

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa juga sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini. Secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang dewasa melainkan berada dalam tingkatan yang sama (Marmi, 2013). Menstruasi yang terjadi untuk pertama kali (*menarche*) muncul pada umur 12-13 tahun. Dominannya estrogen pada permulaan menstruasi sangat penting karena menyebabkan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder. Itu sebabnya pada permulaan menstruasi sering tidak teratur karena bentuk menstruasinya tanpa pelepasan telur. Baru setelah umur wanita mencapai remaja sekitar 17-18 tahun, menstruasi teratur dengan interval 26-32 hari (Manuaba, 2009).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang dijelaskan pada tahun 2015, jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sragen usia remaja sampai dengan dewasa tahun 2015 yaitu sebanyak 347.354 atau 39,67% jiwa dari 875.600 jiwa penduduk. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, di Puskesmas wilayah Kabupaten Sragen pada tahun 2013, total jumlah kunjungan pasien dismenore yaitu sebanyak 468 kasus, tahun 2014 meningkat sebanyak 516 kasus, dan tahun 2015 terdapat 569 kasus.

Dismenore merupakan nyeri waktu haid yang berkaitan dengan nyeri seperti kejang atau kolik. Ada dua klasifikasi nyeri haid yaitu nyeri haid primer dan sekunder, nyeri haid primer biasanya dimulai sejak saat menarche dan tanpa ada kelainan pada alat reproduksi. Sedangkan nyeri haid sekunder biasanya dimulai saat telah mengalami menstruasi lebih

dari 2 tahun dan terkadang di jumpai infeksi pada alat reproduksi (Obstetri dan Ginekologi, 2009).

Permasalahan haid yang akan penulis kaji di dalam kasus ini adalah nyeri haid yang dialami oleh remaja di Dukuh Pucung. Dampak dari nyeri haid itu sendiri biasanya remaja jadi terganggu aktifitas sehari-hari mereka. Kemudian penulis akan memberikan penerapan senam *dismenore* yang akan membantu mereka dalam mengurangi nyeri haid yang sangat mengganggu. Karena dengan senam *dismenore* dapat meregangkan otot-otot organ reproduksi dan dapat merilekskan tubuh si penderita.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dibuat satu rumusan masalah yaitu “Bagaimana penerapan senam *dismenore* untuk menurunkan nyeri *dismenore* terhadap kasus *dismenore* pada remaja di desa Pucung?”

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Mampu menerapkan senam *dismenore* untuk membantu mengurangi rasa tidak nyaman pada saat menstruasi dengan metode tatap muka dan praktik langsung yang di lanjutkan dengan data perkembangan berupa evaluasi dan data penelitian.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil penerapan senam *dismenore* terhadap kasus *dismenore* pada remaja.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan *dismenore* pada remaja sebelum penerapan senam *dismenore* terhadap kasus *dismenore* pada remaja .
- c. Mendeskripsikan perkembangan penurunan nyeri pada kasus *dismenore* sebelum dan sesudah penerapan senam *dismenore*.

D. MANFAAT

1. Manfaat Teoritis

Menambah wacana dan kepustakaan dalam penerapan senam *dismenore* pada kasus *dismenore* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan evaluasi bagi tenaga kesehatan dalam membantu mengatasi masalah *dismenore* pada remaja.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai sumber bacaan atau referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

c. Bagi Pembaca

Dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan pembaca dalam hal membantu mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja.

