

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja secara fisik dan psikologis sangat pesat. Pada remaja putri salah satu hal yang dialami adalah terjadinya menstruasi (Natassia, 2020).

Terdapat dua jenis nyeri haid yaitu primer, dan sekunder (Tsamara, dkk., 2020). Umumnya saat menstruasi biasanya mengalami nyeri perut bagian bawah yang biasanya disebut nyeri haid. Selain nyeri perut bagian bawah, beberapa hal yang menyertai yaitu sakit kepala, diare, dan nyeri kaki (Apriyanti dan Anggeriani, 2020).

Dismenore pada dasarnya dirasakan oleh semua wanita pada beberapa saat dalam kehidupannya. *Dismenore* ditemukan pada usia 16 – 25 tahun dan paling sering terjadi pada usia 17 – 20 tahun. Tetapi usia yang tepat pada saat mulainya *dismenore* tersebut mungkin sukar diketahui karena nyeri haid dapat berangsur-angsur menjadi progresif. Biasanya *dismenore* timbul 3 – 5 tahun setelah *menarche* (Irianti, 2018)

World Health Organization (2020) menyatakan bahwa, kejadian nyeri haid adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita nyeri haid dengan 10-16% menderita nyeri haid berat. Laporan WHO ini memberi gambaran secara umum bahwa nyeri haid dialami oleh semua wanita yang pernah mengalami menstruasi termasuk di dalamnya remaja putri. Berikut rekapitulasi data prevalensi nyeri haid di seluruh dunia pada tahun 2020 yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.1. Prevalensi nyeri haid di seluruh dunia

No	Kawasan	Prevalensi %
1	Finlandia	95
2	Amerika serikat	68
3	Swedia	76
Total Rata-rata		79,7

Sumber: *World Health Organization*, 2020

Nyeri haid pada wanita termasuk di dalamnya remaja putri di beberapa negara-negara kawasan Asia Tenggara pada tahun 2020 adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2. Prevalensi nyeri haid di kawasan Asia Tenggara

No	Negara	Prevalensi %
1	Thailand	65
2	Indonesia	64,24
3	Malaysia	40
4	Singapore	15
Total Rata-rata		46,06

Sumber ASEAN, 2020

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia pada remaja putri termasuk tinggi yaitu sebanyak 107.673 jiwa (64,24%). Selama 50 tahun terakhir tercatat 75 % perempuan mengalami nyeri haid (Syamsuryanita dan Ikawati, 2020).

Pada tahun 2020 di wilayah Jawa Tengah dilaporkan jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun sebanyak 56.598 jiwa kemudian remaja putri yang mengalami haid dan datang ke fasilitas kesehatan sebanyak 11.565 jiwa atau 1,31% (Kemenkes, 2020). Pada Kota Semarang terdapat 2,11%-3,1% dari jumlah wanita yang mengalami nyeri haid datang ke Rumah Sakit (tetapi banyak wanita yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan nyeri haid tersebut (Elsera, dkk, 2021). Melihat data tersebut, secara spesifik belum dijelaskan apakah nyeri haid ini dialami oleh remaja putri, atau wanita usia di atas remaja, akan tetapi bisa dikatakan termasuk di dalamnya adalah remaja putri. Mengingat nyeri haid merupakan kejadian alamiah dan umumnya dialami oleh setiap wanita yang sudah mengalami menstruasi (Syamsuryanita dan Ikawati 2020).

Sementara itu, di Surakarta, data prevalensi kejadian nyeri haid bisa dikatakan belum terekap. akan tetapi kejadian nyeri haid bisa dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhani dan Widayati di SMA MTA Surakarta menyatakan bahwa, dari 79 responden, 50 responden (63.3%)

mengalami nyeri haid, sedangkan sebagian kecil 29 responden (36,7%) tidak mengalami nyeri haid (Rahmadhani dan Widayati, 2016).

Selain data tersebut, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Setiyaningrum (2019) di SMK Negeri 4 Surakarta menemukan dalam studi pendahuluan bahwa 84% dari 50 siswi mengalami nyeri haid. Selanjutnya dalam penelitian mereka pada 51 namun yang terjangkau 47 remaja putri (situasi *Covid-19*) menemukan bahwa, tingkat nyeri haid pada remaja putri kelas XI di SMK N 4 Surakarta yang tidak mengalami nyeri sebesar 17%, nyeri ringan sebesar 34%, nyeri sedang sebesar 40,5% dan nyeri berat sebesar 8,5% remaja putri kelas XI.

Beberapa penelitian sebelumnya di daerah lain juga menunjukkan bahwa remaja putri mengalami kejadian nyeri haid. Penelitian yang dilakukan oleh Kusnaningsih (2020) pada remaja putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangka Raya menyimpulkan bahwa, kejadian nyeri haid pada remaja putri yaitu dari 160 orang 138 orang (86%) mengalami nyeri haid. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Fahmiah, Huzaimah, dan Hannan (2021), menyimpulkan bahwa, dari 30 responden, dari remaja SMK Al-Hidayah Kepulauan Arjasa mengalami skala nyeri berat ketika haid.

Nyeri haid bukanlah persoalan yang mengancam nyawa penderitanya namun apabila dibiarkan akan menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari dan jika dibiarkan tanpa penanganan akan menimbulkan gejala yang merugikan penderitanya seperti pingsan, depresi, penurunan kualitas hidup akibat tidak bisa menjalankan aktivitas seperti biasanya. Maka sebaiknya dilakukan cara untuk mengurangi nyeri haid sebaiknya dilakukan cara untuk mengurangi nyeri haid (Simposium, dkk, 2020).

Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid antara lain dengan terapi farmakologi dan *nonfarmakologi*. Terapi farmakologi yaitu pemberian obat analgetik, terapi hormonal, dan obat nonsteroid *prostaglandin*. Terapi *nonfarmakologi* berupa kompres hangat, *exercise*, *effleurage*, *petrissage*, relaksasi, akupuntur dan terapi *massage* (Khoyiriyah, Novita dan Hendwati, 2021).

Salah satu cara untuk meredakan nyeri haid yaitu dengan *exercise*. Salah satu *exercise* untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan *pelvic rocking exercise*. *Pelvic rocking exercise* adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul. Gerakan ini menstimulasi pengeluaran hormon *endorphin* yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh dan menjadi analgetik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti *desminore* (Khoyiriyah, Novita dan Hendwati, 2021).

Pelvic rocking exercise merupakan salah satu latihan fisik yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid pada saat menstruasi yang berfungsi untuk memperkuat otot perut dan melancarkan aliran darah ke rahim, latihan ini bisa dilakukan di semua tempat, tidak memerlukan biaya apapun dan merupakan metode alami untuk mengurangi rasa sakit pada nyeri haid (Apriyanti dan Anggerini, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa, terapi *non farmakologi* ini memiliki pengaruh terhadap nyeri haid. Penelitian yang dilakukan oleh Andriani dan Oviana (2020) menyimpulkan bahwa, ada pengaruh teknik senam goyang panggul terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Khoyiriyah, Novita dan Hendwati (2021) pada remaja putri di SMA Islam Al-Amalul Khair Palembang juga menyimpulkan bahwa, *pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Jumlah Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) di Surakarta ada sembilan (9) dengan jumlah siswi yang berbeda. Berikut akan dijabarkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1.3. Daftar SMKN di Surakarta dan Jumlah Siswi

No	Sekolah Menengah	Jumlah Siswi
1	SMKN 1 Surakarta	891
2	SMKN 2 Surakarta	282
3	SMKN 3 Surakarta	1054
4	SMKN 4 Surakarta	1257
5	SMKN 5 Surakarta	74
6	SMKN 6 Surakarta	1381
7	SMKN 7 Surakarta	951
8	SMKN 8 Surakarta	622

Sumber: *Kemendikbud, 2023*

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa, mayoritas siswi terdapat di SMKNegeri 6 Surakarta yaitu 1381 siswi. Oleh karena itu, menjadi pertimbangan bagi peneliti untuk menjadikan SMK Negeri 6 Surakarta sebagai tempat penelitian.

Selanjutnya berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 6 Surakarta pada tanggal 24 bulan Februari tahun 2023 didapatkan bahwa, dari 27 siswi ada 26 siswi yang menstruasi, sedangkan satu (1) siswi belum menstruasi. Mengenai tingkat nyeri haid, mayoritas siswi dalam tingkat nyeri sedang yaitu sejumlah 15 siswi, enam (6) siswi dalam tingkat nyeri ringan, dan tiga (3) siswi dalam tingkat nyeri berat, dan hanya dua (2) siswi yang tidak mengalami nyeri. Selanjutnya mengenai upaya untuk menangani nyeri haid, mayoritas mengkonsumsi air hangat yaitu sejumlah 12 siswi, sisanya enam (6) siswi minum jamu, tiga (3) siswi minum obat, dan tiga (3) siswi diam. Selain itu, itu diperoleh informasi dari hasil pengisian angket bahwa, semuanya 27 (100%) siswi belum mengetahui *Pelvic Rocking Exercise*.

Dampak *desminore* yang terjadi jika nyeri haid tidak di tangani selain mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, *desminore* juga bisa menyebabkan kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi, kista pecah, perforasi rahim dari IUD dan infeksi. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan biasanya menambah parahnya keadaan yang buruk setiap saat, sedikit tidak merasa nyaman dengan cepat berkembang menjadi suatu masalah yang besar dengan segala kekesalan yang menyertainya. Dengan demikian kegelisahan bukanlah hal yang tidak biasa. Oleh karena itu nyeri haid harus ditangani agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal diatas (Husna, 2018).

Mengingat dampak nyeri haid bagi siswi di antaranya yaitu pingsan, depresi, penurunan kualitas hidup akibat tidak bisa menjalankan aktivitas seperti biasanya, dalam hal ini bisa tidak hadir mengikuti pelajaran di sekolah, oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang, “Pengaruh

Pelvic Rocking Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Surakarta”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan pada penelitian adalah untuk mengetahui “Apakah terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta sebelum dilakukan *pelvic rocking exercise*
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise*
- c. Menganalisis tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *pelvic rocking exercise* pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden (Remaja Putri)

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan responden (remaja putri) tentang tingkatan nyeri haid, serta upaya kesehatan *pelvic rocking exercise* yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri haid.

b. Bagi SMK Negeri 6 Surakarta

Diharapkan dapat menjadi rujukan yang kemudian dijadikan sebagai media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) bagi siswi-siswi di lingkungan sekolah.

c. Bagi Tenaga Keperawatan

Diharapkan menjadi salah satu alternatif utama dalam upaya keperawatan komplementer untuk mengurangi nyeri haid baik untuk *klien* maupun diri sendiri selain menambah pengetahuan serta wawasan terkait hal ini.

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah pengetahuan, dan wawasan serta keterampilan peneliti terkait nyeri haid serta upaya *non farmakologi* atau medis dalam hal ini *pelvic rocking exercise* sebagai salah satu alternatif dalam mengurangi nyeri haid.

b. Bagi Instansi

Diharapkan hasil penelitian ini menambah rujukan dalam bidang akademik khususnya tentang nyeri haid serta *pelvic rocking exercise* sebagai upaya non medis atau *non farmakologi* dalam mengurangi nyeri haid.

E. Keaslian Penelitian

1. Andriani dan Oviana (2021)

Judul: Teknik *Pelvic Rocking Exercise* dalam Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* Remaja Putri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri di SMPN 6 Lembah Gumanti tahun 2021. **Metode:** Metode penelitian menggunakan *Quasi Experiment* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu remaja

putri yang mengalami *dismenore*. Instrumen yang digunakan adalah angket NRS, lembar observasi. **Simpulan Hasil:** Hasil penelitian bahwa ada pengaruh teknik senam goyang panggul terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri. **Populasi:** 80 siswi. **Sampel:** sebanyak 17 siswi. **Perbedaan:** dengan penelitian saat ini adalah populasi, sampel, lokasi, waktu penelitian. **Persamaan:** dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terdapat kesamaan pada metode penelitian dengan *Quasi Experiment* dan instrumen NRS

2. Khoyiriyah, Novita dan Hendwati (2021)

Judul: *The Effect of Pelvic Rocking Exercise on Primary Dysmenorrheain Teenage Girls*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap *dismenore primer* pada remaja putri di SMA Islam Al-Amalul Khair Palembang. **Metode:** metode penelitian *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan *SOP Pelvic Rocking Exercise*. **Simpulan Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian, bahwa *pelvic rocking exercise* dapat mengurangi nyeri *desminore* pada remaja putri. **Sampel:** sebanyak 33 remaja putri. **Perbedaan:** dengan penelitian saat ini variabel, populasi, sampel, lokasi, waktu penelitian. **Persamaan:** dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terdapat kesamaan pada alat ukur penelitian yaitu dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dan metode *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *one group pretestposttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*

3. Utami dan Utami (2019)

Judul: Pengaruh *Pelvic Rocking exercise* terhadap tingkat nyeri *Primary Dysmenorhea* pada siswi SMP Ma'arif Gamping Yogyakarta. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap nyeri *primary dysmenorhea* pada siswi di SMP Ma'arif

Gamping Yogyakarta. **Metode:** Metode dalam penelitian ini adalah metode *quasi eksperimen design* dengan *one-group pretest-posttest design*. **Simpulan Hasil:** Terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri *primary dysmenorrhea*. **Populasi** 49 siswi di SMP Ma'arif Gamping Yogyakarta. **Sampel:** 18 siswi. **Perbedaan:** dengan peneliti saat ini adalah variabel, populasi, sampel, lokasi, waktu penelitian. **Persamaan:** dengan penelitian saat ini adalah terdapat kesamaan pada metode penelitian dengan *quasi eksperimen design* dengan *one-group pretest-posttest design*.

4. Ratnasari, Pertiwi, dan Khairiyah (2018)

Judul: Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri *Primary Dysmenorrhea* Pada Siswi Kelas VIII. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri *primary dysmenorrhea* pada siswi kelas VIII di MTs N 1 Pangandaran. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode rancangan penelitian *Quasi Eksperimen* dengan *design one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. **Simpulan Hasil:** Terdapat pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri *primary dysmenorrhea*. **Populasi:** 163 siswi perempuan kelas VIII MTs N 1 Pangandaran. **Sampel:** 77 orang siswi kelas VIII MTs N 1 Pangandaran. **Perbedaan:** dengan peneliti saat ini terdapat perbedaan pada variabel, populasi, sampel, lokasi, waktu penelitian. **Persamaan:** dengan penelitian saat ini adalah terdapat kesamaan pada metode penelitian dengan *Quasi Experiment* dengan *design one group pretest-posttest*.