

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu periode peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang penuh gejolak. Masa remaja dimulai dari usia 12 sampai usia 23 tahun yang dianggap masa topan badai dan stress, masa perkembangan yang dinamis ditandai dengan perubahan perkembangan fisik kognitif sosial dan emosional yang begitu cepat, perubahan yang paling awal pada masa ini yaitu perkembangan fisik atau biologis salah satunya remaja mengalami menstruasi/haid (W, Ni Wayan Kurnia W, Eviawati Wandira, 2015).

Menstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah haid merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan, sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan dalam melaksanakan suatu kegiatan, keluhan pada saat menstruasi salah satunya berupa *dismenore* (Fatmawati, 2016)

Dismenore merupakan nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Dalam jenisnya *dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*, disebut *dismenore primer* jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari dan *dismenore sekunder* jika penyebabnya adalah kelainan kandungan (Fatmawati, 2016).

Menurut Calis (2011) dalam (Windastiwi & Pujiastuti, 2017) Prevalensi *dismenorea* cukup tinggi di dunia, dimana diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita *dismenore* dalam sebuah siklus menstruasi. Pasien melaporkan nyeri saat haid, dimana sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid masih ringan.

Menurut (Proverawati) 2009 dalam penelitian dari (Windastiwi & Pujiastuti, 2017) menyatakan bahwa *dismenore* yang banyak terjadi di Indonesia yaitu *dismenore primer*, presentase *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terbagi dari *dismenore primer* sebanyak 54,89% dan pada *dismenorea sekunder* sebanyak 9,36%. Terjadinya *dismenorea* sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja. Gangguan menstruasi memerlukan penanganan khusus karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari.

Penanganan *dismenore* dilakukan dengan dua cara, yaitu cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan *dismenore* dengan farmakologi biasanya menggunakan jenis obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi. Penanganan *dismenore* non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, massase, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Noor Hidayah, Rusnoto, 2017).

Menurut penelitian oleh Gamit (2014), *exercise* yang efektif menurunkan skala *dismenorea* adalah *abdominal stretching exercise* untuk meningkatkan kekuatan otot perut kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernapasan untuk pengendoran, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru sehingga oksigen darah dapat menurunkan skala *dismenorea*. *Abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Windastiwi & Pujiastuti, 2017).

Banyak peneliti yang mengatakan *exercise* dapat mengatasi *dismenore* dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh hal ini didukung dengan hasil penelitian dari Daley (2013) yang menyatakan *exercise* efektif dalam menurunkan intensitas *dismenore* dan penelitian dari Istiqomah (2014) menyatakan gerakan senam *dismenore* efektif dalam mengurangi skala *dismenore*. Dalam melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan endhorpin yang dihasilkan oleh otak dan sumsum syaraf tulang belakang yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *exercise* dapat mengatasi *dismenore* (W, Ni Wayan Kurnia W, Eviawati Wandira, 2015)

. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan asuhan mengenai “Penatalaksanaan *Abdominal Stretching Exercise* Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri”. Dengan demikian, penulis berharap asuhan tersebut dapat menurunkan angka nyeri *dismenore* pada Remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah, sebagai berikut :

“Apakah *Abdominal Stretching Exercise* dapat mengurangi nyeri *dismenore* bagi Remaja?”

C. Tujuan Asuhan

Untuk mengetahui pengurangan intensitas nyeri *dismenore* pada mahasiswi kebidanan setelah dilakukan penatalaksanaan senam peregangan perut atau *abdominal stretching exercise*.

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap ini bisa dipakai : Memberikan pengetahuan tentang hubungan pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Dapat memberikan informasi ke remaja putri lainnya tentang kejadian *dismenore* dihubungkan dengan penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri *dismenorea*.

b. Bagi Penulis

Adanya asuhan ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri *dismenore*.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menentukan tambahan materi tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap nyeri *dismenore*.

d. Bagi Instansi Kesehatan

Dapat memberikan masukan penting bagi instansi kesehatan untuk merencanakan apapun menentukan langkah selanjutnya dalam apenanggulangan masalah *dismenore* pada remaja.