

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Menurut Sarwono (2007), remaja didefinisikan sebagai masa peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Remaja juga merupakan masa perkembangan sikap tergantung terhadap orang tua kearah kemandirian, minat-minat seksual, perenungan diri dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika.

Menurut Najmi (2011), menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Masa menstruasi biasa juga disebut *mens*, *menstruasi*, atau *datang bulan*. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim. Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina.

Menurut Anurogo (2011) angka kejadian nyeri menstruasi (*dismenore*) di dunia sangat besar, rata – rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami *dismenore*. Menurut data dari WHO, 2010 didapatkan angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore* dengan 10 – 15% mengalami *dismenore* berat. Dalam studi

epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12- 17tahun), di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* 59,7 %, yang mengeluh nyeri berat 12%, nyeri sedang 37%, dan nyeri ringan 49%.

Info Sehat (2010) menyatakan bahwa 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. Menurut Abbaspour, Pada suatu penelitian ditemukan bahwa 51% wanita tidak hadir di sekolah ataupun pekerjaan paling tidak sekali dan 8% wanita tidak hadir di sekolah atau kerja setiap kali mengalami menstruasi. Lebih lanjut, wanita dengan *dismenore* mendapatkan nilai lebih rendah di sekolah dan lebih susah beradaptasi dengan lingkungan sekolah daripada wanita tanpa *dismenore*.

Azizah (2013) menyatakan, angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah mencapai 56%, di Jepara angka kejadian *dismenorea* 68,4%. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya namun seringkali mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri ada yang masih bisa bekerja walaupun dengan sesekali meringis ada pula yang tidak kuasa untuk beraktifitas saking nyerinya.

Menurut Potter & Perry (2006), nyeri haid dapat ditangani dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik. Walaupun analgesik dapat ditangani secara efektif namun menggunakan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi

pasien. Sedangkan dengan cara non farmakologis dapat ditangani dengan latihan fisik , teknik relaksasi, dan stimulasi kulit.

Thermacare (2010) menyatakan, latihan fisik dapat mengatasi *dismenorea* dengan cara mendistraksi perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi, dan mengurangi stress. Adapun salah satu latihan untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan latihan *Abdominal Stretching*. Thermacare (2010) menyatakan, *Abdominal Stretching* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid. Langkah-langkah latihan *abdominal stretching* sendiri terdiri dari *Cat stretch, Lower trunk rotation, Buttock, Curl up, Lower abdominal stretching, The Bridge Position*.

Hasil penelitian dari Salbiah (2012) menyatakan bahwa pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan latihan *Abdominal Stretching* terhadap tingkat *dismenorea* menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada saat sebelum dilakukan latihan *Abdominal Stretching* adalah 3,18 dan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan latihan *Abdominal Stretching* 1,96. Sehingga ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Abdominal Stretching* dalam mengurangi skala nyeri *dismenore*.

Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 16 Mei 2017 , di Desa Jumapolo RT 01 RW 01 Kecamatan Jumapolo dengan 4 orang remaja mengatakan upaya penanganan *dismenore* yang dilakukan adalah minum

obat penghilang nyeri dan sebagian lagi hanya membiarkan saja, karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya. Ada banyak sekali cara menurunkan nyeri tanpa harus mengonsumsi obat. Mereka dapat menggunakan tindakan non farmakologis tanpa memikirkan efek samping yaitu diantaranya latihan *abdominal stretching*.

Dari uraian di atas saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap tingkat nyeri *dismenore*.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh latihan *Abdominal Stretching* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada Nn. D di desa Jumapolo ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* pada Nn. D di Desa Jumapolo.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri *Dismenore* pada Nn. D sebelum diberikan Latihan *Abdominal Stretching*.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri *Dismenore* pada Nn. D setelah diberikan Latihan *Abdominal Stretching*.
- c. Menganalisis perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Latihan *Abdominal Stretching*

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan informasi dan bahan pustaka bagi pembaca di perpustakaan tentang pengaruh latihan *Abdominal Stretching* terhadap penurunan skala nyeri *Dismenore*.

2. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai latihan *Abdominal Stretching* terhadap penurunan skala nyeri *Dismenore*.

3. Bagi mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Menambah pengetahuan tentang mengatasi nyeri *Dismenore* ketika menstruasi.

4. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan tentang latihan *Abdominal Stretching* dalam membantu mengatasi *dismenorea*, sehingga aktivitas dapat tetap dijalankan meskipun dalam keadaan menstruasi.