

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 24 Tahun 2014, mendefinisikan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok usia remaja. Namun begitu, masa remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan fisik dan seksual (WHO, 2015). Tanda-tanda keremajaan secara biologi yaitu mulai nya remaja putri mengalami menstruasi.

Haid pertama (menarche) terjadi pada stadium lanjut pubertas dan sangat bervariasi antar individu. Rata-rata menarche terjadi pada umur 10,5-15,5 tahun (Soetjningsih & Ranuh, 2017). Menarche merupakan menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun pada masa awal remaja di tengah pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menstruasi adalah perdarahan periodik dan siklik dari uterus disertai pengelupasan (deskuamasi) endometrium (Sukarni & Wahyu, 2013). Salah satu masalah yang terjadi pada remaja yang mengalami menstruasi adalah nyeri haid.

Rasa nyeri dan tidak nyaman premenstruasi ini merupakan masalah kesehatan yang dapat memberikan dampak signifikan pada kualitas kehidupan wanita. Dismenorea nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi, merupakan masalah kandungan yang paling sering terjadi pada wanita disegala usia. Gejala biasanya dimulai saat menstruasi, walaupun beberapa wanita merasa tidak nyaman beberapa jam sebelum onset menstruasi. Rasa nyeri biasanya terdapat di area suprapubik atau perut bagian bawah. (Lowdermilk, Perry & Cashion, 2013). Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah pada saat menstruasi. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi, pada umumnya kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat dan sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Sukarni & Wahyu, 2013).

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan berbagai Negara dengan hasil yang signifikan dimana kejadian dismenorea primer disetiap Negara di laporkan lebih dari 50% (WHO, 2014). Daerah asia sendiri, prevalensi dismenorea primer juga cukup tinggi yaitu di Taiwan menunjukkan prevalensi sebesar 75,2% (Yu & Yueh, 2016).

Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tahun 2014 dalam jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja angka kejadian dismenorea di Indonesia terdiri dari dismenorea primer sebesar 64,8% dan sebesar 19,36% dismenorea sekunder (BKKBN, 2014). Kejadian dismenorea

di Indonesia sebanyak 55% remaja putri yang mengalami dismenorea (Kemenkes RI, 2016). Kejadian dismenorea di berbagai daerah di Lampung terdapat sebanyak, kota Bandar Lampung 20% yang mengalami dismenorea, Kabupaten Lampung Tengah 30 %, Kabupaten Lampung Selatan 25%, Kabupaten Way Kanan 25% (Profil Kesehatan Lampung 2013). Setelah peneliti melakukan PreSurvey di Asrama putri STIKes Muhammadiyah Pringsewu maka sebanyak 81 mahasiswi DIII Keperawatan tingkat I yang mengalami dismenorea sebanyak 16 mahasiswi, sebagian mahasiswa menggunakan cara non farmakologi seperti wedang jahe, kompres, dan minum air hangat kemudian mahasiswi yang lainnya hanya membiarkannya. Cara untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putrid dapat melalui terapi farmakologi dan non farmakologi.

Pengobatan nyeri haid terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dapat dengan cara mengkonsumsi obat-obatan analgesic. Pengobatan non farmakologi yang sering digunakan untuk mengurangi nyeri haid antara lain adalah pemberian obat herbal, pemberian suplemen seperti Vitamin E, akupuntur, hipnoterapi, relaksasi dan olahraga. Olahraga membantu mengurangi rasa tidak nyaman pada menstruasi melalui peningkatan vasodilatasi dan penurunan iskemia. Olahraga juga berhubungan dengan pelepasan opiate endogen (terutama beta-endorfin), menekan prostaglandin, dan mengalirkan darah dari organ dalam, sehingga mengurangi kongesti panggul (Lowdermilk, Perry & Cashion, 2013).

Latihan *abdominal stretching* dapat digunakan untuk mengurangi maupun mengatasi dismenorea tanpa efek samping dalam penggunaan jangka panjang

(Arifiani, Nurfianti & Adiningsih 2016). Salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenorea) adalah melakukan latihan *abdominal stretching*. Latihan *abdominal stretching* yang dilakukan pada saat dismenorea untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot (Thermacare, 2010 dalam Salbiah 2012). Cukup banyak metode yang digunakan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, salah satunya adalah latihan *abdominal stretching*.

Penjelasan diatas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa senam adalah suatu cara yang dapat digunakan untuk relaksi otot salah satunya dapat mengurangi nyeri haid yang biasa dialami pada remaja-remaja putri. Berdasarkan hasil fenomena yang terjadi pada remaja yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi peneliti tertarik melakukan penerapan senam *abdominal stretching* yang tujuannya untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya maka peneliti ingin mengetahui apakah penerapan senam *abdominal stretching* dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri yang mengalami dismenorea di wilayah pringsewu tahun 2019.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Melaksanakan penerapan senam *abdominal stretching* terhadap remaja yang mengalami dismenorea untuk mengurangi nyeri haid di wilayah pringsewu tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan senam *abdominal stretching*.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri haid pada remaja putri setelah dilakukan senam *abdominal stretching*.

**D. Manfaat**

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan referensi bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan ilmu penerapan senam *abdominal stretching* pada remaja putri yang mengalami dismenorea.

b. Bagi penelitian

Memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai penanganan dismenorea dengan cara non farmakologis yaitu dengan cara *abdominal stretching*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Responden

Agar responden dapat mengetahui tentang cara mengurangi nyeri haid dengan menggunakan penerapan senam *abdominal stretching*.

### b. Bagi masyarakat

Agar masyarakat dapat mengetahui cara mengurangi nyeri haid dengan menggunakan penerapan senam *abdominal stretching*.