

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah usia individu mulai berintegrasi dengan orang dewasa. Memasuki masa remaja ada beberapa jenis hormon yang mulai berperan aktif terutama hormon estrogen dan progesteron, sehingga pada tubuh wanita tertentu akan mengalami perubahan. Perubahan tersebut antara lain : pembesaran payudara, panggul melebar, mulai tumbuh rambut-rambut halus di bagian ketiak dan kemaluan. Disamping hal tersebut, wanita yang sudah memasuki masa remaja akan mengalami menstruasi. (Yogyakarta, 2018)

Menurut penelitian (Putri et al., 2020) Wanita sudah aqil ketika sudah mengalami menstruasi, secara periodic wanita normalnya akan mengalami siklus reproduksi satu bulan sekali, yaitu menstruasi merupakan pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormone yang terus-menerus, sehingga mengarah pada pembentukan endometrium, dan sehingga terjadi peluruhan ovulasi dinding Rahim jika kehamilan tidak terjadi (Puspita & Anjarwati, 2019).

wanita yang sudah menstruasi akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu salah satunya desminore atau nyeri haid. Desminore merupakan nyeri hebat pada wanita ketika mengalami siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, ketika haid, dan sesudah haid, sampai tidak bisa beraktifitas (Puspita & Anjarwati, 2019).

Angka kejadian desminore di dunia cukup besar lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami desminore. Penelitian ini di china tahun 2010 yang dilakukan oleh Gui-Zhou dalam sormin (2014), menunjukan sekitar 41,9% sampai 79,4% remaja mengalami diminore primer, dimana 31,5% sampai 41,9% terjadi pada usia 9-12 tahun, dan 57,1% sampai 79,4% pada usia 13-18 tahun. Di indonesia di perkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang ter siksa oleh nyeri selama menstruasi dimana angka kejadian (prevelensi) disminore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder.(Faridah et al., 2019)

Angka kejadian deminore di jawa barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami desminore. Hasil penelitian di poltekes kemenkes tasikmalaya di dapatkan hasil 87,1% mengalami disminore dan didapatkan hasil terbanyak adalah pada mahasiswi jurusan kebidanan sebanyak 47% (Rahayu et al., 2017)

Dalam hal Penanganan desminore banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan desminore, baik secara farmakologi maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karna tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya seperti mandi air hangat, meletakan botol isi air hangat di bagian perut dan exercise atau latihan. (Yogyakarta, 2018)

salah satunya dapat dilakukan dengan exercise yang efektif menurunkan skala desminore yaitu abdominal stretching exercise untuk

meningkatkan kekuatan otot, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernapasan untuk pengedaran, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru. Senam abdominal stretching exercise merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid / desminore. (Silviani et al., 2020)

Hal ini dilakukan saat melakukan olahraga tubuh akan menghasilkan endhorpin. Endhorpin di hasilkan dari susunan syaraf tulang belakan dan otak, yang berfungsi obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. (Windastiwi et al., 2017)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untul mengetahui “Efektifitas abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri desminore pada remaja?”

C. Tujuan

Mengetahui efektifitas abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri desminore pada remaja.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil laporan ini dapat memberikan informasi khususnya dibidang ilmu kebidanan tentang pengaruh abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri desminore pada remaja yang mengalami dismenore.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada para remaja putri untuk mengatasi nyeri dismenore.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan telaah pustaka ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam memberikan pembelajaran kepada mahasiswa didik supaya lebih kompeten, sehingga menghasilkan lulusan bidan yang profesional dan mandiri, juga sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan studi banding bagi studi kasus selanjutnya.

c. Bagi Penulis

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan keefektifan manajemen non farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.