

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masih banyak wanita yang menderita dismenore. Nyeri haid terjadi selama beberapa hari pada saat menstruasi, jika tidak diatasi dismenore atau nyeri haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Lestari et al., 2023). Gejala-gejala seperti lemas, kehilangan semangat, malas, dan sulit berkonsentrasi dapat muncul sehingga mempengaruhi proses belajar remaja. Selain itu, dismenore juga menyebabkan kontraksi rahim yang tidak normal yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intrauterin dan peningkatan kadar prostaglandin dalam darah. Kontraksi rahim abnormal yang terus-menerus dapat menurunkan sirkulasi darah dan menyebabkan rahim menjadi iskemik atau hipoksia, yang dapat menyebabkan penurunan kesuburan dan infertilitas pada wanita (Paseno Keperawatan et al., 2022)

*World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada remaja putri antara 16,8-81%. Rata-rata dinegara-negara Eropa dismenore terjadi sebesar 45-97% pada remaja putri. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% dinegara Finlandia. Sedangkan di Amerika Serikat, diperkirakan wanita yang mengalami dismenore hampir 90%, dimana 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan remaja putri tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Yulinawati, 2022). Sementara di Indonesia kejadian dismenore sekitar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ayu et al., 2022). Prevalensi dismenore di Jawa Tengah pada tahun 2021 sekitar 56% remaja putri mengalami dismenore dengan jumlah sebanyak 1.465.876 orang (Elsera et al., 2022). Prevalensi dismenore di Surakarta sebanyak 89,8% (Wulandari et al., 2023)

Upaya meringankan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologi yaitu melalui

pemberian obat analgesik seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium niklofenat, nefroxen, penggunaan obat menyebabkan ketergantungan terhadap efek analgesik dan efek samping yang tidak diinginkan (Harahap et al., 2023). Perawatan non-obat lebih aman karena efeknya tidak sama dengan perawatan obat. Contoh pengobatan non-obat yang dapat dilakukan antara lain relaksasi melalui pernafasan dalam, mandi air panas, meletakkan botol berisi air hangat di perut, pijat refleksi, mendengarkan musik, makan coklat, aromaterapi, peregangan fisik, dan latihan peregangan perut (Putri et al., 2022).

Latihan peregangan perut merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid dan dismenore. Ini terjadi saat berolahraga dan tubuh Anda memproduksi endorfin. Endorfin diproduksi di sumsum tulang belakang dan otak dan bertindak sebagai obat penenang alami, memberikan kenyamanan (Nanik et al., 2023). Latihan peregangan perut berlangsung selama 10-15 menit dan dilakukan 3 kali seminggu selama seminggu, yaitu dari hari ke-1 hingga ke-3 menstruasi (Lestari et al., 2023). Senam ini merupakan pengobatan non-obat yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri akibat dismenore dengan skala sedang sampai berat. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, dan meredakan nyeri haid (Asniati *et al.*, 2023)

Hal ini didukung oleh penelitian yang berjudul Pengaruh *Abdominal stretching exercise* Terhadap Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi D3 Keperawatan Tuban. Hasil penelitian didapatkan sebelum melakukan *Abdominal Stretching Exercise* mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa atau 58,9% hampir setengahnya, mengalami nyeri ringan sebanyak 7 mahasiswa atau 41,1%. Dan sesudah melakukan *abdominal stretching exercise* mahasiswa sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 11 mahasiswa atau 64,7%, nyeri sedang sebanyak 1 mahasiswa atau 5,9%, tidak nyeri sebanyak 5 mahasiswa atau 29,4%. Selain itu, Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden sebanyak 17 mahasiswa mengalami penurunan tingkat dismenore sesudah perlakuan

teknik *Abdominal Stretching Exercise*. Latihan *Abdominal Stretching Exercise* yang dilakukan selama dismenore terbukti berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon prostaglandine dan intensitas nyeri pada dismenore sehingga abdominal stretching exercise ini membantu mengatasi dismenore (Lestari et al., 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi DIII Keperawatan di Surakarta yaitu pada tanggal 14 April 2024 yang berjumlah 79 sampel didapatkan bahwa presentase dismenore di STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta sebanyak 86,6 %, Universitas Kusuma Husada sebanyak 80,0%, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta sebanyak 93,3%, dan Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebanyak 95,3 %. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta memiliki presentase dismenore yang paling tinggi yaitu sebanyak 93,5% dengan jumlah 164 mahasiswi aktif tingkat 1 dan 2 prodi DIII Keperawatan. Dari presentase tersebut 35,4% mengalami nyeri ringan, 48,3% mengalami nyeri sedang, 9,7% mengalami nyeri berat, dan 6,4% tidak mengalami nyeri dismenore pada saat atau menjelang menstruasi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore pada mahasiswi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Bagaimana penerapan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri dismenor pada mahasiswi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta".

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat nyeri dismenore sebelum penerapan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat nyeri dismenore sesudah penerapan *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi nyeri dismenore pada mahasiswi DIII Keperawatan Univeritas 'Aisyiyah Surakarta
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden mahasiswi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang mengalami dismenore.

## **D. Manfaat Penerapan**

### **1. Bagi Masyarakat**

Meningkatkan pengetahuan serta untuk menambah wawasan dan informasi tentang nyeri akut pada dismenore pada remaja yang dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik berupa *Abdominal Stretching Exercise*

### **2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan *Abdominal Stretching Exercise* secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan atau kebidanan pasien dismenore.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan tentang tindakan *Abdominal Stretching Exercise* pada klien dismenore pada masa yang akan datang dalam rangka penelitian ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan atau kebidanan.

### **3. Bagi Penulis**

Memperoleh ilmu untuk menentukan asuhan keperawatan yang tepat pada responden dengan aplikasi *Abdominal Stretching Exercise*.