

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah utama yang berkontribusi terhadap dampak *dismenore* adalah kurangnya pengetahuan yang memadai mengenai penyebab, gejala, serta cara penanganan yang efektif. Salah satu tindakan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi *dismenore* adalah senam *dismenore* yaitu serangkaian gerakan peregangan dan latihan ringan yang melibatkan otot perut, panggul, dan pinggang. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot sehingga membantu meredakan nyeri haid secara alami tanpa efek samping obat. Senam berperan penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh saat tubuh mengalami stres, reaksi stres tersebut bisa mengurangi kemampuan tubuh dalam menangani rasa nyeri. Tanda awal stres sering ditunjukkan oleh ketegangan otot yang disebabkan oleh hormon stress dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, serta frekuensi pernapasan. Saat mengalami stres tubuh memproduksi hormon seperti adrenalin, estrogen, progesteron, dan prostaglandin dalam jumlah berlebihan. Peningkatan kadar estrogen dapat menyebabkan kontraksi uterus yang berlebihan, sementara progesteron berfungsi untuk mengurangi kontraksi. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, peningkatan adrenalin juga menyebabkan ketegangan otot, termasuk otot rahim yang dapat memperburuk nyeri saat haid (Radulima *et al.*, 2021).

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dinamika dalam kehidupan setiap individu. Masa remaja memang merupakan fase penting dalam perkembangan individu, dimana terjadi banyak perubahan fisik, biologis, emosional, dan sosial. Fase ini dimulai dengan masa pubertas, yaitu proses yang mengarah pada kematangan seksual atau kemampuan reproduksi. Pada masa ini, individu telah mencapai kematangan seksual, di mana sistem reproduksi dapat memproduksi sel-sel kelamin. Pubertas ditandai oleh dua jenis ciri kelamin, yaitu ciri kelamin primer dan ciri kelamin sekunder. Pada wanita, ciri kelamin primer ditunjukkan oleh produksi sel telur di ovarium dan dimulainya siklus menstruasi (Puteri *et al.*, 2023).

Menstruasi adalah proses fisiologis yang terjadi pada wanita sebagai bagian dari siklus reproduksi yang melibatkan keluarnya darah, mukus, dan jaringan dari lapisan endometrium yang telah bersiap untuk kemungkinan kehamilan. Jika tidak terjadi pembuahan lapisan ini akan terlepas yang dikenal sebagai deskuamasi dan menyebabkan perdarahan yang kita kenal sebagai menstruasi. Proses ini biasanya berlangsung sekitar 3 hingga 7 hari dan terjadi secara berulang biasanya setiap bulan. Siklus menstruasi secara keseluruhan dipengaruhi oleh berbagai hormon, termasuk estrogen dan progesterone (Ilham *et al.*, 2020).

Dismenore merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi di kalangan remaja putri dan wanita secara umum. Angka kejadian *dismenore* tahun 2024 menurut *World Health Organization* (WHO) mencapai 50% di

seluruh dunia, angka kejadian *dismenore* di *Indonesia* terdiri dari 59.671 perempuan (54,89%) dengan *dismenore* primer dan 107.673 perempuan (64,25%) mengalami *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer biasanya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan, sementara *dismenore* sekunder sering terkait dengan kondisi medis lain seperti endometriosis atau fibroid. Keduanya dapat mempengaruhi kualitas hidup perempuan dan memerlukan perhatian yang serius dalam pengelolaannya (Napu *et al.*, 2023).

Dismenore adalah salah satu masalah maternitas yang sering dihadapi oleh perempuan dari berbagai usia terutama di kalangan remaja, biasanya dalam tiga tahun pertama setelah *menarche*. Jika *dismenore* tidak ditangani dampak yang terjadi bisa mencakup kelemahan fisik, imobilitas, dan stres. Nyeri yang hebat dapat menyebabkan penderitanya merasa lelah dan sulit bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, rasa sakit yang terus-menerus dapat memicu stres emosional dan psikologis yang semakin memperburuk kondisi fisik dan mental penderita. sementara pada remaja putri *dismenore* dapat mengganggu kegiatan belajar mereka, menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, atau bahkan kehilangan. Dalam beberapa kasus yang lebih berat rasa sakit yang intens dapat membuat mereka kehilangan kesadaran rasa sakit yang hebat sering kali memaksa penderitanya untuk beristirahat (Septiwiarsi *et al.*, 2024).

Melakukan senam untuk *dismenore* dapat mendorong tubuh menghasilkan endorfin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit.

Peningkatan kadar endorfin ini tidak hanya meredakan nyeri, tetapi juga membuat seseorang merasa lebih nyaman dan bahagia, serta meningkatkan aliran oksigen ke otot. Senam yang bermanfaat untuk mengatasi *dismenore* adalah senam khusus yang menitikberatkan pada peregangan otot-otot perut, panggul, dan pinggang yang mengakibatkan aliran darah ke area tersebut meningkat sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan rasa sakit. Senam *dismenore* dilakukan 1 minggu sebelum menstruasi dilakukan sebanyak 3 kali dengan durasi waktu 10-15 menit, karena metode ini efektif dalam mengurangi nyeri haid. Gerakan dalam senam *dismenore* mencakup latihan untuk melemaskan otot punggung yang kaku, serta latihan yang bertujuan memperkuat otot perut dan punggung (Radulima *et al.*, 2021).

Melakukan senam saat *dismenore* memang menunjukkan potensi dalam meredakan nyeri. Senam yang berfokus pada otot-otot panggul dapat membantu melemaskan otot-otot uterus yang tegang, sehingga mengurangi ketidaknyamanan. Peningkatan kadar progesteron akibat aktivitas fisik juga berperan penting, karena hormon ini berinteraksi dengan area tertentu di otak yang berhubungan dengan relaksasi. Latihan yang rutin dapat menjadi metode efektif untuk mengatasi nyeri haid (Puteri *et al.*, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Radulima *et al.*, (2021) mengenai pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore* dengan menggunakan uji statistic pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan terdapat pengaruh yang signifikan dalam

melakukan senam *dismenore* terhadap penurunan *dismenore* pada mahasiswa kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Sleman tahun 2024 terdapat 196 remaja putri yang memeriksakan keluhan *dismenore* di puskesmas yang ada di wilayah Kabupaten Sleman. Berdasarkan studi pendahuluan, yang dilakukan di Puskesmas Godean II terdapat 16 remaja putri yang memeriksakan mengenai keluhan *dismenore* selama periode 1 Januari 2024 sampai 22 November 2024. Intervensi yang dilakukan oleh puskesmas Godean II memberikan teknik farmakologi dengan pemberian obat pereda nyeri seperti paracetamol.

Peran perawat dalam kesehatan reproduksi remaja khususnya dalam mengatasi *dismenore* sangat penting. Sebagai pendidik dan konsultan perawat dapat membantu remaja perempuan memahami kondisi mereka dan cara melakukan penanganan secara mandiri. Dengan memperluas pengetahuan tentang *dismenore* dan teknik manajemen nyeri, perawat berkontribusi dalam meningkatkan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan. Dalam konteks pengelolaan nyeri *dismenore*, penerapan standar intervensi keperawatan seperti yang tercantum dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (2018) menjadi sangat penting. Tindakan manajemen nyeri termasuk pengajaran teknik non-farmakologi seperti senam *dismenore* dapat membantu meredakan nyeri dan meningkatkan kenyamanan. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk memberikan peningkatan edukasi mengenai *dismenore* dan pengenalan metode non-

farmakologis seperti senam *dismenore* menjadi sangat penting untuk membantu remaja putri mengatasi masalah ini secara efektif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka perumusan masalah penelitian studi kasus ini adalah “rendahnya pengetahuan remaja putri tentang *dismenore*, serta pemahaman dan efektivitas senam *dismenore* sebagai metode non-farmakologis dalam mengurangi *dismenore*”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri mengenai *dismenore* dan pemahaman mereka tentang senam *dismenore* sebagai salah satu metode non-farmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas senam *dismenore* dalam membantu mengurangi intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengaruh kurangnya pengetahuan tentang *dismenore* terhadap cara pengelolaan nyeri haid oleh remaja putri.
- b. Melakukan penerapan asuhan keperawatan pada klien dengan pendekatan proses keperawatan mulai dari pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan,

pelaksanaan keperawatan, evaluasi keperawatan dengan masalah *dismenore*.

- c. Mengetahui penerapan senam *dismenore* dalam menangani *dismenore* pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Godean II.
- d. Mengevaluasi efektivitas senam *dismenore* dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

D. Ruang Lingkup Studi Kasus

Ruang lingkup pada studi kasus ini adalah keperawatan maternitas dengan subjek penelitian yang berfokus pada bagian kesehatan reproduksi pada remaja yaitu *dismenore*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat memberikan kontribusi pengetahuan yang lebih mendalam mengenai tingkat pengetahuan remaja putri tentang *dismenore* serta pemahaman mereka terhadap senam *dismenore* sebagai metode non-farmakologis dalam mengurangi nyeri haid. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, pendidik, dan peneliti untuk mengembangkan strategi edukasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang *dismenore*, sehingga dapat mendorong penerapan tindakan pencegahan dan penanganan yang tepat termasuk senam *dismenore* untuk mengurangi dampak negatif *dismenore* pada kualitas hidup remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi remaja putri tentang metode penanganan nyeri menstruasi dengan menggunakan jenis terapi non farmakologi yaitu dengan melakukan senam *dismenore*. Pengetahuan yang lebih baik diharapkan mereka bisa mengurangi ketidaknyamanan yang dialami. Pendekatan yang disarankan, seperti teknik relaksasi senam *dismenore* dapat diintegrasikan dalam rutinitas harian untuk meningkatkan kualitas hidup selama periode menstruasi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih baik tentang *dismenore*, terutama dalam konteks remaja putri. Edukasi yang tepat mengenai penyebab, gejala, dan pengelolaan *dismenore* sangat penting. Penerapan senam *dismenore* sebagai terapi non-farmakologi, diharapkan dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh remaja.

c. Bagi Prodi Diploma Tiga Keperawatan

Hasil studi kasus ini dapat menjadi referensi yang berharga bagi civitas akademika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas. Penambahan informasi mengenai *dismenore* dan pengaplikasian senam *dismenore* diharapkan materi ajar dapat lebih komprehensif dan aplikatif.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar atau acuan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai manajemen non-farmakologis pada *dismenore*. Data dan temuan dari studi kasus ini dapat memperkaya literatur dan menjadi pijakan dalam merancang intervensi keperawatan yang lebih efektif.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian

No.	Judul, Nama Peneliti, Tahun	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Efektifitas Senam Dan Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Remaja Di Ponpes Al Islah Putri Mangkang Semarang (Puteri <i>et al.</i> , 2023).	Variabel bebas : Senam <i>Dismenore</i> Variable terikat : menurunkan <i>Dismenore</i>	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian Quasy experimental dengan pretest-post test with control design	Dari uji Wilcoxon didapatkan hasil ada perbedaan efektifitas senam <i>Dismenore</i> dan akupresure titik sanyinjiao terhadap intensitas nyeri <i>Dismenore</i> sedangkan dari uji Mann Whitney didapatkan hasil perlakuan akupresure titik sanyinjiao lebih efektif dibandingkan perlakuan senam <i>Dismenore</i> dalam upaya untuk mengalihkan rasa nyeri <i>Dismenore</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metodologi penelitian 2. Waktu dan tempat penelitian 3. Jumlah responden 4. Jumlah dilakukan intervensi

No.	Judul, Nama Peneliti, Tahun	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan
2.	Pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan nyeri pada mahasiswa kebidanan (Radulima <i>et al.</i> , 2021).	Variabel bebas : Senam <i>Dismenore</i> Variable terikat : pengaruh senam <i>Dismenore</i>	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain kelompok kontrol non ekuivalen	Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,006$, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara senam <i>dismenore</i> terhadap penurunan <i>Dismenore</i> pada mahasiswi Diploma Tiga Kebidanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metodologi penelitian 2. Waktu dan tempat penelitian 3. Jumlah responden 4. Jumlah dilakukan intervensi

No.	Judul, Nama Peneliti, Tahun	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan
3	Pencegahan Serangan Dengan Senam Penerapan Senam <i>Dismenore</i> Bagi Remaja Di Smk 3 Muhammadiyah Palembang (Yuniza <i>et al.</i> , 2021)	Variabel bebas : Senam <i>Dismenore</i> Variable terikat : pencegahan <i>Dismenore</i>	Desain metode ini menggunakan ceramah dan simulasi yang dihadiri oleh 33 siswi	Didapatkan skala nyeri menstruasi sebelum dilakukan senam <i>dismenore</i> adalah 4,50 dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 9. Skala nyeri sesudah dilakukan senam <i>dismenore</i> adalah 0,00 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 4. Penerapan senam <i>Dismenore</i> dinilai efektif untuk menurunkan <i>Dismenore</i> pada remaja	1. Metodologi penelitian 2. Waktu dan tempat penelitian 3. Jumlah responden 4. Jumlah dilakukan intervensi

No.	Judul, Nama Peneliti, Tahun	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan
4	Pengaruh Senam <i>Dismenore</i> Terhadap Nyeri Penurunan <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri (Nurfiana <i>et al.</i> , 2021)	Variabel bebas : Senam <i>Dismenore</i> Variable terikat : penurunan <i>Dismenore</i>	Penelitian ini menggunakan pra eksperimen desain One Group Pretest Posttest Design.	Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Ranks. Hasil penelitian distribusi skala nyeri pada remaja putri sebelum melakukan senam <i>Dismenore</i> dalam kategori sedang sebesar 55% dengan nilai rata-rata 4,95 dan simpangan baku = 1,276. Distribusi skala nyeri setelah melakukan senam <i>Dismenore</i> dalam kategori sedang sebesar 65% dengan nilai rata-rata 3,90 dan simpangan baku = 0,912. Ada pengaruh senam <i>Dismenore</i> terhadap penurunan nyeri <i>Dismenore</i> pada remaja putri dengan nilai p value = 0,000.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tempat penelitian 2. Waktu penelitian 3. Jumlah responden 4. Jumlah dilakukan intervensi

No.	Judul, Nama Peneliti, Tahun	Variabel	Metode	Hasil	Perbedaan
5	Pengaruh Senam Terhadap Skala Nyeri <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri Di Dusun Kenayan Wedomartani, Ngemplak, Sleman DIY (Liliana et al., 2022)	Variabel bebas : Senam <i>Dismenore</i> , remaja Variable terikat : pengaruh senam <i>Dismenore</i>	Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test design without control.	Uji statistik menggunakan Uji T-Tes Pired. Hasil : Skala nyeri sebelum dilakukan senam <i>dismenore</i> 5,00 ±1727 (1-9) dan setelah dilakukan senam <i>dismenore</i> 2,00±1,109 (0-4). Berdasarkan Uji T-Berpasangan diketahui nilai p = 0,000. Kesimpulan : Ada pengaruh senam <i>dismenore</i> terhadap skala <i>dismenore</i> pada remaja putri di Desa Kenayan	1. Jumlah responden 2. Metodologi penelitian 3. Tempat dan waktu penelitian 4. Jumlah dilakukan intervensi