

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, di masa ini remaja sedang mencari jati dirinya. Masa ini juga dicerminkan bahwa mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak lagi. Tetapi mereka juga belum termasuk golongan orang dewasa. Pada periode remaja terdapat berbagai perubahan mulai dari perubahan fisik dan hormonal, perubahan kognitif, emosional dan sosial. Perubahan nilai dan moral yang sangat kompleks dialami dalam periode waktu yang beriringan, di dalam periode ini juga terdapat banyak perubahan yang dialami oleh remaja untuk mempersiapkan tubuh, jiwa dan pikiran untuk menuju kedewasaan (*U.S Departement of Health amd Human Services, 2018*). Adapun perubahan pada perempuan diantaranya yaitu payudara dan panggul mulai membesar, tubuh bertambah tinggi, dan tumbuh bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan kamaluan, serta menstruasi.

Menstruasi merupakan peristiwa yang sangat penting pada setiap perempuan. Menstruasi juga sebuah pertanda dari kematangan seksual dan erat hubungannya dengan system reproduksi, menstruasi merupakan keluarnya darah dari dinding rahim serta tubuh rahim seorang perempuan secara periodik dalam kurun waktu 3 sampai 8 hari, bahkan ada yang sampai 13 hari dengan

siklus antara 28 sampai dengan 35 hari hari setiap bulannya (Wagiyo & Rahmawati, 2018).

Dalam Al-Quran banyak ayat yang berkaitan dengan menstruasi diantaranya Surat Al-Baqarah Ayat 222 yaitu:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَجِيزِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَجِيزِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ

Artinya:

“Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci.(QS. 2 : 222)”

Biasanya menstruasi diawali pada usia remaja yaitu 9-12 tahun, ada juga sebagian perempuan yang mengalami menstruasi lebih lambat dari itu yaitu 13-15 tahun. Kondisi remaja akan tidak stabil jika sudah mengalami haid secara emosional, sebagian juga akan menimbulkan gejala-gejala seperti pegal pada bagian paha dan lelah. Menstruasi menurut (Tirtana, et. al., 2018), akan berlangsung kira-kira sekali dalam sebulan sampai wanita mencapai usia 40-50 tahun. Beberapa perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi nyeri itu berlangsung di hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri akan terasa di perut bagian bawah bahkan tengah atau juga bisa sampai ke pinggul, paha, dan punggung. Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa *dismenore*.

Dismenore adalah nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Sma & Kanaan, 2019). Pada saat menstruasi juga sering mengalami keluhan khususnya pada perempuan usia produktif, keluhan ini bisa juga mengganggu aktivitas sehari-hari. Keluhan nyeri yang sering dialami perempuan yaitu nyeri haid atau disebut juga dengan *dismenore* (Rifiana, 2021). Dalam bahasa Inggris *dismenore* diartikan "painful period" atau haid yang menyakitkan, maka *dismenore* yang terjadi pada remaja dan kaum perempuan bisa sampai mengganggu aktivitas dan membuat ketidaknyamanan bahkan ketidakhadiran di sekolah maupun di tempat kerja dan mengakibatkan proses belajar dan bekerja menjadi terganggu.

Perlu diketahui bahwa Allah tidak akan pernah memberikan beban (rasa sakit *dismenore* di antaranya) di luar kemampuannya. seperti yang sudah dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 286 yaitu:

لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (QS .2 :286)".

Dalam ayat al-quran di atas dijelaskan bahwa Allah tidak akan pernah memberikan beban (nyeri saat haid) pada hambanya di luar kemampuan, pasti sesuai dengan kemampuan setiap orang.

Angka kejadian *dismenore* menurut data *World Health Organization* (WHO) (2017) sebesar 90% dan sebanyak 15% berada pada klasifikasi *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata

lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenore*. Menurut Anugroho (2011), melaporkan hasil penelitian klien dan Litt di Amerika, bahwa prevalensi *dismenore* sebesar 59,7% dan sebesar 12% berada pada nyeri hebat, sebesar 37% berada pada nyeri sedang dan sebesar 49% berada pada nyeri ringan. Akibat *dismenore* tersebut dilaporkan sebanyak 32,6% tidak masuk sekolah. Masalah *dismenore* yang terjadi di Indonesia juga termasuk pada angka yang terbilang tinggi dibandingkan pada Negara lain. Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi *dismenore* di Indonesia mencapai 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer, 54,89% dan 9,365 *dismenore* sekunder (Riskesdas, 2018).

Dismenore cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat pada gadis remaja yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Dalam beberapa penelitian juga disebutkan bahwa *dismenore* yang timbul pada remaja putri adalah dampak dari kurang pengetahuannya mereka tentang *dismenore* itu sendiri. Mereka tidak siap dalam menghadapi menstruasi yang akan dialami oleh remaja putri. Akhirnya kecemasan melanda mereka yang mengakibatkan penurunan terhadap nyeri yang mengakibatkan nyeri haid menjadi lebih berat (Tutin Marlia, 2019).

Nyeri saat haid (*dismenore*) terbagi menjadi 2 yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer terjadi setelah menarche biasanya pada 6 sampai 12 bulan pertama. Karakteristik nyerinya selalu sama setiap siklus menstruasi dan berhubungan dengan siklus ovulasi. Sedangkan *dismenore* sekunder yaitu terjadi pada semua umur dimana rasa nyeri yang

dirasakan semakin bertambah seiring bertambahnya umur dan memburuk seiring dengan waktu, pada *dismenore* sekunder ini karakteristiknya berbeda-beda pada setiap siklus dimana nyeri menstruasi terjadi berhubungan dengan kelainan patologis panggul (Rahmadaniah & Wulandari, 2018).

Untuk menghilangkan rasa sakit akibat *dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat untuk mengurangi nyeri tetapi akan berdampak buruk bagi kesehatan diantaranya merasakan mual, muntah, alergi dan sebagainya. Terapi farmakologi yaitu dengan terapi hormonal atau terapi obat-obatan, non steroid dipercaya sebagai anti inflamasi atau analgetik (NSAID) contohnya seperti ibuprofen, asam mefenamat dan aspirin obat ini sering di gunakan untuk terapi nyeri haid (Chen, C. X., Draucker. C, B ., & Carpenter, 2018).

Terapi non-farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (SELATAN Zuraida, et. al., 2020) ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenore* secara non-farmakologi yaitu pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan dan *abdominal streaching exercise*. *Abdominal streaching exercise* adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid (*dismenore*). Hal ini disebabkan karena saat melakukan olahraga atau senam tubuh dapat menghasilkan endorphin, endorphin ini dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang

yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi obat sehingga menimbulkan rasa aman (Silviani, Rosnita, dan Keraman, 2020).

Ada banyak terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk enurunkan nyeri haid, namun pada penelitian ini peneliti mengambil terapi *Abdominal Streaching Exercise* karena *Abdominal Streaching Exercise* adalah salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan sebagai upaya untuk menurunkan nyeri haid (*dismenore*) yang memiliki berbagai manfaat salah satunya adalah meningkatkan kekuatan pada otot tubuh dan meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh. Menurut Syaiful & Naftalin, 2018 *Abdominal Streaching Exercise* adalah peregangan otot, ketika melakukan abdominal stretching exercise otak akan memfasilkan endorphin, sehingga saat neuron nyeri perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron nyeri perifer dan neuron yang menuju ke otak tempat seharusnya substansi akan menghantarkan implus, pada saat tersebut endorphin akan memblokir lepasnya substansi P dari neuron sensorik, sehingga transmisi implus nyeri di medulla spinalis menjadi terhambat, sehingga *dismenore* primer menjadi berkuang.

Latihan *abdominal streaching exercise* selama 10-15 menit dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan nyeri haid atau *dismenore* pada remaja (Ardian & sani, 2020) selain untuk mengurangi nyeri haid *abdominal streaching exercise* juga dapat meningkatkan aliran darah ke panggul dan merangsang hormon endorphin ke dalam tubuh yang memberi dampak penurunan skala nyeri (Alam, et. al., 2020).

Abdominal streaching exercise juga salah satu usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi nyeri seperti yang sudah dijelaskan dalam Al-Quran bahwa kita harus berusaha untuk memecahkan masalah yang dihadapi karena yakin bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Sebagaimana dalam salah satu surat Al-Quran Ar-Ra'd ayat 11 yaitu:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya:

”*Sesungguhnya allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri (QS. 13 :11)*”.

Latihan fisik memiliki hubungan signifikan dengan penurunan tingkat keletihan otot, remaja dengan nyeri haid akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik. Maka diperlukan *exercise* untuk mengurangi kram otot tersebut berupa *streaching*. Latihan ini berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dengan cara latihan peregangan yang dampaknya bisa menghilangkan rasa nyeri, memulihkan mobilitas, meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan siklus pada jaringan dan persendian tulang belakang, mempertahankan ritme kontraksi otot perut yang baik serta melemaskan otot-otot rahim yang mengalami ketegangan (Ismaningsih dkk, 2019).

Abdominal streaching exercise dapat membantu meningkatkan oksigen atau proses pertukaran oksigen dan karbohidrat di dalam sel yang mengalami vasokontraksi serta menstimulasi aliran drainase sebelum getah bening. Sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot untuk mengurangi kram otot khususnya pada saat menstruasi (Sunaryati & Sary, 2021).

Hasil penelitian Silviani (2020), menunjukkan bahwa penurunan tingkat nyeri saat menstruasi melalui *Abdominal Streaching Exercise*, rata-rata skala nyeri 8,05% dan setelah dilakukan perlakuan diperoleh rata-rata skala nyeri turun menjadi 5,47%.. Hasil penelitian Yuliana (2018) rata-rata tingkat nyeri *dismenore* primer sebelum diberikan *abdominal streaching exercise* adalah 56,2 % responden mengalami nyeri sedang dan sebanyak 43,7% responden mengalami nyeri ringan, sedangkan tingkat nyeri *dismenore* primer setelah di berikan *abdominal streaching exercise* adalah 50,0% responden mengalami nyeri sedang, sebanyak 25,0% responden mengalami nyeri ringan dan 0% mengalami nyeri berat. Oleh karena itu ada perbedaan intensitas nyeri *dismenore* primer sesudah diberikan *abdominal streaching exercise* bagi remaja putri karena *exercise* sangat bermanfaat untuk mengelola stress dan juga bisa digunakan secara teratur sebagai latihan pengurangan *dismenore*.

Hasil penelitian Rini Novianti (2021) terapi non farmakologi lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* yaitu akupresur selama kurang lebih 15 menit. Hasil penelitian Ni Wayan Rikayani (2020), menunjukkan bahwa upaya remaja putri dalam mengatasi *dismenore* primer di SMA Negeri 1 Panebel sebagian besar menggunakan kompres hangat, belum ada remaja putri yang menggunakan cara senam *dismenore*, yoga, teknik relaksasi nafas dalam dan akuprsur untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa sekolah SMK yaitu SMK Al-Ruzhan dan SMK Jaya Mandiri didapatkan hasil bahwa di SMK Jaya Mandiri yang paling banyak remaja putri yang kurang mengetahui tentang

nyeri *dismenore*. Sehingga studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Maret 2023 terdapat beberapa remaja putri yang mengatakan kurang mengetahui kata *dismenore* tetapi mereka mengetahui jika memakai bahasa lain (sunda = sumilangeun), mereka minum jamu herbal seperti kiranti atau obat-obat warung seperti oskadon. Hasil wawancara pada 20 remaja putri 15 orang mengatakan belum tahu tentang nyeri *dismenore*. 10 orang mengatakan nyeri di bagian perut saat menjelang menstruasi. Upaya untuk mengatasi nyeri haid tersebut, 14 orang rutin melakukan olahraga serta 9 orang mengkonsumsi obat.

B. Rumusan Masalah

Dismenore merupakan salah satu masalah yang umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia, nyeri dirasakan pada bagian bawah abdomen menjalar sampai ke pinggang, dirasakan menjelang atau saat menstruasi. Sehingga bila ini terjadi biasanya mengganggu aktifitas terutama bagi remaja putri tidak konsentrasi belajar, bahkan ada yang sampai pingsan. Banyak upaya yang dilakukan untuk penanganan *dismenore* namun tidak semua orang terutama remaja putri tahu padahal hasil-hasil penelitian yang terkait terutama *Abdominal Streaching Exercise* sudah ada. Dengan demikian rumusan masalah ini adakah pengaruh edukasi *abdominal streaching exercise* terhadap pengetahuan siswi untuk mengurangi *dismenore* di SMK Jaya Mandiri?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketuainya edukasi *abdominal streaching exercise* terhadap pengetahuan siswi untuk mengurangi *dismenore* di SMK Jaya Mandiri

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengetahuan siswi untuk mengurangi *dismenore* sebelum edukasi *abdominal streaching exercise* di SMK Jaya Mandiri
- b. Diketuainya pengetahuan siswi untuk mengurangi *dismenore* setelah edukasi *abdominal streaching exercise* di SMK Jaya Mandiri
- c. Diketuainya pengaruh edukasi *abdominal streaching exercise* terhadap pengetahuan siswi untuk mengurangi *dismenore* di SMK Jaya Mandiri

D. Manfaat

1. Bagi FIKes UMTAS

Sebagai bahan refrensi dalam melakukan kegiatan catur dharma perguruan tinggi baik dalam bidang pengajaran, penelitian maupun pengabdian kepada masyarakat terutama tentang penanganan *dismenore* pada remaja secara non farmakologi yaitu *abdominal streaching exercise*.

2. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman yang nyata, menambah wawasan dalam mengaplikasikan teori terkait dengan penelitian di lapangan.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based practice* bagi perawat dalam melakukan intervensi terutama edukasi kesehatan terkait dengan penanganan *dismenore* secara non farmakologi dengan *abdominal streaching exercise*.

4. Bagi SMK Jaya Mandiri

Sebagai bahan masukan dalam penanganan *dismenore* secara non farmakologi dan dapat diterapkan sebagai salah satu upaya dalam penanganan *dismenore*

5. Bagi peneliti selanjutnya.

Sebagai data dasar untuk peneliti lain yang berminat dalam menggali masalah dalam menanggulangi nyeri *dismenore*.

