

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (F.J Monks, Koers, Haditomo, 2018). Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi.

Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore (Sumudarsono, 2020).

Dismenore disebabkan oleh produksi prostaglandin alfa endometrium yang meningkat sehingga mengakibatkan kontraksi uterus disritmik dan terjadi peningkatan tonus otot uterus yang mengakibatkan iskemia uterus. Faktor tersebut juga dapat merangsang saluran pencernaan yang menyebabkan mual, muntah, diare serta menjadi salah satu alasan bagi remaja putri untuk ketidakhadiran di sekolah (Yılmaz et al., 2019). Sejalan dengan hasil temuan Bakhs et al. (2022) bahwa dismenore juga dapat menyebabkan keterbatasan fisik dan mempengaruhi aspek konsentrasi akademik pada remaja putri serta terjadi perubahan dalam pola tidur.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung tahun 2022 terdapat di wilayah Puskesmas Kebon Jahe remaja puteri yang mengalami dismenore tertinggi sebanyak 20 %, dan wilayah terbanyak ke

2 dari 15 puskesmas yaitu di daerah Kedaton sebanyak 20 %, adapun di wilayah Puskesmas Kebon Jahe terdapat SMP Negeri 23 Bandar Lampung (Dinkes, 2022).

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, salah satunya yaitu dengan dilakukan senam dismenorea. 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 atau minum obat-obatan namun masih kurang efektif (Sormin, 2018).

Senam Dismenorea merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, yang fokusnya membantu peregangan seputar otot perut, panggul dan pinggang. Selain itu senam tersebut dapat memberikan sensasi rileks yang berangsur-angsur. Saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani & Priandarini, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di UKS SMP Negeri 23 siswi yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 35 orang kemudian dilakukan pengelompokan sesuai kriteria inklusi dan eklusi didapatkan sampel yang dilakukan penelitian. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2024 didapatkan hasil sebelum diberikan senam dismenorea dari 26 responden ada 15 orang (57.3%) yang mengalami nyeri sedang dengan skala 5 dengan skala 6 4 responden 15.4% dan skala 4 sebanyak 4 (15.3%) dan skala 4 sebanyak 7 responden 24.5%. Setelah diberikan senam disemenorea diperoleh informasi dari 26 responden skala nyeri

terbanyak turun menjadi nyeri ringan dengan skala nyeri 1 sebanyak 17 responden (67.3%).

. Dari semua siswi yang mengalami dismenore tersebut, penulis menemukan siswi yang mengalami lebih dari tiga kali dismenore tetapi tidak mengetahui bagaimana cara menangani nyeri dismenore, sehingga inilah yang menjadi bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam Dismenorea terhadap penurunan Dismenorea siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam Dismenorea terhadap penurunan Dismenorea siswi SMP Negeri 23 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi dismenorea sebelum dilakukan senam dismenorea pada remaja putri
- b. Untuk mengidentifikasi dismenorea sesudah dilakukan senam dismenorea pada remaja putri
- c. Menganalisa pengaruh senam dismenorea sebelum dan sesudah terhadap dismenorea pada remaja putri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan SMP Negeri 23 Bandar Lampung

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah bahwa senam Dismenorea merupakan salah satu alternatif terapi untuk mengatasi para siswi yang mengalami

dismenorea sehingga mereka dapat menjalani aktifitas sehari – hari dengan lancar.

2. Bagi organisasi IBI

Sebagai organisasi yang menaungi bidan diharapkan dapat memberikan masukan, tindak lanjut dan hasil penelitian dapat digunakan sebagai:

- a. Bahan untuk meningkatkan kualitas asuhan kebidanan pada remaja putri yang mengalami Dismenorea
- b. Bahan untuk menurunkan angka Dismenorea yang terjadi pada masa remaja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang senam Dismenorea dalam memberikan asuhan kebidanan pada siswi yang mengalami Dismenorea.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber informasi bagi pelaksana penelitian selanjutnya di bidang kebidanan tentang tindakan senam Dismenorea pada remaja putri untuk mengurangi nyeri Dismenorea.

E. Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Kurniah Hasbi Abdullah Difinubun, dkk. Tahun 2023	Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon	- Variabel Penelitian - Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner NRS. - Uji statistic menggunakan uji wilcoxon	- Teknik sampel - Metode penelitian - Waktu dan tempat penelitian - Jumlah sampel
2.	Wella anggraini. Tahun 2022	Pengaruh Senam	- Uji statistic menggunakan	- Teknik sampel

		Dismenorea Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorea Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati		an uji Wilcoxon	-	Populasi Sampel
				Variable penelitian	-	Metode penelitian
				Instrument penelitian menggunakan NRS	-	Waktu dan tempat penelitian
3.	Ana mariza, dkk. Tahun 2022	Pengaruh Senam Disminore Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri		Teknik pengambilan sampel	-	Instrument penelitian menggunakan VAS (Visual Analog Scale)
				Pendekatan one group pretest - posttest desain.	-	Sampel penelitian
