

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Usia remaja merupakan metode transisi perkembangan dari masa anak ke masa dewasa, usia antara 10-24 tahun. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia yang sangat penting. Perubahan paling awal muncul pada masa ini yaitu perkembangan secara biologis (Kusmiran, 2011).

Beberapa perubahan khas yang terjadi secara biologis baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Salah satu tanda keremajaan yang muncul secara biologis pada perempuan yaitu remaja ini akan mengalami menstruasi (Ali, 2012).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menarche adalah pada usia 10-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 28-35 hari dengan lamanya menstruasi 2-7 hari (Corwin, 2009).

Ada beberapa gangguan yang dapat terjadi selama masa menstruasi, salah satunya adalah Disminore. Disminore merupakan keluhan sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat dialami oleh sebagian wanita. Umumnya rasa nyeri terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi serta biasanya rasa nyeri akan berkurang setelah darah yang cukup banyak (Qittun, 2008).

Disminore dibedakan menjadi dua jenis yaitu disminore primer dan sekunder. Disminore primer umumnya terjadi dalam 6-12 bulan pertama setelah 2 bulan haid pertama, segera setelah siklus ovulasi teratur ditentukan. Sedangkan disminore sekunder, hampir sebagian besar disebabkan karena kelainan organ panggul dan jarang ditemukan pada usia remaja (Anurogo, 2011).

Dismenore adalah nyeri (kram) pada daerah perut yang dimulai pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat bertahan 24-36 jam, meskipun pada umumnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadi perdarahan menstruasi (Pribakti, 2010).

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore, baik terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis. Secara farmakologis nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri. Sedangkan terapi non-farmakologis meliputi kompres hangat, kompres dingin, massase lembut daerah perut, olahraga seperti senam dismenore, distraksi musik. Terapi non-farmakologi dianggap lebih efektif karena tidak menimbulkan efek samping (Misaroh, 2014)

Latihan fisik (exercise) sangat di anjurkan untuk mengatasi dismenore dan exercise lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik memicu tubuh untuk menghasilkan endorphin, opiate alami yang meningkatkan perasaan sejahtera dan untuk mengurangi nyeri (Delay, 2015). Salah satu cara exercise untuk menurunkan nyeri haid adalah melakukan latihan Abdominal Stretching. Latihan ini merupakan salah satu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini khusus dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas sehingga diharapkan dapat mengurangi nyeri haid, dapat meningkatkan kebugaran, mengcopyimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik serta mengurangi ketegangan otot (kram otot) saat menstruasi (Alter, 2014).

Abdominal Stretching berbeda dengan senam dismenore, senam desminore merupakan gerakan olahraga relaksasi tubuh dan termasuk kedalam senam umum. Pada saat melakukan senam desminore juga harus sesuai sistematika umum berolahraga yaitu ada tiga fase pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Sedangkan Abdominal Stretching Exercise merupakan gabungan dari lima latihan yang terdiri dari cat stretch, lower

trunk rotation, abdominal strengthening (curl up), dan bridge position (Sumaryani, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salbiah (2012) di Surabaya, menyatakan bahwa penurunan tingkat nyeri menstruasi dapat diatasi melalui latihan abdominal stretching, diperoleh hasil sebelum dilakukan terdapat nyeri sedang sebanyak 66,1% dan setelah dilakukan latihan terdapat 89,3% nyeri ringan.

Penelitian juga dilakukan oleh Hasnah dan Marminah pada tahun 2016 di Semarang, tentang latihan abdominal stretching mampu menurunkan nyeri dismenore sebesar 75% nyeri ringan dan 25% nyeri sedang.

Studi Epidemiologi tahun 2005 pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Remaja di Mesir tahun 2005 juga didapati 75% mengalami dismenore dengan 55,3% nyeri ringan, 30% nyeri sedang, dan 14,8% nyeri berat.

Menurut WHO (2013) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea berat. Di Malaysia prevalensi dismenorea pada remaja sebanyak 63,3% (Ningsih, 2016)

Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Info sehat, 2008). Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2016).

Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2016 kejadian dismenorea pada remaja mencapai 56%, karena kejadian dismenorea merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Meliana *et al* : 2016)

Berdasarkan study pendahuluan yang sudah dilakukan dengan wawancara tanggal 20 april 2018 di wilayah Griyan RT 04/10 Pajang, Laweyan, Surakarta didapatkan hasil 10 remaja puteri 8 diantaranya mengalami nyeri haid (dismenorea). 2 diantaranya tidak mengalami nyeri haid, 8 diantaranya mengatasi nyeri dengan hanya istirahat saja dan 2 orang dengan meminum obat pereda nyeri dan mereka tidak tahu bahwa ada cara lain selain meminum obat untuk menurunkan nyeri haid yaitu dengan latihan peregangan otot.

Berdasarkan data masalah di atas, maka penulis tertarik untuk menerapkan Latihan Peregangan Otot (Abdominal Streching Exercise) untuk menurunkan nyeri haid (dismenorea) pada remaja.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti uraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Latihan Peregangan Otot (Abdominal Stretching Exercise) Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Desminore Pada Remaja Putri 2018”

3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi penerapan abdominal stretching pada remaja putri yang mengalami desminore.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan latihan abdominal stretching
- b. Mengidentifikasi skala nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan latihan abdominal stretching
- c. Mengidentifikasi perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan latihan abdominal streching

4. Manfaat Penelitian

1. Penulis

Memberi pengalaman dan menambah pengetahuan baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui faktor – faktor yang berpengaruh terhadap nyeri haid.

2. Responden

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan nyeri haid dan dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi selain pemberian obat anti nyeri pada remaja yang sedang haid.

3. Perawatan

Sebagai intervensi baru di lingkungan masyarakat dalam menurunkan nyeri dengan cara non farmakologi.

4. Masyarakat dan Keluarga

Memberi pengetahuan bagi masyarakat dan keluarga mengenai terapi penerapan latihan abdominal stretching untuk menurunkan intensitas skala nyeri haid pada remaja putri.