

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan fase peralihan atau transisi kehidupan dari masa anak-anak menjadi dewasa ditandai dengan pubertas atau terjadinya pematangan tulang rangka, percepatan pertumbuhan, karakteristik perkembangan mencapai seksualitas dan kesuburan. Salah satu proses pematangan seksual yang terjadi pada remaja putri saat masa pubertas yaitu menstruasi atau proses pelepasan dinding endometrium disertai perdarahan setiap bulan kecuali saat hamil. Menstruasi pada remaja putri ini yang sering menimbulkan keluhan *dismenore* dengan tingkat nyeri bervariasi, mulai dari ringan sampai berat (Sholikhah dan Widyastuti, 2021).

Prevalensi jumlah remaja di dunia menurut *World Health Organization (WHO)* diperkirakan sebanyak 1,2 milyar atau sekitar 18% dari penduduk dunia. Prevalensi penduduk usia remaja putri di Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 10.897.041 orang (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan data sensus penduduk tercatat jumlah penduduk remaja putri di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 2.702.834 orang (Badan Pusat Statistik Provinsi Jateng, 2021). Sedangkan jumlah remaja putri di Kabupaten Boyolali pada Tahun 2021 sejumlah 78.359 orang (Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali, 2021).

*Dismenore* atau rasa nyeri pada perut yang biasanya muncul sebelum haid, selama haid dan setelah haid, ada yang hilang timbul serta terus-menerus. *Dismenore* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron, gejala yang dapat timbul berupa lemas, malas, hilang konsentrasi, nyeri abdomen, sakit punggung dan kram. Berdasarkan ada dan tidaknya kelainan *dismenore* digolongkan menjadi 2 jenis, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder (Paseno *et al.*, 2021).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* ditemukan 90% wanita di dunia mengalami *dismenore*, dengan sebanyak 15% wanita tergolong *dismenore* berat dan 9,36% dengan *dismenore* ringan. Sedangkan masalah *dismenore* di Indonesia termasuk tinggi sebanyak 64,25%, terdiri atas 54,8% dengan *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Paseno *et al.*, 2021). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 jumlah remaja putri yang mengalami *dismenore* sebanyak 1.465.876 orang (Elsera *et al.*, 2022).

*Dismenore* dapat mengganggu aktivitas seseorang dan mengakibatkan kontraksi uterus terus-menerus, sehingga terjadi hipoksia yang beresiko infertilitas dan mengganggu kesuburan wanita (Elsera *et al.*, 2022). Oleh karena itu, *dismenore* perlu diperhatikan dan segera diatasi, baik secara farmakologis dan *nonfarmakologis*. Upaya terapi *nonfarmakologi* yang aman, tidak menimbulkan dampak negatif dan mudah dilakukan untuk menurunkan intensitas *dismenore* salah satunya adalah *abdominal stretching exercise*.

*Abdominal stretching exercise* ialah senam yang mampu membantu peregangan otot perut, pinggang, panggul, dan memberikan perasaan nyaman yang berangsur-angsur, serta dapat mengaktifkan kelenjar petiutari yang mampu memberikan rasa senang dan daya tahan terhadap perasaan nyeri (Taqiyatun *et al.*, 2021). *Abdominal stretching exercise* ini aman serta tidak menimbulkan efek samping dikarenakan menggunakan proses fisiologis tubuh (Sholikhah and Widyastuti, 2021).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Paseno *et al.*, (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah diterapkan *abdominal stretching exercise* pada *dismenore* remaja putri di Kelurahan Maloku, Kecamatan Ujung Padang Kota Makassar. Hasil penelitian membuktikan penurunan tingkat *dismenore* antara sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*, skala nyeri tertinggi pada skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol) sebanyak 8 (24,2%) responden dan sesudah dilakukan intervensi, skala *dismenore* responden berada pada kategori 0

(tidak nyeri) sebanyak 14 (42,4%) responden. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Sholikhah dan Widyastuti (2021) menyatakan bahwa penerapan *abdominal stretching exercise* membantu menurunkan nyeri *dismenore* dengan hasil klien pertama mengalami penurunan nyeri sebesar 5 yaitu dari 5 menjadi 0, sedangkan klien kedua mengalami penurunan nyeri sebesar 6 yaitu dari 7 menjadi 1.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 remaja putri yang mengalami *dismenore* pada tanggal 3-4 Desember 2022 di Desa Mudal, Boyolali diperoleh data bahwa 9 responden mengalami *dismenore* primer yang sering terjadi pada awal menstruasi dan 1 responden mengalami *dismenore* sekunder karena memiliki kista. Dari 10 responden ini terdapat 6 responden mengalami *dismenore* dengan skala nyeri 8 dan 4 responden dengan skala nyeri 6. Cara responden dalam mengatasi *dismenore* dengan 2 responden minum obat anti nyeri, 8 responden dibiarkan saja dan semua mengatakan belum mengetahui tentang *abdominal stretching exercise*. Maka, berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Putri di Desa Mudal, Boyolali”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana perkembangan intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri?”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hasil implementasi *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan intensitas *dismenore* pada remaja putri sebelum penerapan *abdominal stretching exercise*.
- b. Mendiskripsikan intensitas *dismenore* pada remaja putri sesudah penerapan *abdominal stretching exercise*.
- c. Mendiskripsikan perkembangan intensitas *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise* pada 2 (dua) responden.
- d. Mendiskripsikan perbandingan intensitas *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise* pada 2 (dua) responden.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan *dismenore* secara mandiri melalui penerapan *abdominal stretching exercise* secara mandiri.

### 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang penerapan *abdominal stretching exercise* sebagai upaya penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan *abdominal stretching exercise* sebagai upaya penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri di masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

### 3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya tentang penerapan *abdominal stretching exercise* sebagai upaya penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Populasi dan Sempel	Hasil
1.	Paseno <i>et al.</i> , (2021)	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan <i>Dismenore</i> pada Remaja Putri di Kelurahan Maloku Kecamatan Ujung Pandang Kota Makassar	Mengetahui pengaruh <i>abdominal stretching exercise</i> terhadap penurunan <i>dismenore</i> pada remaja putri di Kelurahan Maloku.	Metode yang digunakan <i>pre-eksperimental</i> dengan <i>design one group pre test - post test</i> . Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan menggunakan SOP <i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>numeric rating scale</i> untuk mengetahui skala <i>dismenore</i> .	Melibatkan 33 sampel remaja putri yang mengalami <i>dismenore</i> .	Ada pengaruh sesudah sebelum dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i> , skala nyeri tertinggi pada skala nyeri 8 (nyeri berat terkontrol) sebanyak 8 (24,2%) responden dan sesudah dilakukan intervensi, skala <i>dismenore</i> responden berada pada kategori 0 (tidak nyeri) sebanyak 14 (42,4%) responden.
2.	Sholikhah dan Widyastuti (2021)	Penerapan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Yang Diiringi Musik Klasik Untuk Menurunkan <i>Dismenore</i> Pada Remaja	Menggambarkan penerapan <i>abdominal stretching exercise</i> yang diiringi musik klasik dalam menurunkan <i>dismenore</i> .	Teknik pengumpulan data dengan lembar observasi Numerik Pain Intensity Scale (NPIS) yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan latihan <i>abdominal stretching exercise</i>	Melibatkan 2 responden yang mengalami <i>dismenore</i>	Adanya pengaruh skala nyeri atau penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan <i>abdominal stretching exercise</i> . Klien pertama mengalami penurunan nyeri sebesar 5 yaitu dari 5 menjadi 0, sedangkan klien kedua mengalami penurunan nyeri sebesar 6 yaitu dari 7 menjadi 1.
3.	Novayanti <i>et al.</i> , 2021	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja	Mengetahui pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja.	Menggunakan penelitian kuantitatif <i>pre-experimental</i> yaitu menggunakan jenis <i>one grup pretest posttest design</i>	Dari hasil skrining 222 mahasiswa ada 96 yang nyeri haid dan 31 yang memenuhi kriteria inklusi	Terdapat pengaruh tentang <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswa asrama tingkat I dan II IKesT Muhammadiyah Palembang, dari 31 mahasiswa yang mengalami nyeri haid dengan nilai p-value 0,000<0,05