

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore atau nyeri haid adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh seorang perempuan yang sudah mengalami menstruasi. Dismenore terjadi karena adanya peningkatan pada hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga menimbulkan nyeri pada perut yang akan berlangsung selama beberapa jam bahkan pada beberapa kasus dapat bertahan sampai dengan beberapa hari (Afiyanti dan Pratiwi, 2016).

Angka kejadian Dismenore di Jawa Tengah pada tahun 2011 terdapat 9.019.505 remaja putri atau sebesar 24,46% dari jumlah penduduk seluruhnya (Badan Pusat Statistik, 2011). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Sukoharjo tahun 2012 menyatakan bahwa jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sukoharjo usia 10-19 tahun 2012 yaitu sebanyak 69.797 (8,14%) jiwa dari 857.421 jiwa penduduk. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo bahwa Puskesmas wilayah Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien dismenore yaitu sebanyak 237 kasus, tahun 2012 meningkat sebanyak 435 kasus, dan pada tahun 2013 terdapat 424 kasus (Badan Pusat Statistik Kabupaten Sukoharjo, 2012).

Penanganan farmakologi untuk nyeri dismenore melalui cara mengkonsumsi obat-obatan analgesik (Ibuprofen, Asam Mefenamat). Pengobatan non farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi nyeri pada haid yaitu bisa dengan tindakan fisik (massase, vibrator, kompres hangat dan dingin, olahraga ringan seperti jalan kaki, senam *dismenore* dan bersepeda, dan tidur terlentang dengan kaki/lutut diganjal bantal) Beberapa perempuan dapat berkurang rasa nyeri pada saat haid melalui olah raga misalnya senam, karena tubuh akan menghasilkan hormon endorhin. Endorphin dihasilkan otak dan susunan syaraf belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi langsung oleh otak sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Nugroho dan Utama, 2014).

Penelitian Marlina et al (2013), mengenai Efektifitas Senam Dismenore dalam mengurangi *Dismenore* pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Karawang tahun 2013 didapat hasil bahwa dari penerapan senam dismenore dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi saat menstruasi. Penelitian Marlinda et al (2013), mengenai Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati juga didapatkan hasil bahwa ada perbedaan tingkat Dismenore sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam Dismenore pada remaja putri di desa Sidoharjo.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Mayang, Gatak, Sukoharjo sebanyak 10 remaja putri yang berusia 13 tahun dan 16 tahun. Terdapat 6 tidak mengalami dismenore dan 4 mengalami dismenore, 2 diantaranya mengkonsumsi obat penurun nyeri saat dismenore dan 2 tidak mengkonsumsi obat penurun nyeri. Selama ini cara mengatasi yang telah dilakukan pada remaja putri yang mengalami dismenore tersebut dengan menahan rasa nyeri tersebut dan ada dengan cara ia tidur.

Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang akan dilakukan kepada 2 responden untuk memberikan asuhan pada remaja dengan judul “Penerapan Senam Dismenore untuk Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Desa Mayang Sukoharjo”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penurunan nyeri terhadap penerapan senam dismenore pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan senam Dismenore untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

2) Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan nyeri dismenore pada remaja putri sebelum penerapan senam dismenore

- b. Mendiskripsikan nyeri dismenore pada remaja putri sesudah penerapan senam dismenore
- c. Mendiskripsikan perbedaan nyeri sebelum dan sesudah penerapan senam dismenore.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan referensi dan pengetahuan mengenai penerapan senam dismenore untuk penurunan nyeri Dismenore pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan promosi kesehatan bagi bidan dalam meningkatkan mutu pelayanan dibidang kesehatan reproduksi.

b. Bagi Remaja Putri

Sebagai salah satu alternatif alami untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.