

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Angka kejadian dismenorea menurut WHO cukup tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50 % perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Di Amerika Serikat kejadian dismenorea mencapai hampir 90% dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore yang cukup berat (WHO, 2019, dalam (Ruqaiyah, 2020). Angka Kejadian dismenore di Indonesia tahun 2018 cukup tinggi yaitu mencapai 60-70%, angka kejadian dismenorea primer mencapai 54,89% dan 45,11% pada kejadian dismenorea sekunder. (Kemenkes RI. 2019). Angka kejadian dismenore pada remaja putri di Jawa Barat mencapai 54,9% , dengan tingkat dismenore ringan 24,5%, 21,28% mengalami dismenorea sedang dan 9,36% dismenorea berat (Runila, dkk. 2020).

Kesehatan reproduksi pada remaja putri masih menjadi masalah yang harus mendapatkan perhatian, pada remaja putri akan mengalami perkembangan seks sekunder yang meliputi suara lembut, payudara membesar, pembesaran daerah panggul, dan menarche atau terjadinya menstruasi pertama kali. Biasanya wanita yang pertama kali mengalami menstruasi akan merasakan kram atau nyeri di area perut dan menimbulkan rasa tidak nyaman hal ini biasa di sebut dengan Dismenore.(Linda, 2019).

Proses menstruasi adalah proses peluruhan lapisan pada dinding Rahim wanita (endometrium) yang mengandung banyak pembuluh darah biasanya berlangsung selama 3-7 hari setiap bulannya (Kemenkes, 2018).

Dismenorea merupakan penyebab paling utama alasan remaja putri tidak masuk sekolah dan membatasi aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90% kasus nyeri pada saat haid terjadi pada usia remaja dan sekitar 10% remaja yang mengalami dismenorea mempengaruhi aktivitas akademik dan sosialnya (Faridah, et.al 2019).

Penanganan dismenorea dapat di bagi menjadi dua yaitu penanganan dengan farmakologi dan nonfarmakologi, penanganan dengan farmakologi dapat berupa terapi hormonal, terapi obat-obatan non steroid seperti Ibuprofen, Asem mefenamat, Aspirin dll (Rini, 2021). Manajemen penanganan dismenore dengan non farmakologi dapat lebih aman di bandingkan dengan penangan farmakologi, karna tidak ketergantungan terhadap obat-obatan dan menimbulkan efek samping. Salah satu cara non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri ialah dengan melakukan Abdominal Stretching Exercise (Nuryuniarti, 2021)

Abdominal Stretching Exercise merupakan latihan perengangan otot perut yang di lakukan selama 10 sampai 15 menit dan setidaknya dilakukan 3 kali dalam satu minggu. perengangan yang mampu melenturkan otot perut, pinggang, punggung dan otot paha sehingga mampu mengurangi intensitas nyeri dismenorea, melalui mekanisme dengan relaksasi otot yang akan mengalami spasme disebabkan oleh peningkatan hormone prostaglandin sehingga dapat terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami spasme dan iskemik. Dan pada saat melakukan Exercise tubuh akan mengeluarkan opioid endogen yaitu hormone endorphin yang dihasilkan oleh otak dan sumsum tulang belakang. Zat tersebut memiliki sifat seperti morfin dengan efek analgenik sehingga dapat menekan rasa nyeri (Veska 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan oleh Fantri 2017 di SMKN Raha Kecamatan Batalaiworu Kabupaten Muna mendapatkan hasil sebelum di lakukan tindakan Abdominal Stretching Exercise terdapat 10 (52,6%) responden dengan nyeri sedang dengan skala nyeri maksimum 6 dan minimum 4, dan setelah dilakukan tindakan Abdominal Stretching Exercise terdapat 12 reponden (63,2%) mengalami nyeri ringan dengan skala nyeri maksimum 3 dan minimum 1, dengan ini menandakan adanya pengaruh Abdominal Stretching Exercise terhadap penurunan nyeri Dismenorea (Said, 2017).

Berdasarkan tingginya masalah dismenore yang terjadi pada remaja putri, jenis luaran yang di buat merupakan media booklet Abdominal Stretching Exercise untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore. Target luaran booklet diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai cara non farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore kepada masyarakat khususnya remaja putri.

Media booklet yang berisikan rangkuman materi yang dapat di desain semenarik mungkin dengan adanya gambar dan tulisan yang dapat di jadikan sumber pengetahuan mengenai Abdominal Stretching Exercise. Booklet ini bertujuan agar remaja putri dapat mengaplikasikan setiap Gerakan Abdominal stretching exercise secara mandiri, dan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya remaja putri dalam menangani dismenore dengan cara non farmakologi. Bagi penulis, media booklet Abdominal Stretching Exercise dapat sebagai sumber pengetahuan dan media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK) khususnya pada bidang kesehatan.