

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, terjadi proses awal kematangan reproduksi manusia yang dikenal sebagai masa pubertas. Pada fase ini, remaja perempuan mengalami perubahan dramatis karena mulai memproduksi hormon seksual, yang akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi (Atik W, 2022) . Pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksi pada remaja perempuan ditandai dengan mulai menghasilkan sel telur di dalam indung telur serta terjadinya menstruasi.

Menstruasi atau juga dikenal dengan sebutan haid adalah peristiwa keluarnya darah melalui vagina akibat dari luruhnya *endometrium* (Dinding Rahim) (Rima dan Wirenviona, 2020) . Pada saat haid berlangsung sebagian wanita merasakan beberapa ketidaknyamanan berupa timbulnya jerawat, lelah, nyeri payudara, nyeri punggung, diare, sakit kepala, mengidam makanan tertentu, depresi, mudah marah dan *dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* atau nyeri haid merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram pada perut (Lestari dan Novita, 2011). Rasa nyeri yang dirasakan wanita saat haid berbeda, sebagian dapat melakukan aktivitas rutin dan tidak sedikit yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Remaja yang mengalami gangguan nyeri haid sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika nyeri haid. Oleh karena itu pada usia remaja nyeri haid harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Apriyanti, 2022) . Persentase nyeri haid diseluruh dunia lebih dari 50 % perempuan disetiap dunia mengalaminya, diantaranya 15,8 - 89,5% dengan tingkat prevelensi yang lebih tinggi dilaporkan pada tingkat remaja. Dari remaja yang mengeluh nyeri, nyeri berat 12 %, nyeri sedang 37 %, dan nyeri ringan 49 % (Utami I & Utami, 2019). Di Indonesia, angka kejadian dismenorhea 64,25 % terdiri dari 54,89 % dismenorhea primer dan 9,36 % dismenorhea sekunder (Syamsuryanita & Ikawati Nurul, 2020). Sedangkan angka kejadian dismenorea di Klaten mencapai 68,4% (Profil Kesehatan JawaTengah, 2021)

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan farmakologi (terapi analgesik) dan non farmakologi. Meskipun analgesik dapat menghilangkan rasa nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketergantungan dan memberikan efek samping obat yang berbahaya. Menurut penelitian Beautyly V dan Laila Khatoun (2021) *pelvic rocking exercise* merupakan gerakan yang efektif untuk mengurangi nyeri haid pada remaja khususnya pelajar. Hal ini dikarenakan, latihan ini bisa dilakukan disemua tempat, tidak memerlukan biaya apapun dan merupakan metode alami untuk mengurangi nyeri haid.

Dari hasil studi pendahuluan diketahui siswa di SMA Negeri 1 Karanganyar yang mengalami keluhan nyeri haid sebanyak 95 orang. Setiap bulannya setidaknya 3 sampai 5 siswa yang mengeluh nyeri haid meminta obat pengurang rasa nyeri di Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Penanganan nyeri haid dengan menggunakan *pelvic rocking exercise* belum pernah dilakukan sebelumnya dan masih sangat minim pengetahuan mereka tentang penanganan nyeri haid secara non farmakologi. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh *pelvic rocking exercise* untuk mengurangi nyeri haid.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Adakah pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 1 Karanganyar?”

#### C. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* dalam mengurangi nyeri haid pada remaja di SMA Negeri 1 Karanganyar.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengukur skala nyeri haid sebelum dilakukan *pelvic rocking exercise*.
- b. Untuk mengukur skala nyeri haid setelah dilakukan *pelvic rocking exercise*.
- c. Untuk menganalisa perubahan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan *pelvic rocking exercise*.

#### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi SMA Negeri 1 Karanganom

Penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif pada kesejahteraan siswa yang mengalami nyeri haid. Pengurangan nyeri haid dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan umum di lingkungan SMA Negeri 1 Karanganom.

2. Manfaat bagi Ikatan Bidan Indonesia (IBI)

Berdasarkan penelitian ini, Ikatan Bidan Indonesia dapat berkontribusi pada pengembangan program penanganan nyeri haid, terutama di kalangan remaja dan wanita muda menggunakan metode alami non-farmakologis.

3. Manfaat bagi Praktisi Kesehatan

Hasil penelitian dapat memberikan panduan bagi praktisi kesehatan, termasuk dokter, perawat, bidan, dan ahli kesehatan reproduksi, dalam merancang program intervensi atau memberikan saran kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Beautily V dan Laila Khatoon Tahun 2021	Assess the effectiveness of pelvic rocking exercise on dysmenorrhea among adolescent's girls	Melakukan penelitian <i>Pelvic Rocking Exercise</i> untuk mengurangi nyeri haid	Pelaksanaan <i>Pelvic Rocking Exercise</i> dilakukan dengan cara berbaring.
2	Afrinita Khoyiriyah, Nesi Novita, dan Hendawati Tahun 2021	The Effect of Pelvic Rocking Exercise on Primary Dysmenorrhea in Teenage Girls	Melakukan penelitian pengaruh <i>Pelvic Rocking</i> untuk mengurangi nyeri haid pada remaja	Pelaksanaan <i>Pelvic Rocking Exercise</i> dilakukan dalam waktu 30 menit dengan menggunakan <i>gymball</i>
3	Ghada E. El-Refaye, Asmaa M. El - Bandrawy, and Hassan O. Ghareeb Tahun 2019	Effect Of Aerobic Combined With Pelvic Rocking Exercises On Quality Of Life In Primary Dysmenorrhea	Penelitian pengaruh <i>pelvic rocking</i> untuk mengatasi nyeri haid	Penelitian dikombinasikan dengan aerobic