat adalah 1 dengan nilai minimal-maksimal 1-2. Menurut penelitian (Silviani dkk, 2019) meneliti mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap nyeri menstruasi, responden sebanyak 48 orang menunjukan 33 orang 68,8% mengalami nyeri sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dan 19 39,6% orang siswi tidak mengalami nyeri sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas, dan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dengan nyeri menstruasi. Menurut

penelitian (Zuraida & Aslim, 2020) menyebutkan adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. Responden sebanyak 15 siswi, rata-rata intesitas nyeri haid pada remaja putri sebelum diberikan massage effleurage adalah 4,33 berada pada nyeri sedang dan rata-rata intesitas nyeri haid pada remaja putri setelah diberikan massage effleurage selama 5 menit adalah 1,60 terbukti berpengaruh.

Dari hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan bahwa siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta banyak yang mengalami, cara yang dilakukan untuk mengatasi hanya didiamkan saja. Penanganan nyeri non farmakologi *abdominal stretching exercise* tidak pernah digunakan untuk menangani nyeri pada siswi tersbut. Berdasarkan fenomena dan data diatas, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Abdominal stretching exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta". Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap skala nyeri menstruasi pada remaja putri yang mengalami .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : "Bagaiamana pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahuinya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahuinya karakteristik responden yang sedang mengalami nyeri menstruasi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

   b. Diketahuinya tingkat nyeri menstruasi remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebelum dan setelah diberikan perlakuan *abdominal stretching exercise*.

   c. Diketahuinya perbedaan tingkat penurunan nyeri menstruasi remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta setelah diberikan *abdominal stretching exercise*.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini mencangkup ruang lingkup keiilmuan pada bidang keperawatan maternitas, komunitas atau kelompok kusus dengan fokus untuk melihat pengaruh intervensi *abdominal stretching exercise* pada remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pengembangan ilmu keperawatan maternitas yang berkaitan dengan teknik non-farmakologi di

komunitas remaja putri mengenai *abdominal stretching exercise* sehingga dapat dijadikan intervensi untuk mencegah terjadinya nyeri menstruasi.

2. Manfaat Praktik

a. Pada Remaja Putri

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan remaja putri dalam penanganan nyeri menstruasi dan mengaplikasikan agar tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan bisa berkurang dan tetap menjalani aktivitas dengan nyaman.

b. Pada Peneliti Lain

Diharapakan peneliti dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian mengenai teknik non-farmakologi dengan pemberian latihan fisik *abdominal stretching exercise* untuk mengatasi tingkat nyeri menstruasi.

c. Pada Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah untuk dikoordinasikan dengan pihak UKS untuk media edukasi dan penangan untuk mengatasi nyeri menstruasi siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan dalam *abdominal stretching exercise*.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul Peneliti	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	(Sari, 2019)	Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhdap Peningkatan Aktivitas Fisik Pada Remaja *Dismenore*	Hasil uji hipotesis menggunakan *wilcoxon sign rank test* diperoleh nilai p : 0,000 (p<0,05), ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap peningkatan aktivitas fisik pada remaja *dismenore*.	- Vriabel bebas : *Abdominal Stretching Exercise* - Metode penelitian : Quasi eksperimen - Sampel : *Purposiv sampling*	- Variabel terikat : Peningkatan Aktivitas Fisik - Sampel : 30 responden
2.	(Silviani dkk., 2020)	Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Dysmenorrhea	hasil uji analisis terdapat signifikan nilai p-value =0,000 <α=0,05. Ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan dysmenorrhea pada mahasiswa D III	- Vriabel bebas : *Abdominal Stretching Exercise* - Variabel terikat : *Dismenore*	- Metode penelitian Pre eksperimen rancangan one group pre test-post test - Sampel : Teknik purposive sampling dengan 19 responden

			kebidanan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu.		- Usia responden : 19-10 tahun - Tempat : STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu
3.	(Fairus, 2019)	Peregangan Abdomen Selama Kehamilan Meningkatkan Diastasis Rectus Abdominus	Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square dengan h*asil analisis diperoleh terdapat hubungan peregangan abdomen selama diastasis rectus abdominus (p=0.016, OR=2,2; CI 1.325-29.945).	Variabel bebas : Peregangan Abdomen	- Variabel terikat : Diastasis Rectus Abdominus - Sampel : Jenis *consecutive sampleing*, 32 responden - Metode Penelitian : Metode deskriptif *Cross sectional*
4.	(Silviani dkk., 2019)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhdap *Dismenore*	Data dianalisis dengan uji normalitas data, analisis inivariat dan bivariat dengan hasil penelitian menunjukkan 33 siswi (68,9%) mengalami nyeri sedang sebelum sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas, 19 siswi (39,6%) tidak	- Variabel terikat : *Dismenore* - Sasaran : siswi SMA	- Variabel bebas : Teknik Relaksasi Nafas - Metode penelitian : Pre-Experiment - Sampel : *Proporsional random sampling* sebanyak 48 responden

			mengalami nyeri *dismenore* sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas, dan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dengan *dismenore* di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.		
5.	(Yunianingrum et al., 2018)	The Effect Of Warm Compress And Aromatherapy Lavender To Decreasing Pain On Primary Dysmenorrhea	Analisi penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon signd test dan uji mann whitney U test dengan hasil ini penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri primer sebelum dan setelah diberikan kompres hangat adalah 6,05 ± 1,046 dan 3,55 ± 1,335 dengan rerata penurunan sebesar 2,5 artinya ada pengaruh pemberian	- Metode penelitian : Quasi eksperimen - Variabel terikat : Dismenore Primer	- Variabel bebas : Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender - Sampel : 44 responden

			kompres hangat untuk mengurangi nyeri dismenore primer (p = 0,000). Rerata nyeri primer sebelum dan sesudah aromaterapi lavender adalah 5,95 ± 1,214 dan 4,77 ± 1,232 dengan a rerata penurunan sebesar 1,18 berarti ada pengaruh lavender aromaterapi terhadap penurunan nyeri dismenore primer (p = 0,000).		
6.	(Husaidah, 2021)	Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda	Analisis penelitian ini menggunakan uji statistic Wilcoxon test dengan hasil penelitian menunjukkan data keseluruhan dari variabel *Dismenore* pre test – post test pada kelompok intervensi nilai Asymp. Signifikansinya 0,000 <	- Variabel terikat : Intensitas Nyeri Haid - Metode penelitian : Kuantitatif desain quasy eksperimen - Sampel : Teknik *purposive sampling*	- Variabel bebas : Terapi Akupresur - Sampel : 100 responden

	0,05, sedangkan kelompok kontrol nilai Asymp. Signifikansinya 1.000 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil analisis perubahan skala nyeri pre test – post test pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test. Terlihat dari hasil pengukuran skala nyeri Mean Rank sebelum terapi adalah 0,00 dan Mean Rank setelah terapi adalah 25,50 yang berarti terjadi penurunan intensitas nyeri haid.	