

## BAB I

### PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi anak-anak ke masa dewasa, dimana terjadi (*growth spurt*) pacu tumbuh (Puspita, *et al.* 2019). Perubahan yang tampak jelas yaitu perubahan fisik dimana tubuh berkembang pesat mencapai bentuk seperti orang dewasa. Hal ini ditandai dengan *menarche* (haid pertama), merupakan haid pertama kali terjadi pada dinding rahim dikenal dengan istilah darah haid, haid pertama ditandai dengan kesiapan biologis dan siklus masa subur. *Menarche* merupakan menstruasi pertama kali dialami oleh seorang wanita (Widyoningsih, *et al.* 2018).

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ reproduksi) ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Usia normal seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 atau 13 tahun. Ada juga sebagian wanita mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun dan paling lambat umur 18 tahun. Menstruasi akan berhenti sendiri saat wanita berumur 40-50 tahun, dikenal dengan istilah menopause (Putri, *et al.* 2019).

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi pada waktu haid/menstruasi yang mengganggu aktivitas yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Secara klinis dismenore di bagi menjadi dua, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder (Nikmah, *et al.* 2018). Dismenore primer sendiri yaitu nyeri saat menstruasi tanpa ada kelainan pada genital, nyeri dirasakan sebelum atau saat permulaan menstruasi dan berlangsung beberapa jam. Dismenore sekunder yaitu nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada genital. Terjadi akibat kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis dan adenomiosis uteri (Puspita, *et al.* 2019). Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar yaitu lebih dari 50% wanita mengalami *dismenore* selama menstruasi.

Prevelensi dismenore di Indonesia berkisar 55% di kalangan wanita usia produktif. Prevelensi dismenore pada remaja putri di Kota Surakarta sebesar 87% (Dillah, *et al.* 2020).

Gejala utama pada dismenore adalah nyeri atau kram perut bagian bawah dan pelvis, menjalar ke paha, punggung atas bawah. Ada juga keluhan lain seseorang dapat mengakibatkan mual, muntah, nyeri kepala, diare, kelelahan, hipersensitif terhadap suara, cahaya dan sentuhan, disorientasi, pusing dan sinkop. Ketidaknyamanan tersebut akan berdampak pada aktivitas remaja (Saifah, *et al.* 2019). Dampak dismenore pada remaja putri terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dalam belajar. Nyeri dapat mempengaruhi emosional remaja, pada saat menstruasi remaja membatasi aktivitas belajar sekolah. Dismenore dapat diatasi dengan dua cara, yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penanganan terapi farmakologis salah satunya menggunakan obat *analgesic* golongan obat *Non Steroid Anti Inflamasi Drug* (NSAID) untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, misalnya parasetamol atau asetamenofel, ibuprofen, dan obat-obatan pereda nyeri lainnya (Puspita, *et al.* 2019).

Dampak yang akan terjadi jika dismenore tidak di tangani dapat menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari, *retrograd* menstruasi (menstruasi bergerak mundur), infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik tidak terdeteksi, pecahnya kista, dan dapat menyebabkan inveksi pada dinding rahim. Dampak psikologisnya antara lain adalah terjadinya konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan, perasaan tidak nyaman dan perasaan terisolasi (Nugroho, *et al.* 2019).

Manajemen non farmakologi dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore dengan cara kompres hangat atau mandi air hangat, meletakkan botol di perut bagian bawah, teknik relaksasi, distraksi, *exercise* salah satunya *stretching*. *Abdominal stretching* merupakan salah satu bagian gerakan *stretching* berguna untuk melemaskan otot, terutama otot perut dan panggul sehingga meningkatkan kadar endorphen agar nyeri dapat

berkurang. Latihan *stratching* merupakan latihan kelenturan yang bermanfaat untuk kesehatan. Pergerakan membuat otot tetap lentur, membantu aktivitas dari kurang gerak menjadi aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. Peregangan otot perut dan punggung menjadi lentur atau lemas dan nyeri dapat berkurang. Latihan peregangan efektif dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi pada wanita muda (Nikmah, *et al.* 2018).

*Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot perut yang dilakukan selama 10-20 menit. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibel, sehingga dapat mengurangi *dismenore*. *Abdominal stretching* dapat meningkatkan kadar endorfin oleh otak akibat latihan peregangan otot perut, sehingga dapat menurunkan rasa sakit pada pelvis (Ardiani, *et al.* 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada penelitian Putri (2019) mengatakan bahwa responden remaja putri di SMP Cahaya Islam yang dilakukan dengan wawancara terdapat 8 diantaranya mengalami nyeri haid (*Dismenore*). Responden menangani nyeri tersebut dengan berbagai cara diantaranya dengan menahan nyeri yang dirasakan, tidur dan menangis sedangkan untuk latihan fisik *abdominal stretching* tidak pernah dilakukan.

Secara umum remaja putri yang mengalami *dismenore* saat haid cenderung membiarkan nyeri yang dirasakan dan menganggap spele sebagai hal yang dialaminya dan penanganannya hanya dengan istirahat. Beberapa remaja putri untuk mengurangi rasa nyeri tersebut cenderung menggunakan obat sendiri tanpa konsultasi atau resep dari dokter, tetapi terapi farmakologi harus diminimalkan penggunaannya karena obat-obatan dapat menyebabkan ketergantungan. Efek samping obat anti nyeri haid jika dikonsumsi secara berlebihan atau tanpa pengawasan dapat menyebabkan kerusakan hati, pendarahan, diare dan mual serta masalah gastrik bahkan hipertensi. Obat anti nyeri dapat membuat nyeri haid (*dismenore*) semakin parah jika penyebabnya tidak terdiagnosa dengan baik dan efek jangka panjangnya yang sangat berbahaya yaitu dapat meningkatkan resiko terkena penyakit *Alzheimer* (penyakit dengan ciri khas kebingungan, disorientasi,

kegagalan memori, gangguan bicara, dan demensia) maka dapat dilakukan tindakan non farmakologi yaitu dengan latihan *abdominal stretching* (Wulanda, *et al.* 2020).

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai terapi alami dengan menggunakan latihan fisik dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi *dismenore* khususnya remaja putri dengan mengambil masalah penelitian tentang “Penatalaksanaan *Dismenore* Dengan *Abdominal Stretching*”. Instrumen yang digunakan untuk latihan peregangan perut adalah *booklet*, yaitu suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk tulisan dan gambar.

*Booklet* dikembangkan oleh penulis sebagai panduan yang diberikan kepada remaja. *Booklet* berisi tentang konsep *dysmenorrhoea* dan tata cara latihan peregangan perut yang mengacu pada teori (Saifah, *et al.* 2020). Diharapkan dengan menggunakan media *booklet* ini akan menambah pengetahuan serta wawasan pada remaja (Puspitaningrum, *et al.* 2017). Karena *abdominal stretching* bisa dipahami dengan gambar dan tulisan. *Booklet* dipilih sebagai media komunikasi karena media menimbulkan minat sasaran, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan kepada orang lain, dan memudahkan dalam menyampaikan informasi. Media *booklet* adalah buku yang tipis dan lengkap informasinya yang mudah di bawa ke mana-mana. *Booklet* berisi informasi yang jelas dan mudah di mengerti. Media *booklet* yaitu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang akan mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku. Media *booklet* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan dibandingkan dengan media *leaflet* (Irawati, *et al.* 2019). *Booklet* penatalaksanaan *dismenore* dengan *abdominal stratching* menggunakan bahasa sederhana dan disertai gambar yang mudah dipahami.

Memudahkan remaja untuk memahami cara melakukan latihan *abdominal stretching* melalui *booklet* agar mudah dipahami. Dengan media *booklet* remaja dapat membaca isi dengan jelas, karena menggunakan bahasa sederhana disertai gambar yang mudah dipahami.

Manfaat dari *booklet* yaitu, remaja dapat mempelajari isi dari media dapat mempraktekkan *abdominal stretching* pada saat remaja mengalami *dismenore*. Remaja dapat berbagi informasi dengan keluarga dan teman, diharapkan remaja dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

Target luaran yang dicapai dari media *booklet* ini untuk memberikan edukasi kepada remaja dalam penatalaksanaan *dismenore* dengan *abdominal stretching*. *Booklet* ini dapat bermanfaat bagi remaja dalam mengurangi *dismenore* dengan cara non farmakologis. *Abdominal stretching* ini dapat dilakukan dengan cara mandiri tanpa bantuan orang lain.