

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

*Dismenore* atau nyeri haid biasanya terjadi pada saat menstruasi, yang ditandai dengan gejala berupa rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin (Wulanda *et al.*, 2020). Menurut data WHO (2017) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore*. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi *dismenore* mencapai 59,7%. Sedangkan angka kejadian *dismenore* tinggi juga terjadi di Swedia sebanyak 72% mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang dan 49% ringan (Kumalasari, 2017).

Prevalensi remaja putri di Indonesia sendiri yang mengalami kejadian nyeri haid 55% dengan 60-85% pada usia remaja (Kemenkes RI, 2016). Dengan rincian sebanyak 70%-90% kasus nyeri haid pada remaja, terdapat 10% remaja yang terganggu dalam mengikuti kegiatan di sekolah dan sosial karena gangguan nyeri haid (Nurfadillah, *et al.*, 2018). Di Jawa Timur sendiri angka kejadian *dismenore* pada tahun 2018 adalah 64,25% (Syaiful, 2018). Dan terjadi peningkatan angka kejadian *dismenore* pada tahun 2021 sebanyak 71,3 % (Nurfadillah *et al.*, 2021).

*Dismenore* menyebabkan rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai dengan mual, pusing, bahkan pingsan (Apriyanti, 2018). *Dismenore* berdampak sangat besar bagi siswa yaitu mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Silviani Y.E, 2019). Nyeri *dismenore* perlu ditangani dengan baik agar tidak mengganggu kegiatan sehari-hari sebelum atau selama haid, cara mengatasi nyeri *dismenore* yaitu melalui terapi farmakologi dan non-famakologi (Astuti *et al.*, 2019).

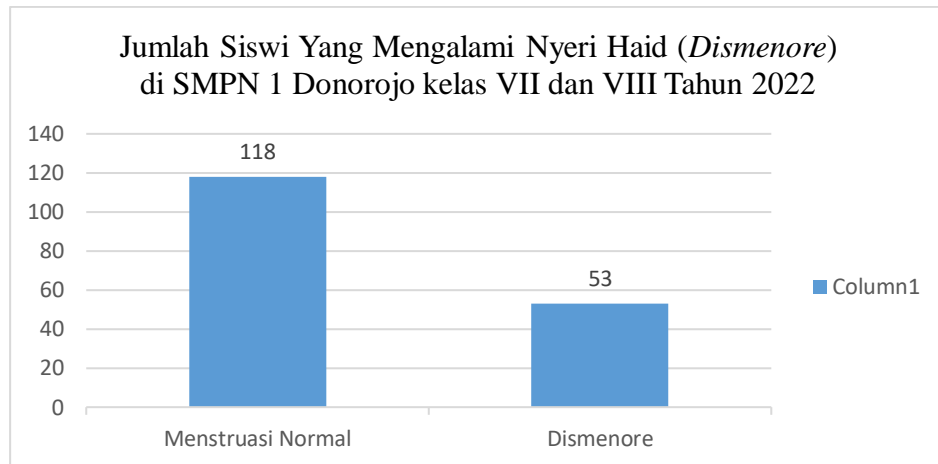
Nyeri haid (*dismenore*) dapat diatasi dengan dua cara yaitu secara farmakologis maupun non-farmakologis. Penatalaksanaan nyeri haid farmakologi adalah terapi yang dapat dilakukan dengan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, nonsteroid prostaglandin dan dilatasi serviks. Bentuk terapi farmakologi lainnya adalah pemberian obat anti peradangan nonsteroid yaitu ibuprofen, naproxen dan asam mefenamat (Astuti *et al.*, 2019). Sedangkan penatalaksanaan nyeri non-farmakologi adalah salah satu terapi non-farmakologi adalah latihan-latihan olahraga yang ringan. Manajemen farmakologis terdiri dari obat-obatan. Salah satu cara non-farmakologis untuk meredakan *dismenore* antara lain dengan *endorphine massage* dan senam *dismenore* (Kumalasari, 2017). Senam *dismenore* sendiri berfungsi membantu melancarkan aliran darah pada otot sekitar rahim sehingga *dismenore* dapat berkurang (Kumalasari, 2017). Manajemen non-farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Kumalasari, 2017). Senam *dismenore* dapat menghasilkan hormon *endorphin*, hormon *endorphin* sendiri merupakan *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat rileks dan tenang sehingga akan menurunkan kadar hormon *prostaglandin* yang akan menyebabkan nyeri pada saat kontraksi akan menurun (Rahayu *et al.*, 2016). Pemilihan senam *dismenore* sendiri karena senam *dismenore* ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Taqiyah dan Ramli, 2019). Dan senam *dismenore* merupakan terapi yang lebih efektif dibandingkan terapi lain yaitu teknik *effleurage* (Fatmawati dan Lia, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfiana *et al.*, (2021) mendapatkan hasil ada penurunan tingkat *dismenore* dengan nilai value  $p=0,000$  dimana lebih dari besar dari value nya  $p<0,05$ . Hasil rata-rata penurunan nyeri *dismenore* sebelum dilakukan intervensi adalah 4,87 dan setelah dilakukan intervensi rata-ratanya menurun menjadi 1,73.

Berdasarkan studi pendahuluan yang kami lakukan pada tanggal 14 Februari 2022 diperoleh data bahwa jumlah siswi di SMPN 1

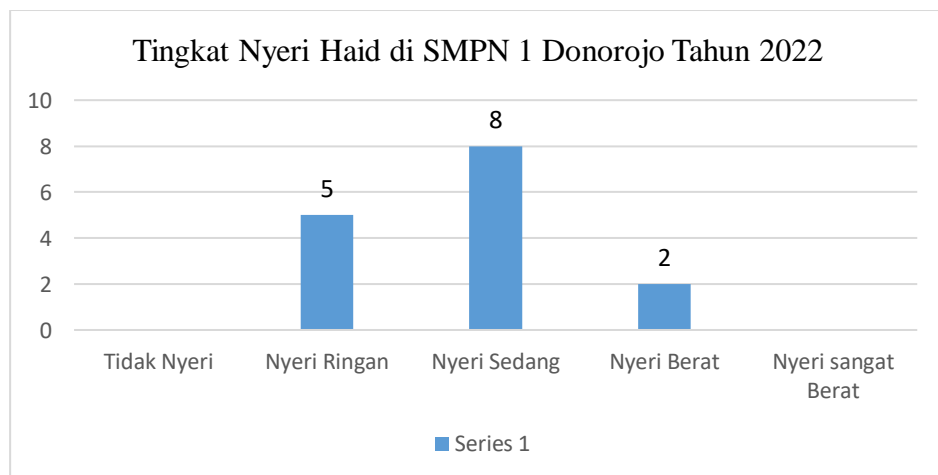
Donorojo kelas VII dan VIII sebanyak 195 siswi. Adapun jumlah siswi yang sudah mengalami menstruasi sebanyak 171 siswa dan terdapat beberapa siswi dengan rata-rata usia 12-14 tahun yang mengalami nyeri haid (*desminore*). Berikut akan di sajikan dalam diagram.

**Grafik 1.1 Distribusi Frekuensi Jumlah Siswi Yang Mengalami Nyeri Haid (*Dismenore*) SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan Tahun 2022**



Berdasarkan grafik di atas ditemukan bahwa terdapat 171 siswi yang sudah mengalami menstruasi. 53 siswi diantaranya yang mengalami *dismenore* saat menstruasi dan 118 siswi lainnya tidak mengalami *dismenore* saat menstruasi. Berdasarkan jumlah siswi dengan keluhan *dismenore* diatas maka kami melakukan studi pendahuluan dengan 15 siswi. Berikut akan di sajikan dalam diagram.

**Grafik 1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan Tahun 2022**



Berdasarkan grafik di atas ditemukan bahwa tingkat nyeri haid (*dismenore*) dari 15 siswa di SMPN 1 Donorojo di dapatkan hasil nyeri ringan 5 siswa, nyeri sedang 8 siswa, nyeri berat 2 siswa. Menurut wawancara yang didapat dari 15 siswa di SMPN 1 Donorojo yang mengalami dismenorea tersebut didapatkan bahwa 2 siswi minum obat, 2 siswi minum jamu dan 11 siswi dibiarkan saja untuk mengatasi nyerinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam *Dismenore* terhadap Skala Nyeri Haid pada Siswi di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan “

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada pengaruh senam *dismenore* terhadap skala nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan.”

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui pengaruh dari senam *dismenore* untuk mengurangi skala nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengetahui nilai median skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum dilakukan intervensi senam *desmenore* pada siswi di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan.
- b. Mengetahui nilai median skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah dilakukan intervensi senam *desmenore* pada siswi di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan.
- c. Menganalisis perbedaan skala nyeri haid (*dismenore*) pada siswi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam *desmenore* di SMPN 1 Donorojo Kabupaten Pacitan.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

##### **1. Bagi Remaja Putri**

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan remaja untuk memperoleh pengetahuan tentang senam *dismenore* dan mampu menerapkan senam *dismenore* untuk mengurangi tingkat nyeri haid (*desmenore*).

##### **2. Bagi masyarakat**

Memberikan pengetahuan pada masyarakat terkait dengan penatalaksanaan nyeri *dismenore* bagi keluarga yang mengalaminya, sehingga masyarakat dapat mengantisipasi apabila ada orang terdekat yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) dapat dilakukan senam *dismenore* untuk menangani *dismenore*.

##### **3. Bagi Peneliti**

Peneliti memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan senam *desmenore* pada nyeri haid (*dismenore*).

#### **E. KEASLIAN PENELITIAN**

Berdasarkan studi kepustakaan, penulis menemukan beberapa penelitian yang dilakukan yang berhubungan dengan pengaplikasian senam *desminore* untuk mengurangi skala nyeri haid, diantaranya :

Wulanda, C. Luthfi, A. & Hidayat, R. (2020) dengan judul “ Efektifitas Senam *Dismenore* Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di SMP N 2 Bangkinang Kota Tahun 2019”. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam *dismenore* pada pagi dan sore hari terhadap penanganan nyeri haid pada remaja putri saat haid di SMP N 2 Bangkinang Kota tahun 2019. Metode penelitian: menggunakan metode *quasy* eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Hasil: Hasil penelitian didapatkan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada pagi hari yaitu -3,804 dan perbedaan sebelum dan

sesudah dilakukan senam *dismenore* pada sore hari yaitu -5,239, dengan demikian senam *dismenore* pada sore hari lebih efektif dilakukan dari pada senam *dismenore* pada pagi hari dalam menurunkan nyeri haid saat haid dengan *p value* (0,000). Persamaan: variabel bebas dan variabel terikat. Perbedaan: lokasi penelitian dan waktu penelitian.

Astuti,D.A, Zayani, N., & Septimar, M.Z, (2019) dengan judul “Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Alam Jaya Kota Tangerang”. Tujuan: untuk mengetahui lama penggunaan kontrasepsi suntik DPMA (*Depo Medroxy Progesterone Acetat*) dengan perubahan siklus haid di RB Kartini Bandar Lampung. Metode penelitian: metode yang digunakan Desain penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Hasil: Pemberian senam *dismenore* berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Alam Jaya Tangerang  $P = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Persamaan: variabel terikat dan variabel bebas Perbedaan:, tempat penelitian dan waktu penelitian.

Pratiwi, N. (2021) dengan judul “Efektivitas Senam *Dismenore* Dan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja *Dismenore* Primer”. Tujuan: untuk mengetahui intensitas nyeri haid pada remaja *dismenore* primer yang diberi senam *dismenore* dan *abdominal stretching exercise*. Metode penelitian: merupakan quasi eksperimental dengan rancangan *post-test only control group* dilaksanakan di Pondok Pesantren dengan jumlah sampel 36 remaja *dismenore* primer yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu 12 responden melakukan senam *dismenore*, 12 responden melakukan *abdominal stretching exercise* dan 12 responden tidak melakukan apapun (Kontrol). Hasil: penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi senam *dismenore* terdapat 58,3% mengalami nyeri ringan, dan 41,70% nyeri sedang, pada kelompok intervensi *abdominal stretching exercise* terdapat 66.70% nyeri ringan dan 33.30% nyeri sedang, sementara pada kelompok kontrol terdapat 66.70% mengalami nyeri sedang dan 33.30% nyeri berat. Dengan demikian maka intervensi senam *dismenore* dan *abdominal*

*stretching exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja dismenore primer. Persamaan : variabel bebas. Perbedaan : variabel terikat, waktu penelitian, lokasi penelitian.

Nurfiana, T & Jama, F. (2021) dengan judul “Pengaruh Senam Dismenore terhadap Penurunan Tingkat Dismenore”. Tujuan : untuk mengetahui pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada mahasiswi keperawatan semester VII di Universitas Muslim Indonesia. Metode penelitian : merupakan desain *quasy eksperiment* dengan rancangan *non equivalent control grup pre-post test* di Universitas Muslim Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol. Hasil : penelitian ini menunjukkan bahwa median skala nyeri *dismenore* sebelum senam 4,87 dan setelah senam 1,73. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada mahasiswi keperawatan semester VII. Persamaan : variabel bebas dan variabel terikat. Perbedaan : waktu penelitian, lokasi penelitian dan jumlah sampel.