

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Marlinda, dkk (2013). Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka presentase di Amerika sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevelensi) nyeri menstruasi berkisar 45 – 95% di kalangan wanita usia produktif.

Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah mencapai 56%, di Jepara sendiri angka kejadian *dismenore* 68,4%. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun *dismenore* kerap mengganggu aktivitas pada sebagian wanita. Pada beberapa wanita nyeri dan gangguan pada saat menstruasi tentu tidak sama, ada yang masih bisa bekerja walaupun dengan sesekali meringis adapula yang tidak kuat untuk beraktifitas saking merasakan nyeri haid (Azizah, 2014).

*Dismenore* merupakan salah satu gangguan menstruasi yang banyak diderita perempuan dan salah satu gejala dari hampir semua kelainan ginekologis pada wanita yang berusia 15-45 tahun dan menjadi sebab langsung dari hilangnya waktu kerja, sekolah, kehilangan kesempatan kerja, mengganggu keharmonisan kehidupan keluarga

*Dismenore* dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat non steroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olah raga, dan relaksasi Marlinda, dkk (2013).

Hasil penelitian Pertiwi, dkk. (2015) didapatkan bahwa skala nyeri haid sebelum melakukan *senam aerobic low impact* terbanyak adalah skala nyeri sedang yaitu 72,7% (16 orang), skala nyeri berat 22,7% (5 orang) dan nyeri ringan 4,5% (1 orang). Sedangkan pada saat setelah dilakukan senam *aerobic low impact* didapatkan skala nyeri ringan sebanyak 50% (11 orang), nyeri sedang 50% (11 orang). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat, skala nyeri sedang meningkat 22,7% dan nyeri ringan 45,5%.

Sedangkan dari hasil penelitian Tri dan Noor (2015) didapatkan populasi 40 mahasiswi di Akademi Keperawatan Intan Martapura dan Akademi Kebidanan Yayasan Karya, setelah dilakukan senam *aerobic low impact* terdapat gejala prahaid ringan 2 (10%), kontrol 1 (5%), pada kasus tidak ada gejala. Keluhan gejala prahaid ringan pada kasus 11 (55%), kontrol 2 (10%), prahaid sedang pada kasus 5 (25%), kontrol 13 (65%), dan keluhan prahaid berat pada kasus 2 (10%), pada kontrol 4 (20%).

Hasil wawancara yang dilakukan penulis pada remaja putri di Kelurahan Kerten Kecamatan Laweyan Surakarta pada bulan Mei 2017 sample 20 remaja putri didapatkan 4 remaja mengalami nyeri ringan

dengan skala 1-3, 15 remaja putri tidak mengalami nyeri dan 1 remaja mengalami nyeri sedang yaitu dengan skala 4-6. Dari 20 remaja putri tersebut belum pernah melakukan senam *aerobic low impact* saat menstruasi, biasanya mereka meredam nyeri haid dengan minum obat dan tidur.

Maka dari itu peneliti memilih judul “ Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Kelurahan Kerten Surakarta “. Karena masih banyak remaja dan wanita yang belum mengetahui tentang cara non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid.

## B. Rumusan Masalah

“ Bagaimanakah penurunan skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan senam *aerobic low impact* ? “.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh penerapan senam *aerobic low impact* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri haid sebelum penerapan senam *aerobic low impact*.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri haid sesudah penerapan senam *aerobic low impact*.
- c. Menganalisis perbedaan nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan senam *aerobic low impact*.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Penulis

Mampu membudayakan pengelolaan pasien dengan nyeri haid (*disminore*) secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

### 2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam *aerobic low impact* secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien *disminore*.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan tentang tindakan senam *aerobic low impact* pada pasien *disminore* pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

### 3. Penulis

Penulis dapat memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan *senam aerobic low impact* pada remaja.