

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan munculnya ciri seksual sekunder dan pematangan fungsi organ seksual seperti terjadinya ovulasi dan menstruasi. Menstruasi dapat didefinisikan suatu perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi (Abidin et al., 2019).

Menstruasi mengacu kepada pengeluaran darah dan sel-sel tubuh secara periodik melalui vagina yang berasal dari dinding rahim wanita. Gangguan yang sering timbul saat menstruasi salah satunya adalah nyeri haid/dismenorea. Nyeri haid/dismenorea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita, mulai dialami sejak masih remaja. Namun sebagian dari perempuan mengalami keluhan sehingga menjadi ketidaknyamanan, keluhan pada saat menstruasi salah satunya dismenore (Fatmawat at al , 2016) .

Dismenore merupakan rasa nyeri yang dirasakan saat menstruasi akibat kadar prostaglandin yang meningkat di dalam tubuh. Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi dan sebagian besar wanita mengalami nyeri dengan berbagai derajat keparahan pada hari pertama

menstruasi, ketika terjadi perdarahan yang paling hebat (Abidin et al., 2019).

Dismenore menurut klinis dapat dibedakan menjadi dismenore primer yang tidak disebabkan karena adanya patologi pelvik dan dismenore sekunder yang disebabkan karena adanya kelainan patologi yang mendasari, seperti endometriosis atau kista ovarium (Larasati & Alatas, 2016).

Pada umumnya sebagian wanita sering merasakan keluhan berupa kram perut di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. Biasanya pada hari pertama sampai hari ke tiga haid, atau dimulai sehari sebelum mulai haid sebagian perempuan ada yang mengalami berbagai gangguan haid yang cukup berat disebut dengan dismenore (Sinaga et al., 2017).

Sebanyak 90% remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% dari wanita menstruasi mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Larasati & Alatas, 2016).

Dismenore sangat berdampak pada perkembangan remaja karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan seorang remaja tidak masuk sekolah yang menyebabkan penurunan prestasi di

sekolah. Penatalaksanaan desminore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi, penanganan desminore dengan farmakologi biasa menggunakan obat-obatan untuk mengurangi nyeri desminore sedangkan non farmakologi lebih aman dilakukan karena tidak menimbulkan efek samping dengan kompres hangat, massase, olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, mendengarkan musik, relaksasi nafas dalam. Adapun salah satu cara untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore dengan latihan abdominal *stretching exercise* (Puspita & Anjarwati, 2019).

Abdominal *stretching exercise* yaitu latihan peregangan dalam pemeliharaan dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan daerah perut untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore, untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan kelenturan otot yang dilakukan selama 10 menit. Abdominal *stretching exercise* berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri dismenore primer (Puspita & Anjarwati, 2019).

Hasil penelitian (Saifah Andi, 2019) Saifah pada abdominal *stretching exercise* berpengaruh terhadap penurunan intensitas (keparahan) dismenore (nyeri menstruasi) secara bermakna baik pada satu hari sebelum menstruasi, hari pertama menstruasi dan hari kedua menstruasi (Saifah Andi, 2019).

Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud melakukan asuhan abdominal *stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri

abdominal *stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

B Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam telaah pustaka adalah “Bagaimana efektivitas abdominal *stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri?”

C Tujuan

Mengetahui efektivitas abdominal *stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

D Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Laporan Tugas Akhir ini penulis berharap bisa dipakai untuk penurunan intensitas nyeri dismenore dengan teknik abdominal *stretching exercise*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Dapat memberikan informasi kepada remaja yang lainna tentang pengaruh abdominal *stretching exercise* dalam penurunan intensitas nyeri dismenore.

b. Bagi Instansi Kesehatan

Dapat memberikan masukan penting bagi instansi kesehatan untuk merencanakan ataupun menentukan langkah selanjutnya dalam penanggulangan masalah dismenore pada remaja.

c. Bagi Institusi

Meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam pelaksanaan praktik pelayanan kesehatan maupun kebidanan khususnya pada remaja putri yang mengalami dismenore.

d. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan dan pengembangan pengetahuan belajar dalam meningkatkan pengetahuan dan memberikan asuhan yang profesional dan kompeten khususnya pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan standar kebidanan

