

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode remaja merupakan periode transisi dari periode anak dan periode dewasa yang biasanya akan mengalami perubahan pada fisik dan seksual serta remaja akan membangun identitas diri mereka. Pada remaja putri mengalami perubahan fisik yaitu dengan ditandai dengan perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer ditandai dengan datangnya menarche. Menstruasi adalah periode perubahan hormonal yang mengakibatkan meluruhnya endometrium yang disertai dengan pengeluaran darah (Ummah & Utami, 2023). Pada saat menstruasi salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh remaja saat menstruasi yaitu dismenore. Hampir semua remaja putri mengalami nyeri haid dengan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari tingkat ringan hingga yang berat (Hayati & Agustin, 2020).

Menurut data yang diperoleh oleh World Health Organization terdapat angka kejadian *dismenore* sebanyak 1.769.425 wanita (90%) dengan gangguan *dismenore* dengan 15% berada pada klasifikasi dismenore berat. Prevalensi di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenore primer* dan 9,36 % *dismenore sekunder* (Silvia Nora A,dkk.2022). Di Provinsi Lampung sendiri angka kejadian dismenore cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenore* (Rosmiyati, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 *dismenore* belum diklasifikasikan, kejadian *dismenore* di Kota Bandar Lampung masuk pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Dinkes Provinsi Lampung 2017). Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari *dismenore*. Tidak sedikit dari perempuan yang mengalami *dismenore* tidak segera mengatasinya dan hanya membiarkan saja (Setyowati, 2018).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara nonfarmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan aktivitas fisik secara teratur. Tindakan untuk mengatasi ketidaknyaman nyeri haid secara non farmakologi merupakan tindakan yang aman dan mudah untuk dilakukan serta tidak menimbulkan dampak negatif. Beberapa remaja putri yang mengalami dismenore menyebutkan bahwa mereka merasakan nyeri pada saat menstruasi dan rata rata para siswa tersebut memberikan terapi dengan mengoleskan minyak kayu putih namun masih kurang efektif.

Abdominal stretching exercise merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid / dysmenorrhea (Silviani et al., 2020). Latihan peregangan perut berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan dan daya tahan perut, relaksasi pernapasan untuk mendorong ketenangan, meningkatkan ventilasi paru serta salah satu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore (Silviani et al., 2020). Pada saat exercise, akan terjadi peningkatan kadar endorphin yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorphin inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri. (Salbiah, 2015; Hasna & Hasmina, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMAN 5 Bandar Lampung bahwa data dari unit kesehatan sekolah terdapat 35 remaja putri yang mengalami dismenore menyebutkan bahwa mereka merasakan nyeri pada saat menstruasi dan rata rata para siswa tersebut tidak mengikuti jam pelajaran dan belum mengetahui bagaimana cara menangani nyeri haid. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN 5 Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian dalam latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut “Adakah Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap Penurunan dismenore pada Remaja Putri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri dismenore sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri.
- b. Mengidentifikasi nyeri dismenore sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri.
- c. Menganalisa pengaruh dismenore sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* terhadap dismenore pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah keragaman pustaka bagi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta khususnya Program Studi Sarjana Kebidanan tentang hasil aplikasi mahasiswa.

b. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat memberikan informasi kepada orang lain dan mampu manerapkan tindakan tersebut sebagai upaya non farmakologi untuk mengurangi *dismenore*.

2. Manfaat Teoris

Bagi Profesi Kebidanan diharapkan menambah pengetahuan bidan tentang pengobatan non farmakologi yang dapat membantu remaja putri mengatasi nyeri haid (dismenore).

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulisan dan Tahun	judul	persamaan	perbedaan
1.	(munthe et al, 2023)	Pengaruh Latihan Abdominal Stretching terhadap Intensitas Nyeri Haid (<i>dismenore</i>) pada Remaja Putri	- Variabel penelitian - Pendekatan <i>One Group Pre-test Post-Test Design</i> - Desain Penelitian - Uji Statistik - Instrumen penelitian menggunakan NRS	- Jumlah sampel - Waktu - Tempat
2.	(rosita et al, 2021)	Efektifitas Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (<i>Dismenorea</i>) Pada Remaja Putri	- Instrumen penelitian - Uji statistik - Teknik sampling	- Variabel penelitian - Pendekatan <i>two group pre test post test control group design.</i> - Desain penelitian - Jumlah sampel - Waktu - Tempat

3.	(ummah et al, 2023)	Abdominal Stretching Exercise Berpengaruh Terhadap Intensitas <i>Dysmenorrhea</i> Pada Remaja Putri	- variabel penelitian - pendekatan <i>one group</i> <i>pre-post-test</i> <i>design</i>	- Uji statistik - Teknik sampling - Jumlah sampel - Instrumen penelitian menggunakan FPS - Waktu - Tempat
----	---------------------------	---	---	---
