

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dismenorea adalah nyeri pada saat haid yang terjadi tanpa tanda-tanda infeksi atau penyakit panggul. Dismenorea biasanya terjadi akibat pelepasan berlebihan *prostaglandin F2 alfa* dari sel-sel endometrium uterus. *Prostaglandin F2 alfa* adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan konstiksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada haid, sehingga timbul rasa nyeri hebat (Novita, 2015).

Hampir seluruh perempuan pasti pernah merasakan dismenorea dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal dipanggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak. Secara alamiah, penyebab nyeri menstruasi bermacam-macam, dari meningkatnya hormon prostaglandin sampai dengan perubahan hormonal ketika mulai menstruasi, dan bahkan kecemasan yang berlebihan (Proverawati dan Misaroh, 2009:83).

Indonesia angka kejadian dismenorea diperkirakan 55% perempuan usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambil meringis), adapula yang tidak mampu lagi melakukan aktivitas atau pekerjaannya (Proverawati dan Misaroh, 2009:83).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang telah dilakukan sebagai upaya mengatasi dismenorea antara lain pemberian obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis, sedangkan terapi non farmakologi yang biasa dilakukan adalah kompres

hangat, terapi relaksasi dengan mendengarkan musik, akupuntur, akupresure, olah raga, dan terapi spiritual (Sumaryani, 2015).

Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin yang dihasilkan di otak dan sum-sum tulang belakang. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Sumaryani, 2015).

Selain olahraga, terdapat pula terapi nonfarmakologi yang dijadikan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri yaitu dengan terapi spiritual. Salah satu terapi spiritual yang biasa dilakukan adalah dengan berdzikir maupun mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al Quran atau disebut dengan istilah murrotal. Lantunan ayat suci Al Quran mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, dan memperlambat pernapasan. Surah Ar Rahman merupakan salah satu surah yang berulang kali menjelaskan tentang nikmat Allah. Pengaruh Al Quran Surah Ar-Rahman terhadap tubuh adalah dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa (Sumaryani, 2015).

Dari hasil penelitian diatas dapat menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai terapi alam dengan senam berbasis Ar-Rahman dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi dismenorea khususnya pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah gambaran penurunan dismenorea pada remaja sebelum dan sesudah diberikan senam berbasis Ar-Rahman?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan hasil senam berbasis Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer di PP.Almuayyad Surakarta.

2. Tujuan Khusus
  - a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat skala nyeri dismenorea sebelum diberikan senam berbasis Ar-Rahman di PP.Almuayyad Surakarta.
  - b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat skala nyeri dismenorea setelah diberikan senam berbasis Ar-Rahman di PP.Almuayyad Surakarta.
  - c. Mendeskripsikan perkembangan tingkat skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan senam berbasis Ar-Rahman di PP.Almuayyad Surakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Manfaat Teoritis

Menambahkan wawasan ilmu pengetahuan tentang diberikan senam berbasis Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Remaja di PP. Almuayyad Surakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi remaja putri dalam upaya mengurangi dismenorea
  - b. Bagi STIKES Aisyiyah Surakarta.

Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi perpustakaan maupun penunjang mata kuliah.