

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yaitu usia 10-24 tahun sebagai titik awal proses reproduksi sehingga perlu dipersiapkan sejak dini, salah satunya adalah mahasiswa (Puspita, 2018). Di dalam ilmu kedokteran (biologi dan fisiologi), remaja dikenal sebagai tahap perkembangan fisik ketika alat-alat reproduksi manusia mencapai kematangan. Menurut anatomis, berarti alat-alat reproduksi maupun organ tubuh lainnya akan memperoleh bentuk yang sempurna. Masa pematangan fisik pada wanita ini berlangsung selama ± 2 tahun yang dihitung dari mulai menstruasi yang pertama (Nida dan Sari, 2016).

Menstruasi terjadi setiap bulan dan siklus menstruasi bisa menimbulkan rasa nyeri pada area abdomen yang disebut *dismenorea* (Winarso, 2014). *Dismenorea* suatu keadaan yang terjadi pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri pada daerah perut dan panggul. Penyebab *dismenore* ada bermacam-macam, antara lain stress atau cemas berlebihan, ketidakseimbangan hormone, penyakit endometriosis, tumor atau kelainan uterus. Nyeri tersebut timbul karena adanya hormone prostaglandin yang membuat otot Rahim berkontraksi (Puspita, 2018).

Berdasarkan data WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat (Rahayu *et al.*, 2017). Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89 % *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder (Hastuti *et al.*, 2016). Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah jumlah remaja sebanyak 2.745.945 dari total penduduk seluruh jiwa (Rahmawati dan Wagiyono, 2016). Prevalensi keluhan *dismenore* dialami oleh 40-50 % remaja. Sebanyak 15 % remaja yang mengalami *dismenore* kadang malas berangkat bekerja dan tidak masuk sekolah. Remaja sebanyak 30 %

mengatakan tidak membutuhkan pengobatan dalam menangani nyerinya (Winarso, 2014).

Penanganan *dismenore* dilakukan dengan dua cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan *dismenore* dengan farmakologi biasanya menggunakan jenis obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi antara lain analgesik (peredam nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drug* (NSAID), misalnya parasetamol atau asetamenofen (sumagesic, panadol, dll), asam mefenamat (ponstelax, nichostan, dll), ibuprofen (ribunal, ostarin, dll), metamizol atau metampiron (pyronal, novalgin, dll) dan obat-obatan pereda nyeri lainnya (Proverawati dan Misaroh dalam Hidayah *et al*, 2017). Penanganan *dismenore* non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, *massase*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan nafas dalam (Lusa dalam Hidayah *et al*, 2017).

Dari beberapa cara non farmakologi yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri *dismenore* salah satunya yaitu dengan kompres hangat. Kompres hangat dapat digunakan pada pengobatan nyeri dan merelaksasikan otot-otot yang tegang, kompres hangat dilakukan dengan botol yang diisi air hangat dengan suhu 37-40°C. Secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari botol ke perut sehingga perut yang dikompres menjadi hangat. Akan tetapi penggunaan kompres hangat menggunakan alat yang tidak semua orang punya, contohnya *thermometer* yang digunakan untuk mengukur suhu air (Bonde *et al.*, 2009).

Cara lain yang digunakan untuk mengatasi nyeri *dismenore* dengan hipnoterapi. Hipnoterapi yaitu seni komunikasi dengan alam bawah sadar, dalam kondisi terhipnosis untuk merubah *mind-set* negative menjadi *mind-set* positif sehingga memodifikasi perilaku subjek, isi perasaan, sikap juga keadaan seperti kebiasaan disfungsi, kecemasan, dan manajemen rasa sakit (Nadia, 2010). Tetapi cara ini tidak semua orang bisa melakukannya dan harus membutuhkan seseorang yang ahli dalam hipnoterapi.

Namun ada cara yang lebih efektif untuk menurunkan nyeri dismenore yaitu dengan *exercise*. *Exercise* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis (Hidayah *et al.*, 2017). Salah satu *exercise* yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* terbukti menurunkan skala nyeri dari sedang berubah menjadi skala nyeri ringan (Salbiah, 2012). Skala nyeri *dismenorea* sebelum *abdominal stretching* mengalami *dismenorea* ringan dan sedang, setelah dilakukan *abdominal stretching* menjadi tidak ada nyeri dan nyeri ringan (Hastuti *et al.*, 2016). Intensitas nyeri *dismenore* sebelum dilakukan *abdominal stretching* responden mengalami nyeri *dismenore* sedang hingga berat, setelah dilakukan *abdominal stretching* responden mengalami nyeri sedang hingga ringan (Puspita, 2018).

Berdasarkan study pendahuluan yang sudah dilakukan dengan cara wawancara tanggal 13 Februari 2019 di wilayah Nawud Tegalmade, Mojolaban, Sukoharjo didapatkan hasil 5 remaja mengalami nyeri *dismenore*. Skala nyeri yang dialami ke-5 remaja tersebut yaitu nyeri sedang, 3 diantaranya mempunyai siklus yang tidak teratur, dan 2 diantaranya memiliki siklus yang teratur. Dari 5 remaja tersebut, 3 diantaranya mengatasi nyeri dengan cara minum obat dan 2 diantaranya mengatasi nyeri hanya dengan istirahat saja.

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, penulis ingin menerapkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan sebagai pengobatan alternatif tanpa efek samping pada penderita *Dismenore* dengan judul “Penerapan *Abdominal Stretching* terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :“Apakah penerapan *abdominal stretching* dapat menurunkan *dismenore* pada remaja? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan *abdominal stretching* pada remaja putri yang mengalami *dismenore* di Nawud, Tegalmade, Mojolaban, Sukoharjo.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan skala nyeri *dismenore* pada remaja sebelum dilakukan latihan *abdominal stretching* di Nawud, Tegalmade, Mojolaban, Sukoharjo.
- b. Mendeskripsikan skala nyeri *dismenore* pada remaja setelah dilakukan latihan *abdominal stretching* di Nawud, Tegalmade, Mojolaban, Sukoharjo.
- c. Mengetahui perbedaan perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching* pada 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Setelah melakukan *abdominal stretching* diharapkan remaja dapat menerapkan latihan *abdominal stretching* untuk mengurangi nyeri haid yang dialaminya dan memberikan informasi ke orang lain dalam menerapkan *abdominal stretching* yang merupakan salah satu jenis terapi non farmakologis dalam penanganan nyeri haid (*dismenore*)

2. Bagi penulis

Memberi pengalaman dan menambah pengetahuan baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.

3. Bagi institusi

Dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya, khususnya mengenai penerapan *abdominal stretching* untuk menurunkan nyeri *dismenore*.

4. Bagi masyarakat

Memberi masukan kepada masyarakat khususnya orang tua berkenaan tentang penerapan *abdominal stretching* untuk menurunkan nyeri *dismenore*.