

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan salah satu masalah yang dihadapi wanita saat menstruasi, berupa sakit perut, kram, dan nyeri punggung merupakan beberapa gejala yang dapat mempersulit aktivitas sehari-hari (Kristianti *et al.*, 2024). *Dismenore* dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti kurangnya olahraga, usia *menarche*, lamanya menstruasi, dan riwayat keluarga *dismenore* (genetik) juga merupakan faktor yang memengaruhi *dismenore* pada remaja perempuan (Janwarin, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi *dismenore* (nyeri haid) tinggi di seluruh dunia. Rata-rata, lebih dari 50% wanita di setiap negara menderita *dismenore*. Di Swedia, sekitar 75% wanita menderita *dismenore*. Di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenore*, dengan 10-15% mengalami *dismenore* yang sangat parah sehingga mereka tidak dapat melakukan aktivitas apa pun (Profil Kesehatan Dunia, 2015 dalam Santi, 2019). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sendiri mencapai 64,25% dari kejadian *dismenore*, yang mana *dismenore* primer mencapai 54,89% dan *dismenore* sekunder mencapai 9,36% (Syamsuryanita dan Ikawati, 2022). Prevalensi *dismenore* di Jawa Tengah sekitar 56% remaja putri menderita *dismenore* (Dewi, Mustika dan Indrawati, 2022). Menurut data dari (Puskesmas Tasikmadu, 2022) diperoleh jumlah remaja putri yang mengalami *dismenore* sebanyak 147 di Kecamatan Tasikmadu, di Kelurahan Kalijirak sebanyak 29 remaja putri menderita *dismenore*.

Dampak dari *dismenore* pada masa remaja dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi kemampuan dan keterampilan siswa, sehingga berdampak pada menurunnya aktivitas dan prestasi di sekolah. Dampak lain dari *dismenore* adalah dapat menurunkan

kemampuan dan keterampilan seseorang, menurunkan konsentrasi seseorang, dan apabila nyeri tersebut berlangsung lama dapat menimbulkan kondisi patologis seperti *endometriosis* dan penyakit radang panggul sehingga mengakibatkan *dismenore* sekunder (Misliani dan Firdaus, 2019). Gejala *dismenore* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengakibatkan izin sekolah lebih dari tiga hari. Hampir 10% remaja dengan *dismenore* kehilangan 1 hingga 3 hari kerja setiap bulan atau tidak dapat menyelesaikan tugas sehari-hari karena nyeri parah. Banyak anak perempuan menderita *dismenore* yang menyebabkan mereka kesulitan berkonsentrasi di kelas, dan banyak anak perempuan tidak masuk kelas akibat *dismenore* (Rakhma, 2012).

Menurut (Misliani dan Firdaus, 2019) cara mengatasi *dismenore* saat menstruasi pada umumnya ada dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi maupun terapi nonfarmakologi. *Dismenore* dapat ditangani secara farmakologi dengan analgetik (obat penghilang rasa sakit) dan nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAID), seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroksikam, dll. *Dismenore* juga dapat ditangani dengan nonfarmakologi, yaitu dengan teknik relaksasi, melakukan pemijatan, kompres panas atau dingin pada area yang nyeri, teknik distraksi, dan senam *dismenore*.

Menurut penelitian (Natalia, Wahyuningsih dan Letsoin, 2022) senam *dismenore* dapat mengurangi tingkat nyeri *dismenore*, dari penelitian tersebut diperoleh data sebelum dilakukan senam *dismenore* skala nyeri 5 dan setelah dilakukan senam *dismenore* skala nyeri 2. Hal ini disebabkan saat melakukan senam *dismenore* tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga meningkatkan rasa nyaman. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Natalia, Wahyuningsih dan Letsoin, 2022) mengatakan senam *dismenore* efektif menurunkan tingkat nyeri *dismenore*, nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). Senam *dismenore*

bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah agar tidak terjadi kram atau nyeri karena sirkulasi darah yang lambat akan menyebabkan kram dan nyeri. Senam *dismenore* dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit pada hari pertama menstruasi. Menurut (Trisnawati, 2020) adapun gerakan dari senam ini meliputi gerakan pelepasan, gerakan *cat stretch*, gerakan *lower trunk rotation*, gerakan *buttock stretch*, gerakan *cup up*, gerakan *lower abdominal strengthening*, gerakan *pelvic bridging* dan diakhiri gerakan menarik nafas.

Hasil penelitian pendahuluan dari wawancara langsung terhadap 10 orang remaja putri di Wilayah Desa Tasikmadu pada tanggal 20 Mei 2025 didapatkan bahwa 7 dari 10 orang remaja putri menderita *dismenore* ringan sampai berat. Upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi *dismenore* yaitu, 3 orang remaja putri menyatakan dengan mengoleskan minyak kayu putih untuk mengurangi nyeri *dismenore*, 2 orang menyampaikan memilih menggunakan obat pereda nyeri, dan 2 orang remaja putri menyatakan memilih untuk mengabaikannya.

Berdasarkan data di atas, penulis bermaksud melakukan senam *dismenore* pada remaja putri di wilayah desa Tasikmadu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana Penerapan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Wilayah Desa Tasikmadu?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan senam *dismenore* untuk menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri di Wilayah Desa Tasikmadu Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengamatan nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum dilakukan penerapan senam *dismenore*.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore*.
- c. Mendeskripsikan hasil perbandingan nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam *dismenore*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Remaja Putri

Meningkatkan pengetahuan pembaca hasil tulisan secara luas, khususnya remaja putri agar dapat melakukan secara mandiri senam *dismenore* untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :

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

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dan wawasan dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan senam *dismenore* untuk menurunkan nyeri *dismenore* .