

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang harus dipersiapkan untuk menjadi Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Kondisi remaja saat ini tidak lepas dari banyaknya tantangan untuk mencapai kesehatan reproduksi yang sejahtera.¹ Pada masa remaja, individu mengalami pertumbuhan fisik yang disertai dengan berbagai perubahan, seperti perubahan hormonal, psikologis, dan sosial. Kondisi ini disebut pubertas, salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu dengan mulainya *menarche* atau menstruasi.²

Menstruasi merupakan proses keluarnya darah dan sel tubuh dari vagina dari dinding rahim wanita yang terjadi secara rutin setiap bulan. Remaja yang sedang menstruasi sering kali mempunyai kondisi emosi yang tidak stabil. Beberapa mengalami gejala seperti kaku pada paha, nyeri pada payudara, mudah lelah, mudah tersinggung, mudah lupa, sulit tidur, dan beberapa mengalami nyeri saat menstruasi yang disebut dengan Dismenorea.³

Hasil Studi BKKBN menyatakan bahwa terdapat macam-macam gangguan menstruasi seperti *polymenorrhea*, *oligomenorrhea*, *amenorrhea*, *metroragia* dan dismenorea.⁴ Dismenorea merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan dari kontraksi uterus yang dirangsang oleh hormon prostaglandin yang berlebihan.⁵ Dismenorea memiliki sifat dan tingkatan nyeri yang berbagai macam, mulai dari nyeri ringan sampai dengan nyeri berat.

Dismenorea menjadi permasalahan yang tidak hanya menyebabkan produktivitas terganggu, tetapi juga dapat menyebabkan dampak fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Keadaan tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita.⁶

Menurut *World Health Organization* (2016), angka dismenorea di dunia cukup besar, rata-rata hampir 50% wanita di setiap negara mengalami dismenorea.⁷ Angka di Indonesia mencapai 55% dengan kejadian dismenorea primer sekitar 54,89% sedangkan yang mengalami dismenorea sekunder sekitar 0,11%.⁸ Menurut Azhara (2023), di Yogyakarta didapatkan angka sebesar 52% pelajar tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya ketika mengalami dismenorea. Pada tahun 2017 kejadian dismenorea di daerah Sleman diperoleh angka 88,64% pelajar yang mengalami nyeri saat menstruasi.⁷

Hasil studi kualitatif di Tanzania oleh Cherenack (2023), dismenorea dan gejala yang menyertainya memiliki dampak negatif terhadap mental dan kualitas hidup remaja putri. Mereka melaporkan bahwa harus absen dari tugas sekolah dan pekerjaan, ketidakmampuan bersosialisasi dengan teman, kesulitan dalam aktivitas fisik, dan kesulitan dalam konsentrasi di kelas karena dismenorea.⁸ Strategi manajemen dismenorea bisa meliputi farmakologis (paracetamol, asam mefenamat, obat anti inflamasi non steroid dan pil kontrasepsi hormonal) dan non farmakologis (kompres hangat, teknik relaksasi, minuman herbal, dan olahraga atau senam).⁹

Salah satu faktor penting dalam manajemen nyeri adalah pentingnya intervensi yang terjangkau, baik dalam hal waktu maupun biaya.¹⁰ Strategi non farmakologis yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea adalah senam dismenorea. Senam yang dilakukan untuk mengurangi nyeri haid ini tidak memiliki efek samping, mudah dilakukan, meningkatkan sirkulasi darah dan menyehatkan badan secara keseluruhan.¹¹ Senam yang dilakukan secara rutin dan gerakan yang tepat dapat membantu otot-otot yang tegang menjadi rileks dan mengurangi tingkat dismenorea. Melalui aktivitas senam, otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman.¹²

Hasil penelitian Natalia (2022), yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri di SMA Sanatakarya Langgur”, menunjukkan nilai $P = 0.000$. Hal ini mengindikasikan bahwa senam dismenorea memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenorea.¹³ Penelitian Indah (2020), berjudul “Pengaruh Senam Dysmenorrhea terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SMPN 4 Kota Bengkulu” didapatkan hasil dari rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan senam dismenorea di SMPN 4 Kota Bengkulu adalah 4,56 dan sesudah dilakukan senam dismenorea terjadi penurunan rerata skala nyeri menjadi 3,08 yang artinya terdapat perbedaan hasil pengukuran sebesar 1,48.¹⁴ Selain itu, penelitian Fauziah, yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMA Putra Juang

Cianjur” menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer dengan nilai Odds Ratio sebesar 4,125 (95% CI 1,635-10,296), hal ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki kemungkinan empat kali lebih besar untuk mengalami dismenore primer dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik yang baik.¹⁵

Kebijakan pemerintah dalam mewujudkan kesehatan pelajar dalam bentuk program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan pendidikan. Pelaksanaan UKS diwajibkan di semua jenjang sekolah, dengan peran UKS sebagai sarana untuk mempromosikan berbagai isu kesehatan. Kebijakan ini menjadi landasan bagi sekolah dalam memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi remaja termasuk dismenorea.¹⁶ Upaya pencegahan dismenorea telah dilakukan oleh sebagian remaja putri, tetapi masih banyak remaja putri yang belum mengetahui cara penanganan dismenorea. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan terhadap upaya pencegahan dan penanganan dalam mengatasinya. Oleh karena itu, dismenorea perlu mendapatkan perhatian yang lebih.¹⁷

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta pada bulan Oktober 2024, jumlah siswi kelas VII, VIII, dan IX tercatat sebanyak 118 siswi. Terdapat 37 siswi (31,3%) mengalami dismenorea dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan dengan cara menyebar angket

kepada 20 siswi dan hasilnya menunjukkan bahwa mereka merasa cemas ketika nyeri haid muncul karena dapat mengganggu konsentrasi selama pelajaran di kelas, bahkan beberapa diantaranya harus izin tidak masuk sekolah. Dari wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling, diketahui langkah awal dalam penanganan dismenorea di UKS yaitu memberikan minum air hangat dan obat pereda nyeri. Banyak siswi yang tidak mengetahui bahwa senam dapat membantu mengurangi nyeri haid, beberapa dari mereka memilih mengonsumsi obat, sementara yang lain hanya istirahat tanpa melakukan aktivitas apapun. Pengelolaan nyeri dengan obat tidak selalu dianjurkan karena adanya risiko efek samping, interaksi antar obat, serta potensi ketergantungan.¹⁸ Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Haid pada Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Dismenorea merupakan masalah yang tidak hanya mengganggu produktivitas, tetapi juga menimbulkan dampak fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Kondisi ini menyebabkan penurunan kualitas hidup remaja putri. Meskipun beberapa remaja putri telah melakukan upaya pencegahan dismenorea, masih banyak yang belum mengetahui cara penanganannya. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan terhadap upaya pencegahan dan penanganan dalam mengatasi dismenorea. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, masih banyak Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping yang

belum mengetahui tentang penanganan dismenorea. Inilah yang menjadi penyebab mengapa kejadian dismenorea di SMP Muhammadiyah 2 Gamping tinggi, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi umur dan siklus haid pada siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.
- b. Mengetahui rata-rata nyeri haid sebelum dan rata-rata nyeri haid setelah dilakukan senam dismenorea pada Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.
- c. Mengetahui perbedaan rata-rata nyeri haid sebelum dan setelah dilakukan senam dismenorea pada Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah pelaksanaan pelayanan kebidanan dalam bidang kesehatan reproduksi yaitu dismenorea pada Siswi SMP Muhammadiyah 2 Gamping Sleman Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Melalui penelitian ini, peneliti dapat mengaplikasikan dan membuktikan teori yang telah diperoleh dari penelitian sebelumnya, dan diharapkan dapat memberi informasi mengenai adanya pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja putri yang mengalami dismenorea

Akhir dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh senam dismenorea terhadap nyeri haid.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan pengambilan keputusan dalam upaya penanganan dismenorea di sekolah.

c. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menyediakan informasi yang membantu pihak pelayanan kesehatan dalam pemantauan dan tindak lanjut kejadian dismenorea di sekolah.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti, Judul, Tahun	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Natalia Listiyana, Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri di Sanatakarya Langgur (2022)	Desain: <i>Quasi eksperimental one group pretest-posttest without control group</i> , Teknik Sampling: <i>Non Probability sampling</i> .	Senam dismenore efektif terhadap penurunan dismenorea dengan hasil P-Value 0,000 (<0,05).	Perbedaan: Video yang digunakan dalam penelitian, desain penelitian, jumlah sampel penelitian ini hanya 10 responden, tempat dan waktu penelitian.
2.	Gendis Tri Ajeng, Pengaruh Senam Dismenorea pada Remaja Putri SMAN 1 Kota Bengkulu (2021)	Desain: <i>Pre-eksperimen two group pretest-posttest</i> Teknik Sampling: <i>Purposive sampling</i> .	Ada pengaruh senam dismenorea terhadap rata-rata nyeri dismenorea P-Value = 0,002 (<0,05).	Perbedaan: Sampel pada penelitian ini sebanyak 12 orang pada masing-masing kelompok, tempat dan waktu penelitian.
3.	Fristiwi Pingkan, Pengaruh Media Video Senam Dismenorea melalui Aplikasi Tiktok terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Penatalaksanaan Dismenorea di SMP N 4 Kota Bengkulu (2022)	Desain: <i>Pre-eksperimental pretest-posttest</i> Teknik Sampling: <i>Simple random sampling</i> .	Ada pengaruh penggunaan media video senam dismenorea melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja tentang penatalaksanaan dismenorea p-Value 0,000 (<0,05).	Perbedaan: Media yang digunakan diberikan melalui aplikasi tiktok, variabel dependen yang diteliti pengetahuan remaja putri, tempat, dan waktu penelitian. Persamaan: Gerakan senam yang Penulis gunakan dalam penelitian ini hasil modifikasi dari dr. Michael Triangto dalam penelitian Pingkan Fristiwi.
4	Indah Nilvia P, Pengaruh Senam <i>Dysmenorrhea</i> terhadap Nyeri Haid Remaja Putri di SM Negeri 4 Kota Bengkulu (2020)	Desain: <i>Pre-eksperimental pretest-posttest</i> Teknik Sampling: <i>Proportional random sampling</i>	Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam dysmenorrhea terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu P-Value = 0,000 (<0,05)	Perbedaan: Media yang digunakan, tempat, dan waktu penelitian. Persamaan: Desain penelitian