

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim endometrium yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut akhirnya membentuk siklus menstruasi. Siklus menstruasi dihitung dari pertama menstruasi sampai tepat satu hari sebelum menstruasi bulan berikutnya. Siklus menstruasi berkisar antara 21-40 hari, dan hanya sekitar 10-15 % wanita memiliki siklus 28 hari (Aulia, 2009).

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid / menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Gangguan sekunder menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas ataupun tidak mampu melakukan aktivitas, maka termasuk pada gangguan (Judha dkk, 2012).

Dismenore dapat dialami dari setengah wanita yang sedang menstruasi, dan prevalensinya sangat bervariasi. Berdasarkan data dari beberapa negara, angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50 % dari seluruh wanita di dunia menderita dismenore dalam sebuah siklus menstruasi (Hapsari, 2013)

Prevalensi dismenore di Indonesia tahun 2008 sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore sekunder. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90 %, masalah ini setidaknya mengganggu 50 % wanita masa reproduksi dan 60-85 % pada usia remaja (Ismarozzi, 2015).

Di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Anugraheni, 2013). Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%, walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Azizah, 2013).

Dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasikanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga, terapi mozart, dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorphen (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin (Deharnita, 2014).

Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan *endorphin*. Hormon *endorphin* yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Ismarozzi, 2015).

Dari hasil penelitian Martchelina tahun 2011 dalam jurnal Marlinda dkk (2013) dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati” yaitu rata-rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran pertama sebesar 5,6 %. Rata-rata penurunan tingkat nyeri pada pengukuran kedua sebesar 3,2 %, dari kedua hasil tersebut dapat diketahui terdapat selisih penurunan sebesar 2,4 %.

Berdasarkan dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan senam dismenore untuk mengurangi skala dismenore pada Nn. N di RT 05 RW VIII Kelurahan Pucangsawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang :

Apakah Penerapan Senam Dismenore Dapat Menurunkan Skala Dismenore Pada Remaja ?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan skala dismenore pada Nn. N sebelum melakukan senam dismenore.
- b. Mendiskripsikan skala dismenore pada Nn. N sebelum melakukan senam dismenore.
- c. Menganalisa perbedaan skala dismenore pada Nn. N sebelum dan setelah melakukan senam dismenore.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan dismenore melalui senam dismenore secara mandiri.

2. Bagi pasien dismenore

Sebagai salah satu sumber informasi dan menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan senam dismenore untuk mengurangi dismenore.

3. Bagi Penulis

Dapat memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan senam dismenore pada klien dismenore.