

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut UU Perlindungan Anak (2018) merupakan seseorang yang menginjak usia 10-18 tahun, dan merupakan penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk Indonesia). Dalam masa remaja terjadi fase *growth spurt* atau pertumbuhan cepat, juga pubertas. Pada fase ini akan terjadi pertumbuhan fisik yang disertai dengan perkembangan mental kognitif, psikis, dan terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang akan mengatur fungsi seksualitas. Masa remaja juga sering kali dianggap sebagai periode hidup yang paling sehat (Kemenkes, 2018). Remaja merupakan suatu tahap tumbuh kembang pubertas, pada wanita pubertas ditandai dengan munculnya menstruasi (Fatmawati dan Rejeki 2021). Menstruasi adalah proses peluruhan *endometrium* yang disertai dengan pendarahan (Zuniawati,2019).

Data *World Health Organization* (WHO) 2020, menunjukkan angka kasus *dimenore* sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) remaja putri yang mengalami *dismenore* dengan 10-16% merupakan kategori *dismenore* yang berat (Aprilla dan Zurrahmi, 2021). Prevelensi *dismenore* di Indonesia sendiri sebanyak 64,25 % data kejadian *dismenore*, dengan rincian 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% dengan *dismenore* skunder (Syamsurania dan Ikawati, 2022). Prevelensi *dismenore* di Jawa Tengah sekitar 56 % remaja putri yang mengalami *dimenore* (Ulfah *et al.*, 2022). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Karanganyar pada tahun 2020 diperoleh jumlah remaja putri yang berusia 15-19 tahun di Desa Jatiyoso sejumlah 126 orang (BPS Karanganyar 2020). Di wilayah desa Jatiyoso terdapat 9 Dusun yaitu Dusun Margorejo dengan jumlah remaja putri sekitar 29 remaja dan sekitar 9 remaja

yang mengalami *dismenore*. Dusun Banaran dengan jumlah remaja putri 28 dan sekitar 7 yang mengalami *dismenore*. Dusun Blimbing dengan 30 remaja putri dan 7 yang mengalami *dismenore*. Dusun Gempolan dengan 22 remaja putri. Dusun Maju dengan 19 remaja putri. Dusun Mloko dengan 19 remaja putri. Dusun Ngemplak dengan 26 remaja putri dan sekitar 5 yang mengalami *dismenore*. Dusun Ngepring dengan 25 remaja putri dan Dusun Pamar dengan 21 remaja putri. Angka kejadian *dismenore* di dunia cenderung tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% remaja yang menderita karena *dismenore* (Herawati,2021).

Dismenore merupakan peningkatan *prostaglandin* pada masa menstruasi, pelebaran serviks menyebabkan rahim berkontraksi kuat, sehingga dapat menimbulkan kram panggul dan menyebabkan rasa nyeri, selain itu juga dapat menyebabkan banyak remaja putri yang rela meninggalkan sekolahnya, bahkan juga mereka sering kehilangan konsentrasi saat kegiatan belajar (Fitri, 2020). Penyebab *dismenore* dapat bervariasi, contohnya seperti kurang berolahraga, faktor usia menarche dan lamanya menstruasi, selain itu riwayat *dismenore* dalam keluarga (keturunan) juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *dismenore* pada remaja putri (Lubis, 2018).

Dismenore merupakan gejala yang normal dialami oleh wanita. Meskipun normal, akan tetapi pada beberapa kasus bisa terjadi *dismenore* berat jika tidak segera ditangani. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani yaitu dapat mengganggu aktifitas hidup sehari-hari, menstruasi yang tidak teratur, kemandulan, kehamilan tidak terdeteksi, kista dan infeksi. Penyebab *dismenore* bermacam-macam, dapat karena suatu proses penyakit (misalnya radang panggul), *endometriosis*, tumor atau kelainan letak uterus, dan stress atau kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu pada usia remaja *dismenore* harus segera ditangani agar tidak terjadi dampak seperti yang sudah dijelaskan (Saputra, 2021).

Upaya yang dapat diberikan untuk remaja yang sedang mengalami *dismenore* yaitu berupa farmakologi dan non-farmakologi. Untuk farmakologi dapat menggunakan cara berupa mengkonsumsi obat analgesik yang dapat meredakan nyeri, tetapi mengkonsumsi obat yang dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan efek samping yaitu seseorang akan sangat berketergantungan dengan obat tersebut, selain itu dapat menyebabkan mual hingga muntah, kembung, diare dan pusing. Sedangkan penanganan non-farmakologi yang dapat diberikan kepada remaja yang sedang mengalami *dismenore* antara lain kompres hangat pada area yang dirasa nyeri, aromaterapi, distraksi (mendengarkan musik), relaksasi napas dalam dan senam *dismenore* (Kencanasari dan Saudia,2019)

Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang dilakukan untuk meregangkan otot pinggang, perut dan panggul yang mampu memberikan rasa nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri (Purnama dan Saleh, 2019). Saat berolahraga tubuh akan memproduksi hormone endorphin, hormon tersebut merupakan hormon kebahagiaan yang berperan sebagai pereda sakit alami, maka dari itu dengan adanya produksi hormon endorphin dapat mengurangi rasa nyeri seseorang saat *dismenore* sehingga menjadi lebih rileks dan memicu pengiriman oksigen ke otot. Selain itu senam *dismenore* memiliki manfaat, salah satunya yaitu dapat membuat tubuh kita menjadi rileks, meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi kram dan rasa nyeri, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh dan mengurangi *dismenore* saat menstruasi (Sarlis dan Wilda, 2020)

Senam *dismenore* mampu menurunkan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami *dismenore*. Senam ini hendaknya dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam manajemen nyeri. Senam *dismenore* ini disarankan sebagai salah satu alternative mengatasi nyeri *dismenore* bagi wanita khususnya remaja karena selain mampu menurunkan nyeri, terapi

relaksasi ini dapat dilakukan dengan mudah dan biaya yang tidak mahal (Amaliyah *et al.*, 2022)

Senam *dismenore* efektif untuk menurunkan rasa nyeri saat menstruasi karena sebelum diajarkan senam *dismenore* remaja mengalami nyeri sedang hingga berat, namun setelah dilakukan senam *dismenore* secara rutin selama dua kali dalam satu minggu sebelum menstruasi nyeri menjadi ringan dan sedang saat *dismenore* (Parhanah dan Rejeki 2021)

Menurut penelitian Vionica dan Wulandari (2022) tentang penerapan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* dan kecemasan pada remaja putri didapatkan hasil uji bahwa penerapan senam *dismenore* dapat menurunkan nyeri *dismenore* dan kecemasan pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 10 remaja putri di Wilayah Desa Jatiyoso, Karanganyar pada tanggal 5 februari 2023 diperoleh data bahwa mereka belum mengetahui tentang senam *dismenore* yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri *dismenore*. Selama ini ada beberapa cara yang sudah dilakukan remaja putri untuk meredakan nyeri *dismenorea*, 3 remaja putri mengkonsumsi jamu untuk meredakan nyeri *dismenore*, 5 remaja putri mengkonsumsi obat anti nyeri dan 2 remaja lainnya mengatakan jika terdapat rasa nyeri saat menstruasi mereka hanya mengabaikannya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana Penerapan Senam *Dismenore* Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Desa Jatiyoso Kabupaten Karanganyar?”.

C. Tujuan

a. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi senam *dismenore* terhadap penurunan skala nyeri haid pada remaja putri.

b. Tujuan Khusus

1. Mendiskripsikan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan senam *dismenore* pada remaja putri.
2. Mendiskripsikan skala nyeri sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore* pada remaja putri
3. Mendiskripsikan perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian senam *dismenore* pada remaja putri
4. Mendiskripsikan perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian senam *dismenore* pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

a. Bagi Remaja Putri

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan senam *dismenore* terhadap skala nyeri haid pada remaja putri.

b. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

1. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam *dismenorea* terhadap skala nyeri secara tepat.
2. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan senam *dismenorea* terhadap

skala nyeri pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

c. Bagi Penulis

Untuk mendapatkan pengalaman dan wawasan penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama Pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta