

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan ditandai munculnya tanda-tanda seksual sekunder dan kemampuan bereproduksi yang ditandai dengan perubahan hormonal, fisik, psikis, dan sosial (BKKBN, 2017). Perubahan fisik pada remaja perempuan salah satunya ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menurut data SDKI 2017, 28% wanita mengalami menstruasi pada usia 13 tahun, 26% usai 12 tahun, dan 23% pada usia 14 tahun. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat menstruasi yaitu nyeri haid atau dismenore.

Menurut data WHO dari Savitri dalam penelitian Ayu & Fitri tahun 2020, didapatkan kejadian dismenore pada wanita 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami dismenore hebat. Di Indonesia angka kejadian dismenore cukup tinggi sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 54,8% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Rachmawati et al., 2020). Di Jawa Barat sendiri angka dismenore pada tahun 2015 sebesar 72,89% mengalami dismenore primer dan 27,11% mengalami dismenore sekunder, Andriyani (Idaningsih & Oktarini, 2020)

Menurut Price, dismenore merupakan nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Idaningsih & Oktarini, 2020). Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan

hormon progesteron, prostaglandin dan vasopresin. Peningkatan hormon ini akan menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga akan menimbulkan nyeri yang akan berlangsung selama beberapa jam bahkan beberapa hari (Kumalasari, 2017). Dismenore terjadi karena di endometrium terdapat prostaglandin yang berada di tingkat paling tinggi pada awal menstruasi, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, aliran darah berkurang, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri, Manuaba (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Dismenore dapat mengganggu aktivitas terutama pada saat pembelajaran sehingga perempuan yang mengalaminya harus meninggalkan jam pembelajaran jika dismenore yang dirasakan begitu hebat. Dismenore tidak berbahaya, namun bagi perempuan yang kerap datang setiap bulan hal ini menjadi penderitaan bagi yang mengalaminya.

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi dengan mengkonsumsi obat analgesik, namun apabila dikonsumsi secara terus-menerus dapat menyebabkan efek samping (Rachmawati et al., 2020). Untuk terapi non-farmakologi biasanya dengan mengkonsumsi obat herbal, melakukan relaksasi, dan olahraga. Terapi dengan cara olahraga dapat mengurangi nyeri haid melalui beberapa cara seperti menghilangkan stres, meningkatkan metabolisme lokal serta memperlancar aliran darah di daerah pelvis (Kumalasari, 2017).

Salah satu olahraga yang dapat meringankan nyeri haid adalah senam dismenore. Senam dismenore dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang merupakan sebagai hormon yang membantu dalam pengurangan rasa sakit (Ramadia & Rozy, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nora dkk 2017, menyebutkan adanya perbedaan tingkat dismenore antara sebelum pelaksanaan senam dismenore dan setelah melakukan senam dismenore. Penelitian tersebut menyatakan bahwa dengan dilakukannya senam dismenore dapat menurunkan tingkat dismenore, sehingga bagi para remaja dianjurkan untuk melakukan senam dismenore.

Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu & Fitri 2020, menunjukkan bahwa lebih dari setengah (66,7%) remaja putri sebelum melakukan senam dismenore mengalami nyeri sedang dan lebih dari setengah (77,3%) mengalami nyeri yang ringan saat menstruasi setelah melakukans senam dismenore. Penelitian tersebut dilakukan menunjukkan bahwa senam dismenore efektif untuk menurunkan tingkat dismenore dengan besar penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam dismenore sebesar 1,8.

Senam dismenore merupakan aktivitas fisik berupa pelemasan dan peregangan otot. Senam dismenore ini dapat memicu dikeluarkannya hormon endorfin yang merupakan hormon yang dapat mengurangi rasa nyeri. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka yang

berjudul “Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore pada Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas senam dismenore terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri?

C. Tujuan

Untuk mengetahui efektivitas senam dismenore terhadap penurunan tingkat dismenore pada remaja putri.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai Asuhan Kebidanan pada remaja yang mengalami dismenore.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa kebidanan

Penulis mengharapkan dari telaah pustaka ini dapat menerapkan teori yang telah diperoleh di bangku perkuliahan dengan menerapkannya di lapangan.

b. Institusi pendidikan

Penulis mengharapkan telaah pustaka ini dapat digunakan sebagai bahan referensi tentang penanganan dismenore dalam kegiatan belajar mengajar serta dapat diaplikasikan.

c. Institusi kesehatan

Dari telaah pustaka ini penulis mengharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai senam dismenore sehingga dapat digunakan atau dimanfaatkan sebagai salah satu cara dalam menangani dismenore dengan terapi non-farmakologi serta dapat memahami pelaksanaan senam dismenore yang bisa disosialisasikan kepada para remaja putri yang mengalami dismenore.