

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa ditandai dengan adanya perubahan fisiologis, psikologis, dan psososial. Masa ini dimulai pada usia 12-18 tahun. Masa remaja akan muncul seiring perubahan fisiologis yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis (Sarwono, 2010 dalam Ismarozi, 2015). Hasil penjelasan dari Haryono (2016:2) menyatakan pubertas merupakan masa awal pematangan seksual yaitu suatu masa dimana anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu melakukan proses reproduksi. Hal ini ditandai dengan mulainya remaja putri mengalami menstruasi pertama. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim disertai perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan

Sulistiyorini, *et al* (2017) menyatakan bahwa Gangguan ginekologi pada masa remaja yang sangat sering terjadi adalah gangguan yang berhubungan dengan siklus haid, perdarahan uterus disfungsi, *dismenorea*, *pre menstrual syndrome* dan *hirsutisme*. Gangguan yang sering terjadi adalah nyeri *dismenorea*. Menurut (Annathayakheisha, 2009 dalam Saparto, 2011) menjelaskan bahwa Nyeri haid atau *dismenorea* merupakan ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah yang mengakibatkan rasa nyeri timbul. Wanita pernah mengalami *dismenorea* sebanyak 90%. Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor.

Ismarozi (2015:13) menyatakan bahwa untuk mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang dapat membantu mengurangi *dismenorea* dengan mengkonsumsi obat anti peradangan non-steroid (NSAID). Terapi non-farmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi nyeri *dismenorea* yang terdiri dari kompres hangat, massase, distraksi, dan olahraga atau senam.

Suparto (2011) dalam Deharnita (2014) menjelaskan bahwa Senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini dikarenakan saat melakukan senam tubuh akan menghasilkan *endorphin* atau hormon yang membuat senang.

Senam *dismenorea* 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 (Sugani dan Priandarini, 2010). Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh.

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Terdapat lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Amerika Serikat angka persentasinya sekitar 60% sedangkan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Prevalensi nyeri *dismenorea* di Indonesia tahun 2013 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. Prevalensi di Jawa Tengah mencapai 56% (Priyanto dan Apriatmoko, 2015).

Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2012, 11,78% adalah remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa. Indonesia menempati urutan nomor 5 di dunia dalam hal jumlah penduduk dengan remaja. Propinsi Jawa Tengah pada tahun 2010 berpenduduk 32.548.687 jiwa dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa. Sedangkan yang mengalami *dismenorea* di Propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa.

Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2009) pada remaja putri di SMUN 5 Semarang mendapatkan hasil bahwa senam *dismenorea* ini efektif untuk menurunkan nyeri *dismenorea*. Penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan Dyana (2009) dengan hasil dari analisa dengan menggunakan *chi square* menunjukkan variabel independent yaitu olahraga

berhubungan dengan kejadian *dismenorea*. Hasil analisa menunjukkan kejadian dismenore menurun dengan adanya olahraga.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh Peneliti di Desa Karangmojo, Karanganyar mendapatkan bahwa 8 dari 10 remaja putri di desa tersebut sering mengalami *dismenorea* dan saat di sekolah terkadang meminta izin untuk pulang dikarenakan tidak tahan terhadap nyeri yang mereka rasakan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa sebanyak 52% pelajar di Surakarta tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik dikarenakan nyeri yang di rasakan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Penerapan Senam *Dismenorea* terhadap penurunan nyeri *Dismenorea* pada remaja putri di Desa Karangmojo, Karanganyar.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh penerapan enam *dismenorea* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di Desa Karangmojo, Karanganyar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan apakah penerapan senam *dismenorea* dapat efektif menurunkan nyeri *dismenorea* pada remaja putri di Desa Karangmojo, Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk menggambarkan skala nyeri *dismenorea* sebelum melakukan senam *dismenorea* pada remaja putri di Desa Karangmojo, Karanganyar.

b. Untuk menggambarkan skala nyeri *dismenorea* setelah melakukan Senam *dismenorea* pada remaja putri di Desa Karangmojo, Karanganyar.

- c. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenorea* sebelum dan setelah melakukan senam *dismenorea* pada remaja putri di Desa Karangmojo, Karanganyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh saat kuliah
- b. Mengembangkan minat untuk menganalisa hubungan nyeri dan faktor penyebabnya.
- c. Menambah pengetahuan serta pengalaman yang lebih banyak mengenai informasi terjadinya dismenore dan hubungannya dengan senam.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam pencegahan nyeri saat *dismenorea*
- b. Dapat dijadikan alternatif dalam mencegah nyeri *dismenorea*

3. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan informasi mengenai cara pencegahan rasa nyeri saat *dismenorea*, sehingga dapat menurunkan angka kejadian nyeri menstruasi dan tidak mengganggu aktivitas di sekolah maupun pekerjaan.