

BAB I

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang kecuali pada saat hamil. (Rudi, 2016). Nyeri haid (*dismenore*) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak *dismenore*. Prostaglandin menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan pada kadar yang berlebih akan mengaktifasi usus besar (Putri, dkk., 2019).

Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri pada perut dan panggul, perut terasa mulas, mual dan panas, nyeri punggung, pusing, nyeri dan bengkak pada payudara, perasaan emosi yang meningkat, lebih sensitive dan mudah tersinggung, sulit tidur dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa *dismenore* (Rudi, 2016:28). Dari banyaknya keluhan tersebut dapat disimpulkan bahwa *dismenore* sangat mengganggu aktivitas remaja pada saat menstruasi, bahkan terkadang ada juga yang menyebabkan para remaja tidak bisa beraktivitas seperti hari-hari biasanya.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 di dapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore*. Angka kejadian *dismenore* di dunia tahun 2012 sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. (Syiful, 2018). Prevalensi *dismenore* pada tahun 2012 di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder dan diperkirakan 55% perempuan yang mengalami *dismenore* terjadi pada usia produktif (Syiful, 2018). Menurut Fatmawati (2016) di Jawa Tengah angka kejadian *dismenore* secara umum sebanyak 56%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, di Puskesmas wilayah Sragen, pada tahun 2013 total kunjungan pasien *dismenore* yaitu sebanyak 468 kasus, tahun 2014 meningkat sebanyak 516 kasus, dan tahun 2015 terdapat 569 kasus. (Aryani, 2016).

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menghilangkan atau menurunkan *dismenore*, baik secara *farmakologis* maupun *non farmakologis*. Ada beberapa cara *non farmakologis* untuk meredakan *dismenore*, yaitu kompres hangat, *massase*, *distraksi*, latihan fisik/*exercise*, tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami, seperti daun seledri (Ningsih, R. 2011).

Adapun salah satu cara *exercise* atau latihan untuk menurunkan intensitas *dismenore* adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. Menurut Thermacare (2010) *abdominal stretching exercise*, merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-30 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid. *Abdominal stretching exercise* merupakan gabungan dari enam gerakan *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *buttock/hip stretch*, *abdominal strengthening (curl up)*, *lower abdominal strengthening*, dan *the bridge position*.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa ada pengaruh *Abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. Salah satunya penelitian oleh Syaiful Yuanita & Naftalin S., V. tentang *Abdominal Stretching Exercise* Menurunkan Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Putri Pada Tahun 2018. Dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$) artinya ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.

Dan berdasarkan survei awal peneliti didapatkan bahwa angka kejadian *desminorea* pada tahun 2018 sekitar 30 siswi (kelas x) rata-rata berlangsung 2 atau 3 hari sebelum haid sampai menjelang haid. Bahkan bisa menghambat proses belajar karena rasa nyeri haid yang mengganggu saat disekolah. Sehingga penulis ingin memberikan informasi edukasi yang berupa video. Video ini berisi peragaan bagaimana cara melakukan *abdominal stretchng excercise* yang benar. Penulis memilih media informasinya melalui video . Media video efektif meningkatkan pengetahuan remaja (Wijayanti, dkk. 2019).

Target luaran dari penulisan tugas akhir ini berupa video tentang *abdominal stretchng excercise* untuk mengurangi nyeri haid. Penulis memilih media berupa

video karena untuk menjawab masalah yang telah dipaparkan yaitu masalah *dismenore* yang apabila tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas remaja yang mengalami *dismenore*. Manfaat bagi masyarakat khususnya remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid atau *disminorea* yaitu bisa mengatasi nyeri haidnya dengan cara *abdominal stretching exercise* melalui gerakan yang terdapat dalam video. Sedangkan manfaat bagi masyarakat luas untuk menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat dalam mengatasi nyeri haid. Serta bagi keilmuan untuk menambah referensi yang sudah ada jika nyeri haid bisa diredakan dengan tehnik latihan.