

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan dalam perjalanan hidup seseorang. Masa ini merupakan periode perpindahan dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan social, sebagai contoh perkembangan di masa remaja yaitu, tumbuh jakun, suara membesar, dada bidang, tumbuh kumis, jambang, dan mulai tumbuhnya rambut di area kemaluan serta mimpi basah bagi remaja putra. Remaja putri mengalami perkembangan seperti membesarnya payudara, suara nyaring, tumbuh rambut di area kemaluan dan menstruasi. (Nuraeni. 2017)

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai perdarahan yang terjadi secara berlanjut setiap bulan, kecuali pada masa kehamilan. Hari pertama menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi. Menstruasi terjadi 3 -7 hari dan biasanya perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21- 40 hari. Perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari hanya sekitar 15% saja . (Anurogo Dan Wulandari : 2011).

Perempuan yang mengalami menstruasi biasanya mengalami rasa yang tidak enak di perut bagian bawah, hal ini disebabkan oleh kontraksi otot uterus. Kontraksi uterus setiap wanita yang mengalami menstruasi berbeda-beda, namun kontraksi otot uterus yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri. (Marlinda : 2013).

Dismenore merupakan keluhan yang biasanya dirasakan oleh wanita yang hendak mengalami menstruasi. Keluhan yang dirasakan biasanya adalah merasa nyeri pada perut bagian bawah dan menjalar sampai ke punggung serta paha. (Kumalasari : 2017).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50 % perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Angka prosentase di Amerika sekitar 60 % dan di Swedia sekitar 72 %. Sementara di Indonesia diperkirakan 55 % perempuan usia produktif yang mengalami nyeri saat haid (Marlinda : 2013). Berdasarkan badan pusat statistic Provinsi Jawa Tengah perempuan berusia produktif di tahun 2018 sebesar 11.797.357 jiwa, hal ini berarti 6.488.546 diantaranya mengalami nyeri haid atau dismenore. Perempuan usia produktif di Kabupaten Boyolali sebesar 329.647 dan hal ini berarti bahwa 181.305 diantaranya mengalami nyeri haid (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa tengah : 2018).

Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi antara lain dengan menggunakan obat-obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin. Sedangkan terapi non-farmakologi seperti akupunktur, hipnoterapi, relaksasi dan olahraga. Olahraga dapat mengurangi nyeri haid dikarenakan adanya peningkatan aliran darah local pada pelvis dan menyebabkan pembuluh darah berdilatasi sehingga aliran darah yang menuju ke rongga pelvis menjadi lancar (Kumalasari : 2017).

Salah satu olahraga untuk mengurangi rasa nyeri haid yaitu senam dismenore. Gerakan dari senam ini terdiri dari pelepasan dan peregangan otot, sehingga menyebabkan aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar dan nyeri haid berkurang atau dapat diatasi (Kumalasari : 2017).

Hasil penelitian dari Nuraeni (2017) mengenai “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar” menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam dismenore terhadap penurunan pada remaja putri. Hal ini dibuktikan dengan 30 responden siswi SMK 1 Tapango dengan nyeri sedang dan ringan dan diberikan selama 3 hari sebelum menstruasi di pagi dan atau sore hari dengan hasil nilai p adalah 0,036 dengan signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$. Menurut hasil penelitian dari Rofli Marlinda *et al* (2013) menyatakan ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati dapat dilihat dari nilai Z hitung -2,183 dan p-value sebesar $0,042 < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian sari Darsinah Umala Harahap dan Lismani (2013) menyatakan terdapat selisih rata-rata skala nyeri dismenore remaja putri antara sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore yaitu sebesar 1,722. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$), dapat disimpulkan senam dismenore berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 1 Baso tahun 2013.

Berdasarkan hasil observasi di Dukuh Peni Kelurahan Kuwiran Kecamatan Banyudono Kabupaten boyolali terdapat 27 remaja putri dan 19 diantaranya mengalami nyeri haid atau dismenore. Hasil wawancara dari 5 remaja putri yang mengalami dismenore mengatakan belum tahu cara mengatasi nyeri haid selain dengan mengkonsumsi obat analgetik.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menerapkan pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Dukuh Peni RT 21/ Rw 08, Desa Kuwiran, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana perbedaan pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Dukuh Peni RT 21/ Rw 08, Desa Kuwiran, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali ?

C. Tujuan Penerapan

Dalam penerapan ini terdapat dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan umum

Untuk mendeskripsikan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja di Dukuh Peni RT 21/ Rw 08, Desa Kuwiran, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Skala Nyeri Dismenore sebelum melakukan senam dismenore.
- b. Untuk mengetahui Skala Nyeri Dismenore setelah melakukan senam dismenore.
- c. Untuk mengetahui perbedaan Skala Nyeri Dismenore sebelum dan setelah melakukan senam dismenore.

D. Manfaat Penerapan

Penerapan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Bagi penulis

Hasil dari penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang pengaruh pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja sekaligus sebagai bahan masukan sumber data penulis selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penerapan lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

2. Bagi responden

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan nyeri dismenore dan dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi dalam menangani nyeri dismenore.

3. Bagi pelayanan kesehatan

Menjadi bahan masukan dalam upaya meningkatkan kualitas dan kuantitas pelayanan kesehatan dengan cara menerapkan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.