

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa, ditandai adanya percepatan perkembangan fisik, emosi, mental dan sosial. Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu pertumbuhan tubuh seperti badan semakin tinggi dan panjang. Diikuti dengan mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan menstruasi pada wanita), menstruasi ini sebagai tanda seksual sekunder pada remaja dan ada beberapa remaja yang mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu mengalami nyeri pada saat menstruasi atau dismenore (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2013, prevalensi dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita dengan dismenore, dimana 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Prevalensi dismenore di dunia sangat tinggi, rata-rata hampir 50% wanita menderitanya (Wulanda et al., 2020).

Menurut Proverawati dan Misaroh (2012), prevalensi dismenore di Indonesia meliputi 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder, dan prevalensi dismenore berkisar 45-95% pada wanita pada usia subur (Wulanda et al., 2020)

Menurut penelitian Arnis 2012, prevalensi dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, dengan 54,9% wanita mengalami dismenore, 87,1% di antaranya mengalami sakit perut, menurut penilaian Balai Politeknik dan Kesehatan Kementerian Kesehatan. Pada tanggal 1 September 2016, nyeri, siklus menstruasi dan hasil tertinggi diperoleh di kalangan mahasiswa. Proporsi profesi bidan mencapai 47% (Asri Rahayu et al., 2017).

Gejala utama dismenore adalah nyeri atau kram pada perut bagian bawah dan panggul, seringkali menjalar ke paha, punggung atas, dan punggung bawah. Keluhan lain termasuk mual, muntah, sakit kepala, diare, kelelahan, hipersensitif terhadap suara, cahaya dan sentuhan, disorientasi, pusing dan pingsan. (Izzaty et al., 2019)

Dampak yang terjadi jika dismenorea tidak diobati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, perdarahan menstruasi yang banyak, infertilitas, kehamilan yang tidak terdeteksi atau pecah, kista, dan infeksi. Penyebab dismenore bisa berbeda-beda, mungkin karena proses penyakit (misalnya penyakit radang panggul), endometriosis, tumor atau kelainan rahim, stres atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu, pada remaja, dismenore harus ditangani dengan cara yang tidak menimbulkan efek yang dijelaskan di atas (Wulanda et al., 2020).

Ada dua cara untuk meredakan dismenore, baik farmakologis dan non-farmakologis. Farmakologi pertama dapat dilakukan dengan pemberian analgesik, pemberian obat-obatan, dan terapi hormonal, namun penggunaan obat dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, antara lain

ketergantungan pada penghilang rasa sakit. Seseorang dapat menggunakan obat-obatan, tetapi hanya atas saran dokter (Wulanda et al., 2020).

Tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi dismenore yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan, dan *abdominal stretching exercise*.

Berdasarkan penelitian Fauziah menyatakan bahwa *abdominal stretching exercise* merupakan teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan untuk mengatasi dismenore karena memiliki teknik yang aman serta tidak memicu terjadinya efek yang merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis dari tubuh. Pada saat *exercise*, akan terjadi peningkatan kadar endorphen yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorphen inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Paseno et al., 2022).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Paseno, Pattirousamal, Veske Kiding mengenai pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah responden melakukan intervensi abdominal stretching

exercise dalam waktu 10-15 menit selama 3 hari berturut-turut dimulai pada menstruasi hari pertama didapatkan penurunan skala dismenorea yang dirasakan responden bila dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Jadi dapat disimpulkan adanya pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan dismenore di kelurahan maloku.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan yang berjudul " Penatalaksanaan *Abdominal Stretching* untuk mengurangi dismenore pada remaja putri "

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapaun rumusan masalah adalah Apakah penatalaksanaan *abdominal stretchthing* dapat mengurangi dismenore pada remaja putri?

C. Tujuan

Penatalaksanaan *abdominal stretchthing* untuk mengurangi dismenore pada remaja putri

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

a. Bagi pelayanan kesehatan

Memberi masukan yang dapat dijadikan sebagai bahan dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada remaja putri.

b. Bagi institusi pendidikan

Berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan, serta sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam proses penerapan manajemen asuhan kebidanan pada remaja putri.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Sebagai sarana untuk melatih, meningkatkan kemampuan dan menerapkan disiplin ilmu yang didapat secara langsung di lapangan dalam memberikan asuhan kebidanan pada remaja

b. Bagi remaja putri

Asuhan ini diharapkan dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan penatalaksanaan *abdominal stretching*.

c. Bagi bidan

Menambah pengetahuan dan referensi bagi bidan dalam penerapan manajemen asuhan kebidanan pada remaja putri dengan penatalaksanaan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi dismenore pada remaja putri.