

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Survey Infodatin (2015), menunjukkan bahwa Remaja atau yang biasa dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata bahasa Latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. WHO (2014), menyatakan bahwa jumlah remaja di dunia yaitu 1,2 milyar atau 18% dari total jumlah penduduk dunia.

Wulandari (2011), menjelaskan bahwa menstruasi merupakan proses pelapisan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan terjadi. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke-1). Menstruasi akan terjadi selama 3-7 hari. Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15% perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari.

Kumalasari (2016), dismenore atau nyeri haid adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh perempuan. Keluhan yang dirasakan biasanya adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha yang disebut nyeri haid atau dismenore. Hal ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin, dan vasopresin. Peningkatan dari hormon ini akan menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga akan menimbulkan nyeri yang akan berlangsung selama beberapa jam bahkan pada beberapa kasus dapat bertahan sampai dengan beberapa hari.

Nyeri haid dapat menyebabkan seseorang menjadi pusing, mual, muntah, nyeri kepala dan bahkan sampai pingsan. Apabila nyeri ini dibiarkan terus-menerus maka akan menjadi kolik. Pengobatan nyeri haid terdiri dari terapi farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dapat melalui cara mengkonsumsi obat-obatan analgesik. Pengobatan non-

farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi nyeri haid adalah dengan pemberian obat herbal, pemberian suplemen seperti vitamin E, akupunktur, hipnoterapi, relaksasi dan olahraga. Terapi dengan olahraga dapat meringankan nyeri dismenore melalui berbagai cara, seperti menurunkan stress, mengurangi gejala menstrual dengan meningkatkan metabolisme lokal dan meningkatkan aliran darah lokal pada pelvis.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa T F (2015), mengenai Pengaruh Senam Dismenore terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMP Ali Maksum Yogyakarta, senam tersebut dilakukan dengan berbagai cara yaitu 5 kali senam dengan hasil 7,14% penurunan nyeri menjadi tidak nyeri, sebanyak 3,57% penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan nyeri sedang. Sedangkan untuk yang melakukan senam sebanyak 6 kali didapatkan hasil bahwa 21,42% penurunan nyeri menjadi nyeri ringan, 14,28% penurunan nyeri menjadi nyeri sedang dan untuk yang melakukan senam dismenore 7 kali didapatkan hasil 28,57% penurunan nyeri menjadi nyeri ringan dan 21,42% penurunan nyeri menjadi nyeri sedang. Dari hasil uraian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dari 28 responden yang mengalami nyeri terjadi penurunan saat diberikan senam dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh Suparto (2016), mengenai Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di STKIP Sumenep, menjelaskan bahwa olahraga atau senam dismenore ini adalah salah satu teknik relaksasi. Olahraga atau latihan fisik dapat menghasilkan hormon *endorphin*, hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang dapat menimbulkan rasa nyaman serta serta meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi. Penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada penurunan tingkat skala nyeri setelah dilakukan senam dismenore terhadap 15 responden dengan tingkat nyeri sebelum dilakukan senam yaitu untuk nyeri ringan 1, nyeri sedang 8 orang dan untuk nyeri berat terdapat 6 orang. Setelah dilakukan senam dismenore terjadi penurunan dengan tidak adanya nyeri berat dan nyeri sedang terdapat 4 orang, nyeri ringan terdapat 11 orang.

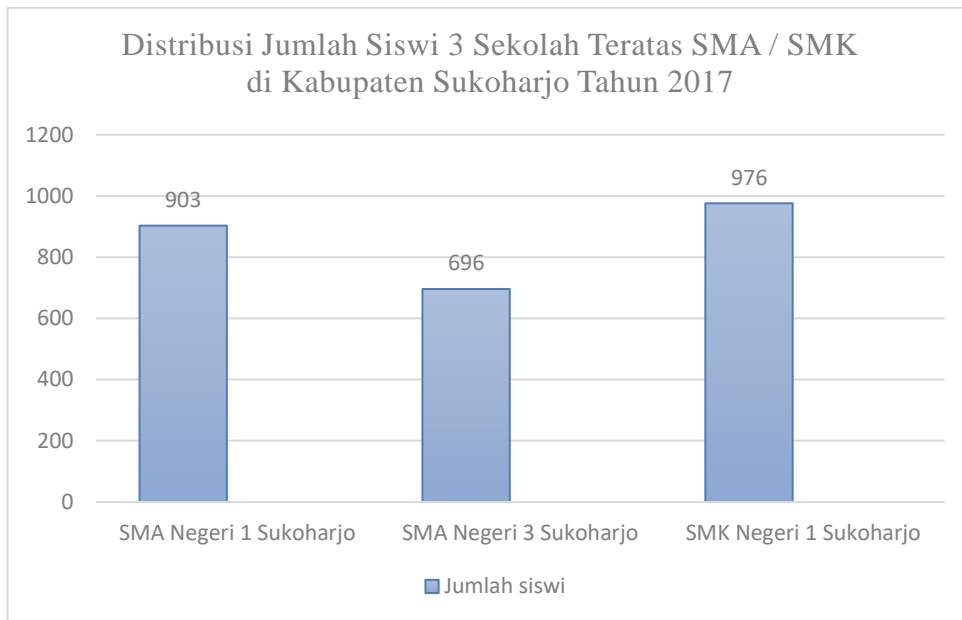
Penelitian Marlina *et al*(2013), mengenai Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Karawang tahun 2013 didapatkan hasil terdapat perubahan derajat nyeri dari 60 responden terdapat 28,3% mengalami dismenore berat sebelum dilakukan senam dismenore, dan ketika setelah diberikan senam dismenore terdapat penurunan pada responden yang mengalami nyeri berat berkurang menjadi 15%. Dari hasil uraian di atas maka bisa diambil kesimpulan bahwa setelah dilakukan senam dismenore terjadi penurunan skala nyeri dismenore pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Karawang.

Fauziyah M S (2015), telah melakukan penelitian mengenai Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes didapatkan hasil setelah dilakukan latihan *abdominal stretching* pada remaja terjadi penurunan skala nyeri yang dibuktikan dengan rata-rata skala nyeri sebelum diberi latihan *abdominal stretching* yaitu 2,79 dengan nilai skala nyeri maksimum 3 dan skala nyeri minimum 2, sedangkan untuk skala nyeri sesudah diberi latihan *abdominal stretching* yaitu 1,21 dengan nilai maksimum skala nyeri 2 dan skala nyeri minimum 0.

Data dari Kementrian Kesehatan RI (2010), menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid, rata-rata usia menarache di Indonesia adalah 13 tahun dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab/lupa. Terdapat 7,8% yang melaporkan belum haid. Secara nasional usia menarache 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia.

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo (2014), jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sukoharjo usia 10-19 tahun sebanyak 68,217 atau 7,87% jiwa dari 866,448 jiwa penduduk.

Grafik 1.1
Distribusi Jumlah Siswi 3 Sekolah Teratas SMA / SMK
di Kabupaten Sukoharjo Tahun 2017

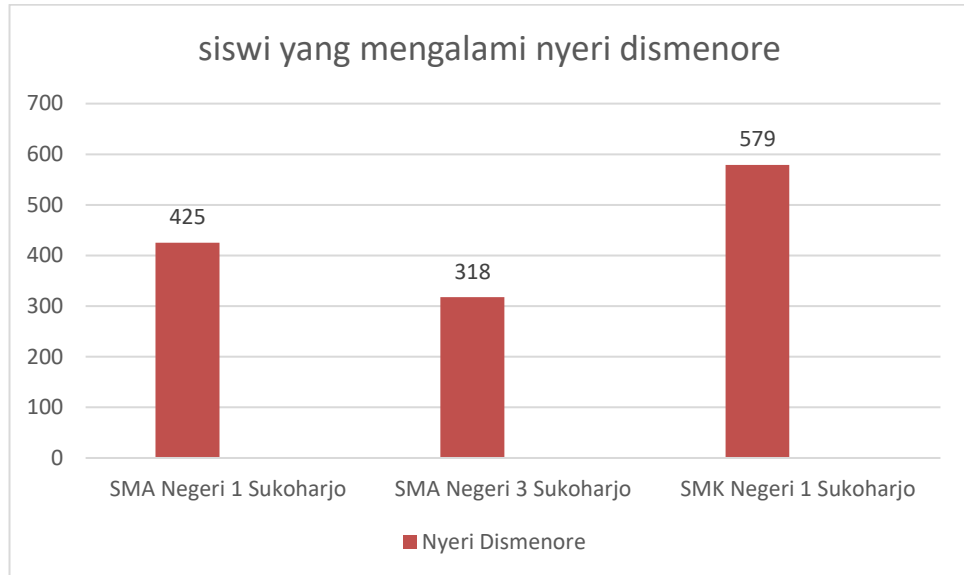


Sumber : Data Primer

Grafik 1.1 menunjukkan bahwa jumlah siswi terbanyak di wilayah Kabupaten Sukoharjo pada Tahun 2017, yaitu SMK Negeri 1 Sukoharjo dengan jumlah siswi 976, sedangkan jumlah siswi terendah terdapat di SMA Negeri 3 Sukoharjo dengan jumlah 696 siswi.

Grafik 1.2

Distribusi siswi yang mengalami nyeri dismenore



Sumber : Data Primer

Grafik 1.2 menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri dismenore terbanyak yaitu di SMK Negeri 1 Sukoharjo dengan angka kejadian nyeri dismenore sebanyak 579 siswi, sedangkan untuk siswi yang mengalami dismenore terendah yaitu di SMA Negeri 3 Sukoharjo dengan angka kejadian 318 siswi.

Berdasarkan wawancara langsung yang dilakukan di SMK Negeri 1 Sukoharjo dengan 20 siswi yang mengalami nyeri dismenore didapatkan hasil bahwa 7 (35%) siswi upaya yang dilakukan saat nyeri dismenore hanya dengan minum obat anti nyeri yang tersedia di UKS, 6 (30%) siswi hanya tiduran di UKS saja, 4 (20%) siswi hanya mengoleskan minyak kayu putih pada perut dan 3 (15%) siswi apabila nyeri dismenore terjadi hanya dibiarkan saja dan tidak diberikan penanganan apapun. Hasil wawancara juga didapatkan bahwa siswi di SMK Negeri 1 Sukoharjo belum mengetahui serta belum pernah dilakukan penanganan nyeri dismenore dengan menggunakan Senam Dismenore dan Latihan *Abdominal Stretching*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Senam Dismenore dan Latihan *Abdominal Stretching* terhadap Skala Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas senam dismenore dan latihan *abdominal stretching* terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo ?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas senam dismenore dan latihan *abdominal stretching* terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri dismenore sebelum melakukan senam dismenore pada kelompok intervensi.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri dismenore sebelum melakukan latihan *abdominal stretching* pada kelompok kontrol.
- c. Mengidentifikasi skala nyeri dismenore sesudah melakukan senam dismenore pada kelompok intervensi.
- d. Mengidentifikasi skala nyeri dismenore sesudah melakukan latihan *abdominal stretching* pada kelompok kontrol.
- e. Menganalisis perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah melakukan senam dismenore pada kelompok intervensi dan latihan *abdominal stretching* pada kelompok kontrol.
- f. Menganalisis perbedaan skala nyeri dismenore antara kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan khususnya bagi remaja khususnya remaja putri tentang senam dismenore dan latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

2. Bagi Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

Sebagai bahan referensi dan menambah wacana kepustakaan baru tentang perbedaan senam dismenore dan latihan *abdominal stretching* terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

3. Bagi Responden

Sebagai masukan serta wacana baru tentang cara mengatasi nyeri dismenore dengan senam dismenore dan latihan *abdominal stretching*.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kegiatan belajar mengajar dengan pengalaman yang nyata dalam melakukan penelitian, terutama tentang skala nyeri dismenore.

5. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut dalam peningkatan ilmu keperawatan mengenai penanganan non-farmakologis mengatasi nyeri dismenore

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Salbiah 2012. **Penurunan Tingkat Nyeri saat Menstruasi melalui Latihan *Abdominal Stretching***. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan abdominal stretching terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment* dengan *one gruop pre post test*. Hasil dari penelitian ini adalah ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan latihan *abdominal stretching* pada mahasiswa Akper Tjoet Nya' Dhien Banda Aceh. Persamaan dengan peneliti ini terletak pada variabel bebasnya yaitu latihan abdominal stretching, sedangkan

perbedaan dengan peneliti ini adalah jumlah populasi, teknik pengambilan sample serta tempat penelitian.

2. Fauziyah M S 2015. **Pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap Intensitas Nyeri Haid (dismenore) pada Remaja Putri di SMK AL Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. Penelitian ini merupakan pra-exsperimen dengan *one group pretest-posttest design eksperimental* serta menggunakan *uji wilcoxon* sebagai uji statistiknya. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *abdominal stretching* terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMK AL Furqon Bantarkawung dengan nilai $p = 0,000$. Persamaan dengan peneliti ini yaitu terdapat pada variabel bebas yaitu latihan *abdominal stretching*. Perbedaan dengan peniliti ini adalah teknik pengambilan sample, lokasi penelitian dan responden yang akan dilakukan penelitian.
3. Ulfa T F 2015. **Pengaruh Senam Dismenore terhadap Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Ali Maksum Yogyakarta.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap skala nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Ali Maksum Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest* serta menggunakan uji statistik *paired sample t-test*. Hasil penelitian ini yaitu terjadi penuruna skala nyeri dismenore setelah diberikan intervensi berupa senam dismenore selama 5-7 hari pada 28 responden dengan nilai ($p\ value < 0,05$). Persamaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada variabel terikatnya yaitu nyeri haid (dismenoe) dan variabel bebasnya yaitu senam dismenore. Perbedaan dengan peneliti ini terletak pada intervensi yang diberikan pada peneliti terdahulu dengan memberikan senam dismenore saja namun pada penelitian yang akan dilakukan dengan menggunakan senam dismenore dan latihan *abdominal stretching*.

4. Suparto 2011. **Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di STKIP Sumenep.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis efektivitas dari senam dismenore dengan adanya perbedaan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan *quasy eksperiment* dalam satu kelompok (*one group pretest-posttest design*). Hasil penelitian ini yaitu ada penurunan tingkat skala nyeri setelah dilakukan senam dismenore terhadap 15 responden dengan tingkat nyeri sebelum dilakukan senam yaitu untuk nyeri ringan 1, nyeri sedang 8 orang dan untuk nyeri berat terdapat 6 orang. Setelah dilakukan senam dismenore terjadi penurunan dengan tidak adanya nyeri berat dan nyeri sedang terdapat 4 orang, nyeri ringan terdapat 11 orang. Persamaan dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel bebasnya yaitu senam dismenore, sedangkan perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada teknik pengambilan sample, jumlah populasi dan tempat penelitian serta desain yang digunakan oleh peneliti terdahulu.
5. Marlina *et.al.* 2013. **Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Karawang.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam dismenore dalam mengurangi dismenore. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian *eksperimen* dan *sampling purposive sampling*. Hasil penelitian ini terdapat perubahan derajat nyeri dari 60 responden terdapat 28,3% mengalami dismenore berat sebelum dilakukan senam dismenore, dan ketika setelah diberikan senam dismenore terdapat penurunan pada responden yang mengalami nyeri berat berkurang menjadi 15%. Persamaan dengan peneliti ini adalah terletak pada variabel bebasnya yaitu senam dismenore sedangkan untuk perbedaan terletak pada responden, tempat penelitian serta intervensi yang dilakukan pada peneliti terdahulu hanya dengan senam dismenore untuk mengatasi nyeri haid namun pada peneliti yang akan diteliti dengan menggunakan senam dismenore dan latihan *abdominal stretching* untuk mengatasi nyeri haid.