

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu menstruasi. Banyak gangguan menstruasi yang biasanya dihadapi seorang perempuan. Gangguan menstruasi ini biasanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik bagi seorang perempuan yang dapat mengganggu aktivitas mereka. Salah satu gangguan menstruasi yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik yaitu dismenore (Irianti, 2018).

Menstruasi merupakan reaksi fisiologi yang normal terjadi setiap bulan saat berada pada usia produktif wanita. Menstruasi ini terjadi akibat tidak adanya pembuahan sehingga terjadi pelepasan endometrium pada dinding rahim. Wanita yang telah menstruasi, umumnya akan mengalami keluhan yang mengganggu. Salah satunya keluhan yang dapat dirasakan yaitu dismenore (Tsamara Ghina, 2020).

Dismenore merupakan rasa nyeri hebat pada perut khususnya bagian bawah yang dialami wanita ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi umumnya akan berlangsung saat sebelum haid, pada saat haid, hingga akhir dari siklus menstruasi dengan kualitas nyeri hilang timbul dan adapula yang terjadi terus-menerus. Dismenore ini terjadi apabila ada peningkatan prostaglandin yang akan mengakibatkan terjadinya hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga mengakibatkan terjadinya nyeri pada bagian bawah perut (Ratnawati, 2018; Fatmawati, 2018)

Penyebab adanya dismenorea meliputi banyak hal, dari mulai faktor adalah faktor psikis, faktor psikis tersebut adalah stres. Stres merupakan suatu respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang dapat mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya.

Stres dapat mengganggu kerja sistem endokrin sehingga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi atau dismenore (Sandayanti et al., 2019).

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* tingkat kejadian disminorea di dunia masih sangat tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita disminorea. Negara Indonesia tingkat angka kejadian disminorea sebesar 64,25%, dengan disminorea primer 54,89% dan 9,36% mengalami disminorea sekunder. (Nuraeni & Nurholipah, 2021)

Sebelum diberikan *abdominal streaching exercise* remaja putri ini menggunakan tindakan untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Tindakan non farmakologi untuk mengurangi dismenore yang dapat dilakukan seperti pijatan pada punggung, kompres air hangat pada perut bagian bawah, olahraga ringan (Rahmawati, 2023).

Abdominal stretching exercise ialah teknik olahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan untuk mengatasi dismenore karena memiliki teknik yang aman serta tidak memicu terjadinya efek yang merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis dari tubuh. Pada saat *exercise*, akan terjadi peningkatan kadar endorfin yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorfin inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Sunaryanti, 2021).

Manfaat *Abdominal streaching exercise* menurut (Rahmawati, 2021) yaitu dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, mengurangi cedera punggung, mengurangi resiko keseleo pada sendi dank ram, mengurangi rasa nyeri pada ketengan otot, meningkatkan relaksasi fisik.

Berdasarkan penelitian Jubaedah, et al., 2019 dengan judul “*Abdominal Streaching Exercise* untuk menurunkan nyeri haid (*Disminorea*) yaitu

dengan menggunakan media *booklet*, remaja cenderung lebih suka membaca buku yang berisi tulisan atau sedikit ada gambar. Ketertarikan ini memudahkan dalam menyerap dan memahami informasi pengetahuan tentang *disminorea* beserta penanganannya. Materi didalam *booklet* ini mencakup pengertian, macam-macam, gejala *disminorea*, dan cara mengurangi atau langkah langkah *disminorea*. Dengan menggunakan media cetak remaja putri cenderung lebih mudah untuk memahami tentang muatan informasi karena informasi yang tercantum di dalam *booklet* ringan dan dapat dipelajari oleh remaja putri.

Booklet adalah media pembelajaran yang memiliki tampilan isi yang lebih dominan gambar dari pada tulisan. Gambar memiliki bahasa umum yang dapat dimengerti dan dinikmati dimanapun dan oleh siapapun. Tampilan gambar di dalam *booklet* memiliki beberapa tujuan tertentu yang merupakan kelebihan dari media gambar (Antonia serasa et.,al.,2020)