

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahapan remaja ditandai dengan seseorang mulai berinteraksi dengan orang dewasa. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa macam hormon yang mulai berpartisipasi aktif terutama hormon *estrogen* dan *progesteron*, sehingga di tubuh wanita tertentu akan mulai mengalami masa menstruasi. Masa peralihan dari masa anak dan dewasa disebut remaja, dimana terjadi percepatan tumbuh. Muncul ciri-ciri seks sekunder, tercapai fertilisasi dan ada perubahan psikologi serta kognitif (Azma *et al.*, 2018).

Wanita yang telah mencapai masa pubertas secara bertahap mengalami siklus reproduksi sebulan sekali yang disebut menstruasi, dimana wanita kehilangan darah karena perubahan hormonal yang terus-menerus, sehingga menyebabkan pembentukan selaput lendir rahim (*endometrium*) dan agar terjadi *ovulasi* pada dinding rahim jika tidak terjadi kehamilan. *Menarche* yaitu suatu tanda paling dasar yang menjadi pembeda antara pubertas pria dan wanita. Gejala awal *menarche* menjelang menstruasi terjadi hampir di setiap bagian tubuh, dan berbagai sistem dalam tubuh, antara lain adanya nyeri di payudara, sakit pinggang, pegel linu, muncul jerawat, perasaan sensitif, mudah marah, dan kadang muncul perasaan malas (Putri *et al.*, 2020; Puspita dan Anjarwati, 2019; Sukarni dan Wahyu, 2016).

Pada saat menstruasi wanita akan merasakan keluhan yang sedikit mengganggu. Salah satunya yaitu nyeri haid ketika siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, dan ketika haid sampai tidak dapat beraktivitas. Masalah tersebut dihadapi pada remaja khususnya remaja putri yang disebut menstruasi. Hal tersebut wajar terjadi karena proses fisiologis normal yang terjadi setiap bulan pada tanggal tertentu pada

wanita usia produktif (Kristianingsih, 2016; Puspita dan Anjarwati, 2019; Sharma *et al*, 2018).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang menstruasi mengalami nyeri haid dengan 10-15% mengalami nyeri haid berat. Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar dengan rata-rata sekitar 50% wanita mengalaminya. Prevalensi di Amerika Serikat diperkirakan sebanyak 45-90%, Swedia sekitar 72%, dan Cina menunjukkan sekitar 92,4% wanita mengalami nyeri haid ringan-berat yang berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka (39,9% harus ijin dari 49,8% menggunakan analgetik 1-6 kali per siklus) (Sari, 2019; Wardany *et al*, 2019; Laras, 2019).

Prevalensi nyeri haid pada remaja di Indonesia secara umum di seluruh wilayah juga tidak kalah besar dibandingkan dengan negara lain di dunia, diperoleh data angka kejadian nyeri haid sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Berdasarkan dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 diperoleh hasil jumlah penduduk wanita yang berusia 15 tahun keatas di Jawa Tengah mencapai sekitar 13.424.304 jiwa. Kemudian di peroleh hasil angka kejadian nyeri haid pada remaja mencapai sekitar 56%. Data dari puskesmas Kota Semarang tahun 2019 terdapat 56 remaja putri yang melakukan konsultasi tentang menstruasi dan angka tertinggi adalah konsultasi tentang nyeri haid serta cara menurunkan rasa nyeri yang ditimbulkan (Fatmawati *et al*, 2019).

Berdasarkan prevalensi diatas, rata-rata remaja putri yang merasakan nyeri haid dapat mengalami kram diarea perut bagian bawah yang bisa menyebar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha bagian dalam hingga betis saat menstruasi. Hal tersebut disebabkan oleh kontraksi otot perut yang terjadi secara terus-menerus pada saat darah keluar. Kontraksi ini menimbulkan otot di area tersebut menegang. Gejala lain yang muncul yaitu sakit kepala, pegal-pegal pada kaki selama beberapa jam, kram perut, serta sakit perut. Namun sebelum gejala tersebut muncul terjadi

beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah, dan sedih yang disebabkan adanya pelepasan hormon (Syaiful, 2017; Sukarni dan Wahyu, 2016).

Tanda dan gejala yang ditimbulkan dari nyeri haid bagi remaja putri menurut Pradini dan Hidayat (2020) dapat menyebabkan beberapa hal diantaranya tubuh terasa lemah dan perut terasa nyeri sehingga efek yang terjadi meliputi rasa nyaman terganggu, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan personal terganggu, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik saat menerima pelajaran atau mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru dan menurunnya motivasi remaja putri dalam belajar sehingga mempengaruhi prestasi remaja putri di sekolah apalagi jika terjadi diare, sehingga pada kondisi seperti itu lebih memilih untuk tidak mengikuti sekolah. Sedangkan menurut Putri, *et al* (2020) nyeri haid pada saat menstruasi bagi remaja putri sangat menyiksa di bagian perut bawah seperti timbul sakit menusuk, nyeri yang hebat di sekitar bagian bawah perut dan bahkan kadang mengalami kesulitan berjalan, merasakan mual, muntah hingga menimbulkan efek seperti emosional labil yang menyebabkan aktivitas fisik sehari-hari terganggu. Untuk mengatasi masalah aktivitas fisik yang terganggu membutuhkan beberapa penatalaksanaan atau metode. Metode tersebut dibagi menjadi dua dengan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat diberikan obat-obatan untuk pereda nyeri saat menstruasi antara lain *analgetic* (pereda nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drug* (NSAID) misalnya *paracetamol* atau *asetamenofen* (*sumagesic*, *panadol*), *ibuprofen* (*ribunal*, *ostarin*), *asam mefenamat*, *naproxen*, *aspirin*, dan *ketoprofen*. Secara non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Terdapat beberapa cara yang digunakan untuk mengatasinya seperti latihan *abdominal stretching* secara teratur, kompres hangat, tidur yang cukup dan relaksasi seperti tarik nafas dalam (Tirtana *et al*, 2018; Mey, 2018).

Salah satu cara untuk menurunkan intensitas nyeri haid dengan melakukan latihan *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* dapat dilakukan dengan latihan peregangan perut untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan dan daya tahan perut dalam kondisi tertentu, serta relaksasi pernafasan untuk peregangan, pelepasan ketegangan dan peningkatan ventilasi paru. Hasil penelitian dari Puspita dan Anjarwati (2019) menyatakan bahwa adanya pengaruh setelah dilakukan latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid yang pada 34 responden yang mengalami nyeri haid. Hasil menunjukkan sebelum dilakukan *abdominal stretching* tingkat nyeri ringan sampai sedang dan setelah dilakukan *abdominal stretching* skala nyeri berkurang menjadi tidak nyeri sampai nyeri ringan dengan skala nyeri minimum 0 dan skala nyeri maksimum 2.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Syaiful dan Nafalin (2018) diperoleh hasil yang menunjukkan intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *abdominal stretching*, sebesar 50% responden dari 28 responden mengalami nyeri haid ringan sampai sedang. Kemudian intensitas nyeri haid setelah dilakukan *abdominal stretching* mengalami penurunan menjadi tidak ada nyeri dan nyeri ringan.

Penelitian oleh Syafna *et al*, (2021) menyatakan adanya perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan penerapan latihan *abdominal stretching* terhadap nyeri haid pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan oleh Silviani dan Kerawan (2020) dengan sampel 19 responden menggunakan skala NRS, mengenai latihan *abdominal stretching* untuk menurunkan intensitas nyeri haid remaja putri menunjukkan adanya pengaruh terhadap nyeri haid sebelum dan setelah diberikan latihan *abdominal stretching*.

Latihan *abdominal stretching* terutama pada otot ini bisa meregangkan otot-otot pada area perut yang dilakukan 2 hari pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan durasi 10-15 menit yang dapat mengurangi intensitas nyeri haid sehingga dapat diterapkan dalam memberikan tindakan untuk remaja putri yang mengalami nyeri haid ringan

sampai sedang dan nyeri haid primer dimana siklus ovulasi normal. Dengan melakukan latihan *abdominal stretching*, akan merangsang produksi hormon *endorphin* sehingga membuat rasa tenang dan daya tahan tubuh terhadap rasa nyeri haid. Latihan ini dapat membantu meningkatkan perfusi darah ke uterus dan memberikan kenyamanan otot-otot uterus. Latihan tersebut lebih efektif untuk nyeri haid dan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Menstruasi merupakan fisiologi normal yang terjadi setiap bulannya selama usia produktif remaja putri. *Menarche* merupakan menstruasi pertama yang dialami remaja putri dan pertanda berakhirnya masa pubertas pada remaja putri yang terjadi pada usia 14 tahun. Perdarahan yang terjadi selama menstruasi beragam, pada umumnya 4-6 hari tetapi 2-9 hari masih dianggap fisiologis (normal) (Puspita dan Anjarwati, 2019; Farida *et al*, 2019; Sharma, 2018).

Berdasarkan fisiologi diatas menstruasi antar remaja putri berbeda-beda. Untuk mempertegas penjelasannya diperkuat dengan sebuah penelitian mengatakan remaja putri belum paham tentang cara penanganan nyeri haid. Kebiasaan yang sering dilakukan remaja putri dengan cukup beristirahat saja ditempat tidur. Remaja putri tersebut membutuhkan informasi tentang penanganan nyeri haid selama menstruasi jika sebelumnya mereka belum mengetahui baik dari teman seumuran atau keluarga (Husna *et al*, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Berdug, Kragilan diperoleh data remaja putri yang sudah mengalami haid berusia 11-20 tahun sebanyak 20 orang. Dari total data tersebut kemudian dilakukan wawancara pada remaja putri yang berusia 17-20 tahun, didapatkan 10 remaja putri yang mengalami haid, 8 diantaranya mengalami nyeri haid ketika awal haid dan 2 diantaranya tidak mengalami nyeri haid. Pada 8 remaja putri tersebut mengaku mengalami nyeri haid ringan sebanyak 5 orang dan nyeri sedang sebanyak 3 orang dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Dengan menggunakan skala NRS

sebagai alat pengumpulan data skala nyeri 0-10. Angka 0 tidak ada nyeri haid, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat terkontrol dan 10 nyeri berat tidak terkontrol. Kelebihan skala NRS dengan adanya kuesioner untuk hasil deskripsi nyeri pada tiap tingkatan NRS setelah dipakai oleh peneliti didapatkan deskripsi nyeri mudah dan jelas di pakai untuk responden.

Dari 8 remaja putri tersebut ada yang membiarkan nyeri haid dan cenderung tetap melakukan aktivitas seperti biasa, ada juga yang istirahat tidur dan minum obat pereda nyeri. Saat ditanya apakah mereka sudah pernah melakukan *abdominal stretching* pada saat menstruasi ternyata jawabannya belum pernah melakukan. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penerapan latihan *abdominal stretching* ini untuk membantu menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah perubahan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan tindakan latihan *abdominal stretching* pada remaja putri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di Desa Berdug, Kragilan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri haid sebelum dilakukan tindakan latihan *abdominal stretching* pada remaja putri.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri haid sesudah dilakukan tindakan latihan *abdominal stretching* pada remaja putri.

- c. Mendeskripsikan perbedaan perkembangan intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian latihan *abdominal stretching* pada 2 (dua) responden.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, yaitu antara lain:

1. Bagi Masyarakat

Remaja putri dapat melakukan secara mandiri serta dapat mengontrol nyeri haid setelah mengetahui manfaat *abdominal stretching* melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai studi pendahuluan untuk memulai penelitian lebih lanjut tentang tindakan latihan *abdominal stretching* yang tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja putri.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dan ilmu baru dalam melakukan penerapan riset keperawatan di wilayah pelayanan keperawatan khususnya penelitian tentang penerapan tindakan latihan *abdominal stretching* pada remaja putri untuk mengurangi intensitas nyeri haid.