

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja mengalami masa yang disebut dengan masa peralihan, dimana remaja akan melewati fase pubertas ke fase dewasa yaitu pada rentang usia 11-20 tahun. Masa peralihan yang dialami akan menjadi waktu yang penting sebab akan munculnya perubahan dalam aspek fisik, psikis, serta psikososial (Dewi , 2024). Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana menurut WHO remaja adalah kelompok penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada remaja putri perubahan tersebut dapat dilihat dari pembesaran buah dada, perkembangan pinggang, dan terjadinya haid atau menstruasi (Maharianingsih and Poruwati, 2021).

Menstruasi adalah proses luruhnya endometrium yang mengakibatkan keluarnya darah dari vagina karena sel telur tidak dibuahi (Maedy, Permatasari and Sugiatmi, 2022). *Dismenore* merupakan rasa nyeri pada saat menstruasi pada bagian perut bawah yang menjalar ke pinggang yang dapat di sertai sakit kepala yang berlangsung selama tujuh hari adanya perubahan emosional, aktivitas terganggu dan sulit berkonsentrasi (Elsera *et al.*, 2022).

*World Health Organization* kejadian *dismenore* mencapai 90%, prevalensi *dismenore* paling tinggi ditemui pada remaja putri, diperkirakan 20-90% (Widiarti, 2024). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 107.673 jiwa (64,25 %) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (Elsera *et al.*, 2022). Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah mencapai 56%, namun hanya 1% - 2% yang berobat ke pelayanan kesehatan (Pipit, 2020). Angka kejadian kasus *dismenore* di Klaten yaitu mencapai 68,4% (Vanti,2023).

Dampak *dismenore* mengganggu aktivitas bahkan jika *dismenore* itu parah dapat menyebabkan wanita mual, muntah, dan diare. *Dismenore* mempengaruhi aktivitas sehari-hari diantaranya sulit berkonsentrasi, konflik emosional, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan serta keterbatasan aktivitas yang disebabkan oleh nyeri *dismenore*. Peningkatan produksi

prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga menimbulkan nyeri *dismenore* (Nugraheni, Puspitasari and Prajayanti, 2024). Keluhan terkait *dismenore* ini seharusnya bisa diminimalisir jika diatasi dengan cara atau terapi yang tepat. Penatalaksanaan *dismenore* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Pemanfaatan terapi non-farmakologis jauh lebih aman digunakan sebab tidak menyebabkan dampak seperti dalam penggunaan terapi farmakologis (Dewi, 2024). Terapi non farmakologis meliputi kompres hangat, kompres dingin, masase lembut pada daerah perut, olahraga seperti senam *dismenore*, distraksi musik. Terapi non farmakologi dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping (Nidya, 2022). *Abdominal stretching* lebih efisien daripada kompres hangat karena minim menggunakan alat dan bahan, cukup mengandalkan gerakan tubuh (Nabila, 2024).

*Exercise* atau Latihan fisik berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi otak yang menghasilkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri saat kontraksi Latihan *abdominal streatching* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorphen. Yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah keseluruh tubuh termasuk organ reproduksi sehingga aliran darah semakin lancar dan hal tersebut dapat menurunkan gejala dismenore (Amilisyah *et al.*, 2023). *Abdominal stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Latihan ini diberikan dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas sehingga dapat mengurangi nyeri haid (Lovita, 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian yang berjudul Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat *Dismenore* Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tuban. Hasil penelitian didapatkan sebelum melakukan *Abdominal Stretching Exercise* mengalami nyeri sedang sebanyak 10 mahasiswa atau 58,9% hampir setengahnya, mengalami nyeri ringan sebanyak 7 mahasiswa atau 41,1%. Sesudah dilakukan *abdominal stretching*

*exercise* mahasiswa sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 11 mahasiswa atau 64,7%, nyeri sedang sebanyak 1 mahasiswa atau 5,9%, tidak nyeri sebanyak 5 mahasiswa atau 29,4%. Selain itu. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden sebanyak 17 teknik *Abdominal Stretching Exercise* terbukti berpengaruh terhadap intensitas nyeri pada *dismenore* sehingga *abdominal stretching exercise* ini membantu mengatasi *dismenore* (Lestari, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di Kabupaten Klaten yaitu pada tanggal 12 April 2025, yang berjumlah 73 sampel didapatkan bahwa presentase *dismenore* di Desa Karangturi sebanyak 42,3%, di Desa Jabung sebanyak 28%, dan di Desa Towangsan sebanyak 72,7%. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa remaja putri Desa Towangsan memiliki presentase *dismenore* paling tinggi yaitu sebanyak 72,7%. Sejumlah 20 remaja di Desa Towangsan digunakan untuk studi pendahuluan dengan metode kuesioner, remaja tersebut diminta untuk menjawab pertanyaan yang telah disediakan di lembar kuesioner. Hasil dari kuesioner tersebut didapatkan 14 remaja mengalami *dismenore* saat haid. Dari hasil wawancara diperoleh, hasil upaya yang dilakukan mereka untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* adalah dengan mengolesi minyak kayu putih, banyak minum air hangat serta tidur sambil menahan nyeri, dan belum terdapat remaja yang mengatasi nyeri *dismenore* dengan cara *abdominal stretching*.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan “Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Intesitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Intesitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten?”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan hasil implementasi Penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Intes *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat nyeri *dismenore* sebelum penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Intesitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat nyeri *dismenore* sesudah penerapan *Abdominal Stretching* Terhadap Intesitas *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten.
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden Remaja Putri Di Desa Towangsan Kabupaten Klaten.

## **D. Manfaat Penerapan**

### **1. Bagi Masyarakat**

Meningkatkan pengetahuan serta untuk menambah wawasan dan informasi tentang nyeri akut *dismenore* pada remaja yang dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik berupa *Abdominal Stretching*.

## **2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan *Abdominal Stretching* secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan atau kebidanan pasien dismenore.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan tentang tindakan *Abdominal Stretching* pada klien *dismenore* pada masa yang akan datang dalam rangka penelitian ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan atau kebidanan.

## **3. Bagi Penulis**

Memperoleh ilmu untuk menentukan asuhan keperawatan yang tepat pada responden dengan aplikasi *Abdominal Stretching Exercise*.