

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari anak menuju dewasa. Pada remaja putri (siswi) ditandai adanya perubahan baik fisik, emosi dan psikis serta menstruasi. Beberapa keluhan yang umum dialami oleh remaja saat menstruasi yaitu nyeri haid. Nyeri haid bisa kuat dirasakan hingga ke kaki, sakit kepala, mual, muntah dan nyeri otot (Sari & Hayati, 2020). Remaja yang mengalami nyeri haid mempunyai hari libur yang lebih banyak dan prestasinya kurang baik disekolah dibandingkan remaja yang tidak mengalami nyeri haid, dikarenakan remaja yang mengalami nyeri haid tidak dapat mengikuti kegiatan pembelajarannya dengan maksimal, bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadirannya di sekolah.

Di Indonesia prevalensi menunjukkan 60-70% wanita yang mengalami nyeri haid. Terdapat sebesar 54,89% angka kejadian nyeri haid tipe primer, dan sebesar 45,11% angka kejadian nyeri haid tipe sekunder (Fatmawati & Rejeki, 2021). Menurut data yang didapatkan sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami nyeri dan pada tahun 2018 jumlah remaja yang mengalami nyeri haid berjumlah 2.168.169 jiwa dengan rentang usia 10-24 tahun. Dengan prevalensi angka kejadian nyeri haid sebesar 64,20% yang terdiri dari 52,89% nyeri haid primer dan 9,25% nyeri haid sekunder (BPS Sumatera Selatan, 2018).

Manajemen nyeri haid bisa menggunakan terapi farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti paracetamol, ibuprofen, dan asam mefenamat sedangkan kelemahan menggunakan obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, sehingga menyebabkan ketergantungan obat yang jika dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan seperti maag, disfungsi ginjal, dan hipertensi. Terapi nonfarmakologi dapat sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid

seperti melakukan gerakan William's Flexion Exercise.

William's Flexion Exercise merupakan suatu program latihan bertujuan untuk mengulur otot-otot bagian posterior dan juga meningkatkan kekuatan otot abdominal serta lumbal bagian bawah. Kontraksi dari otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar abdomen yang selanjutnya akan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi kemudian memperlancar suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Anggreini et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Silvia, dkk (2022) yang berjudul *Pengaruh Teknik William Flexion Exercise* terhadap Tingkat Nyeri Haid pada 29 responden, didapatkan hasil sebanyak 14 responden nyeri berat turun menjadi nyeri ringan, sedangkan 15 responden nyeri ringan turun menjadi tidak nyeri.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Februari 2024 pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa dengan menggunakan teknik wawancara, 20 dari 35 Siswi yang diwawancarai mengaku mengalami nyeri haid pada saat menstruasi dan 20 siswi tersebut sering izin ke UKS bahkan ada yang izin tidak masuk sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *William's Flexion Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa Tahun 2024".

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri haid sebelum dilakukan *William's Flexion Exercise* pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri haid sesudah dilakukan *William's Flexion Exercise* pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.
- c. Menganalisa perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *William's Flexion Exercise* pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan dalam bidang ilmu kebidanan yang berkaitan dengan Pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Penelitian ini untuk menambah wawasan, pengetahuan, referensi dan pengalaman bagi tenaga kesehatan dalam melakukan penerapan ilmu yang diperoleh, khususnya di bidang metode penelitian mengenai Pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai acuan atau referensi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai Pengaruh *William's Flexion exercise* terhadap intensitas nyeri haid dengan program seperti seminar,

pelatihan oleh mahasiswa tentang Pengaruh William's Flexion Exercise terhadap intensitas nyeri haid di kalangan remaja.

c. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi untuk meningkatkan wawasan dan pengalaman dalam mengurangi nyeri haid pada siswi SMP Negeri 5 Talang Kelapa.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Penulis : Oktaviani dan Lestari Tahun : 2017	Efektivitas William's Flexion Exercise dalam Pengurangan Nyeri Haid	a. Penelitian menggunakan Quasy Experiment tipe pre test dan post test design. b. Analisis data menggunakan uji t-dependent. c. Hasilnya menunjukkan adanya penurunan nyeri pada Responden setelah diberikan latihan William's Flexion.	a. 87 Responden. b. Teknik yang digunakan teknik Purposive Sampling. c. Analisis data juga menggunakan varian satu jalan (One Way Anova). d. Latihan William's Flexion dilakukan selama 6 minggu (3x seminggu) dengan durasi 45-60 menit.
2.	Penulis : Silvia Nora Anggraeni, Nia Desriva, Sesy Palupy Ramadhani Tahun : 2019	Pengaruh Teknik William Flexion Exercise terhadap tingkat nyeri haid kelas VIII di SMP N 37 Pekanbaru		a. 16 Responden. b. Teknik yang digunakan teknik Purposive Sampling . c. Latihan flexion dilakukan setiap hari dalam siklus menstruasi.
3.	Penulis : Ditya Yankusuma Setiani, Warsini, Sri Aminingsih	Efektivitas Terapi William Flexion terhadap Nyeri		a. 93 Responden. b. Teknik yang digunakan teknik Saturation Sampling. c. Analisis data

Tahun 2022	:	Disminorhea pada Mahasiswi di Stikes Panti Kosala	juga menggunakan uji Wilxocon. d. Latihan flexion dilakukan selama 4 minggu (2x seminggu) dengan durasi 10-30 menit
---------------	---	---	---
