

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, remaja akan mengalami perubahan pada fisik dan seksual serta remaja akan membangun identitas diri mereka. Pada remaja putri mengalami perubahan fisik yaitu dengan ditandai perubahan seks primer dan sekunder. Perubahan seks primer ditandai dengan datangnya menstruasi. Menstruasi merupakan periode perubahan hormonal yang mengakibatkan meluruhnya endometrium yang disertai dengan pengeluaran darah (Ummah&Utami,2023). Hampir semua remaja putri mengalami disminore dengan tingkat nyeri bervariasi mulai dari tingkat ringan hingga yang berat (Hayati&Agustin 2020).

Menurut WHO (World Health Organitaton) angka kejadian dismnore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insiden terjadinya disminore pada wanita muda antara 16,8-81%. Prevelensi disminore tertinggi sering ditemui pada remaja putri, yang diperkirakan antara 20-90% sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami disminore berat (Murbiah dan Amanda,2022). Di Indonesia terdapat 54,89 % kasus disminore primer dan 9,36 % kasus disminore sekunder, prevelensi disminore di Jawa Timur adalah 64,25%, tersusun atas disminore primer dan sekunder 9,36% (Cinta,2022).

Disminore disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor endokrin. Dampak dari nyeri disminore sangat beragam, diantaranya wanita menjadi tidak dapat berjalan, sulit tidur, suasana hati menjadi buruk, kehilangan konsentrasi saat melakukan sesuatu, bahkan nyeri haid yang sangat parah dapat menyebabkan remaja memutuskan untuk absen/ istirahat sejenak dari sekolah maupun tempat kerja. Suasana hati yang buruk akibat disminore dapat memicu rasa cemas dan depresi pada penderitanya. Selain itu, disminore sering kali dikaitkan dengan periode menstruasi yang lebih lama dan peningkatan aliran darah menstruasi. (Charey,2022)

Upaya untuk mengurangi disminore dapat dilakukan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik, terapi hormonal dan obat, namun penggunaan dapat menimbulkan ketergantungan terhadap efek analgesik dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Dzia, 2021). Selain pengobatan farmakologi dapat dilakukan dengan cara nonfarmakologis seperti melakukan aktivitas fisik seperti abdominal stretching exercise , olahraga, senam aerobic , akupuntur, kompres hangat, istirahat yang cukup, relaksasi nafas dalam atau yoga, distraksi nyeri (Ardiana & sani, 2020).

Abdominal stretching exercise merupakan bagian dari gerakan peregangan dan digunakan untuk melemaskan otot, terutama otot perut dan panggul meningkatkan kadar endorpin sehingga nyeri berkurang. Kadar hormone yang lebih tinggi akan mengurangi atau meringankan rasa sakit yang dirasakan seseorang sehingga menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen keotot. Selain itu latihan peregangan atau stretching merupakan salah satu latihan kelenturan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan, Pergerakan membuatn otot tetap lentur, membantu peralihan dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketengangan (Sutrisni et al 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Winda Claudya Noviyanti, 2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Abdominal stretching exercise terhadap nyeri disminore pada remaja dilihat dari nila P value dengan nilai 0.000 yang artinya bahwa nilai tersebut  $>0.05$ .

Studi pendahuluan di kelurahan Balegondo pada bulan Desember 2023 memperoleh informasi melalui google form yang disebar dan diisi oleh remaja Kelurahan Balegondo terdapat 55 remaja putri yang mengalami keluhan disminore saat menstruasi dan keluhan tersebut sangat mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Dari beberapa remaja yang mempunyai keluhan disminore ini mengurangi disminore nya dengan cara minum obat dan beberapa remaja juga melakukan caranya dengan tidur bahkan ada beberapa remaja yang membiarkan saja hingga disminore hilang sendiri. Oleh karena itu penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Abdominal Stretching exercise terhadap penurunan disminore pada remaja putri di Kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai promosi kesehatan tentang pentingnya mengatasi gangguan akibat disminore pada remaja ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah yang dirumuskan oleh peneliti ialah “ Apakah ada pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan disminore pada remaja putri di Kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan”?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini terbagi atas dua bagian antara lain, tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan disminore pada remaja putri di kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi disminore sebelum dilakukan abdominal stretching exercise pada remaja putri di Kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan.
- b. Mengidentifikasi disminore setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di Kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan.
- c. Menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap disminore pada remaja putri di Kelurahan Balegondo Kecamatan Ngariboyo Kabupaten Magetan.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Responden

Setelah dilakukan tindakan diharapkan responden dapat memberikan informasi dan mampu menerapkan tindakan tersebut sebagai upaya untuk mengurangi *disminore*.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian bisa digunakan sebagai sumber informasi atau referensi penelitian yang akan dilakukan tentang pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap disminore.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerima pengetahuan dan wawasan terkait cara menangani disminore dengan non farmakologis yaitu *abdominal stretching exercise*.

**E. Keaslian Penelitian**

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Linda Puspita, Tuti Anjarwati (2019)	Pengaruh latihan abdominal stretching exercise terhadap intensitas	Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan <i>pre-</i>	Lokasi : Pesawatan Teknik Sampling : Purposive sampling Populasi :

		nyeri haid Siswi SMK Pelita Gedongtatan Kabupaten Pasawaran.	<i>experimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest post test</i>	Sampel : 34 Instrumen penelitian menggunakan SOP (Standart Operasional Prosedur abdominal stretching exercise dan <i>Skala Visual Analog (VAS)</i> )
2.	Winda Claudya Novayanti (2021)	Pengaruh abdominal stretching exercise terhadap penurunan nyeri haid pada remaja	Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan <i>pre-experimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest post test</i> . Pengukuran skala nyeri menggunakan <i>NRS (Numeric Rating Scale)</i>	Lokasi : Palembang Sampel yang diambil 31 remaja disminore
3.	Wiqodatu I Ummah (2023)	Abdominal stretching exercise berpengaruh terhadap penurunan disminore pada remaja putr	Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan <i>pre-experimental</i> dengan rancangan <i>one group pretest post test</i> .	Lokasi : Malang Populasi penelitian : 32 remaja putri yang mengalami disminore. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala nyeri Faces Pain Scale Revised (FPS-R)