

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan seseorang yang sedang mengalami masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, sekitar usia 12-20 tahun, ketika memasuki masa remaja terjadi perubahan biologis maupun fisiologis. Perubahan yang terjadi dapat ditandai dengan kematangan organ reproduksi pada remaja yang disebut pubertas. Pubertas yang dialami oleh perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi atau haid merupakan keluarnya darah dari rahim seorang wanita yang dimulai saat pubertas atau memasuki masa remaja dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Banyak wanita mengalami masalah menstruasi, salah satunya nyeri haid atau dismenore. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore, angka kejadian dismenore di Indonesia tahun 2016 diperkirakan mencapai 64,52% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder, di Jawa Tengah tahun 2016 persentasenya sekitar 68%, di kota Surakarta tahun 2016 sekitar 87% dan di Ma'had STIKES 'Aisyiyah di perkirakan mencapai 70% mahasiswa yang mengalami dismenore. Wanita yang mengalami masalah menstruasi mengeluhkan bahwa nyeri haid menyebabkan ketidak hadiran berulang di sekolah maupun di tempat kerja, dapat mengganggu produktivitas 40-70% wanita pada masa reproduksi, dan sebesar 10% mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Fatmawati, 2016: 1037 ; Nugroho, 2016: 254 ; Fahimah, 2017: 269)

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenore dengan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan anti peradangan non-steroid yang sebenarnya hanya mampu menurunkan efek inflamasi dan menurunkan nyeri sehingga belum mampu mengurangi tingkat dismenore yang diderita

seorang wanita di setiap siklus menstruasinya kelak maka dari itu perlu pemberian manual terapi maupun terapi latihan yang diberikan fisioterapis berupa penanganan dismenore non farmakologik bisa dilakukan dengan kompres hangat pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau punggung belakang), mandi air hangat, latihan fisik (*exercise*), penggunaan *kinesiotapping*, TENS, serta terapi relaksasi seperti mendengarkan musik, senam yoga, pilates dan salah satunya dengan *Abdominal Stretching Exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan salah satu penanganan non farmakologik yang lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis tubuh untuk mengurangi nyeri dan tidak menimbulkan efek samping akibat obat-obatan karena latihan ini lebih menekankan latihan peregangan pada perut atau abdomen yang dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, kebugaran, melancarkan aliran darah ke rahim dan merileksasikan otot-otot dinding rahim (Hidayah, 2017: 955 ; Salbiah 2016: 957).

Salah satu teknik latihan peregangan atau *Abdominal Stretching Exercise* ini merupakan terapi yang efektif dan aman untuk remaja putri dengan dismenore primer karena merupakan gerakan yang sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri. Latihan yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah di daerah panggul, merangsang hormon *endorphin* dalam tubuh dan memberi dampak penurunan skala nyeri. *Abdominal Stretching Exercise* dapat membantu mengurangi dismenore dengan cara mendistraksi perhatian dari nyeri, menghasilkan perasaan relaksasi, dan mengurangi stress (Nugroho, 2016: 256 ).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Ma'had STIKES 'Aisyiyah dari 15 mahasantri 70% sering ijin tidak mengikuti kegiatan di ma'had dikarenakan mengalami dismenore saat menstruasi maka dari itu problematika tentang nyeri haid ini perlu mendapatkan penanganan yang baik, mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Adakah Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Mahasantri Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan dismenore primer pada Mahasantri Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri sebelum di berikan *Abdominal Stretching Exercise* pada Mahasantri Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
- b. Mengetahui tingkat nyeri sesudah di berikan *Abdominal Stretching Exercise* pada Mahasantri Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
- c. Menganalisis pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan dismenore primer pada Mahasantri Ma’had STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dokumen dan bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi instansi pendidikan kesehatan seperti STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

### 2. Bagi Ma’had

Menambah informasi tentang penanganan dismenore dan latihan dapat di terapkan untuk meminimalisir kejadian ijin kegiatan akibat dismenore pada mahasantri putri.

### 3. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan referensi terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore pada remaja.

#### 4. Bagi Perempuan Khususnya Remaja

Diharapkan dengan informasi penelitian ini akan menjadi tambahan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan manajemen nyeri.

### E. Keaslian Penelitian

1. Windastiwi *et al* (2017) judul “Pengaruh Latihan Peregangan Perut Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimental* dengan satu kelompok *pretest* dan *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi dari SMP N 1 Wonobojo, dengan populasi sebanyak 60 responden teknik sampling yang digunakan *simple random sampling* dengan sampel 48 responden. Disini peneliti mengukur skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Intensitas nyeri sebelum perlakuan menunjukkan bahwa dari 48 responden, 36 responden mengalami dismenore sedang, 8 responden dismenore berat dan 4 responden dismenore ringan. Intensitas nyeri setelah perlakuan *abdominal stretching exercise* dari 48 responden, tidak ada responden yang mengalami dismenorea berat, intensitas nyeri dismenore ringan 15% dan sebagian besar responden (85%) mengalami dismenore sedang. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penggunaan alat ukur NRS dan intervensi *abdominal stretching exercise*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu jenis dan rancangan penelitian, banyak populasi dan sampel, waktu dan tempat.
2. Khare *et al* (2015) judul “*Effect of Different Exercise Techniques on Primary Dysmenorrhea among Higher Secondary School Girls*”. Penelitian *quasi eksperimen* dengan dua kelompok *pretest* dan *posttest* yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Total populasi sebanyak 163 responden dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 35 responden per grup. Disini peneliti mengukur skala nyeri dengan VAS (*Visual Analog Scale*). Berdasarkan uji analisis dengan uji t berpasangan didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Pada kelompok

eksperimen dengan *isometrik exercise* dan *stretching* didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah melakukan latihan tersebut. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama memakai metode *stretching*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menggunakan skala nyeri VAS sedangkan penelitian yang akan saya lakukan dengan skala nyeri NRS, penelitian tersebut menggunakan kombinasi *isometrik exercise* dan *stretching* sedangkan penelitian saya hanya menggunakan metode *stretching*. Perbedaan jenis dan rancangan penelitian, banyak populasi dan sampel, waktu dan tempat.

3. Vaziri *et al* (2015) judul “*Comparing the Effects of Aerobic and Stretching Exercise on the Intensity of Primary Dysmenorrhea in the Students of Universities of Bushehr*”. Penelitian *true eksperimental* dengan 3 kelompok yaitu kelompok *aerobic*, *stretching* dan kelompok kontrol. Total populasi sebanyak 105 responden dengan teknik sampling *purposive and convenience sampling* dan di dapatkan sampel sebanyak 35 responden per grup. Disini peneliti mengukur skala nyeri dengan VAS (*Visual Analog Scale*). Berdasarkan uji statistik menggunakan ANOVA dan repeated ANOVA dan post-hoc tes dengan  $p < 0,05$  menunjukkan hasil yang signifikan bahwa *aerobic* dan *stretching* efektif dalam mengurangi nyeri dismenore. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu sama-sama memakai metode *stretching*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menggunakan skala nyeri VAS sedangkan penelitian yang akan saya lakukan dengan skala nyeri NRS, penelitian tersebut menggunakan kombinasi *aerobic* dan *stretching* sedangkan penelitian saya hanya menggunakan metode *stretching*. Perbedaan jenis dan rancangan penelitian, banyak populasi dan sampel, waktu dan tempat.