

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, mental, emosional dan sosial. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidak teraturan menstruasi, menoraghia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan (Widayati dkk, 2017).

Menstruasi atau haid merupakan bagian dari siklus reproduksi bulanan wanita. Saat menstruasi, wanita mengeluarkan darah dari vagina selama 3-8 hari. Menstruasi dimulai ketika sistem reproduksi wanita dapat berfungsi secara optimal dan merupakan salah satu tanda pubertas. Setiap bulan, tubuh menebalkan lapisan rahim untuk mempersiapkan kehamilan. Dengan tidak adanya sel telur yang dibuahi, lapisan rahim akan pecah dan bocor melalui vagina dalam bentuk darah. Banyak remaja putri bahkan hampir merasakan sakit saat menstruasi, bahkan adanya rasa tidak nyaman, nyeri hebat inilah yang disebut dengan nyeri haid dismenorea (Lestari, 2018).

Dismenorea merupakan salah satu masalah dan penyakit yang diamati pada remaja saat menstruasi. Rata-rata wanita mengalami rasa tidak nyaman saat menstruasi, seperti rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah, yang biasanya disertai rasa mual, pusing bahkan hingga pingsan. dismenorea adalah

nyeri yang terjadi saat menstruasi dan dapat mengganggu produktivitas harian.

Menurut data organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018 didapatkan angka kejadian dismenorea didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap dunia mengalaminya. Dari penelitian di Amerika Serikat persentasi kejadian dismenorea pada remaja sekitar 60%, Swedia 72%, Thailand 65%, di Malaysia 35%-40%. Di Indonesia angka kejadian dismenorea sebesar 107.673 (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Novdela dkk, 2019).

Di Sumatera Barat angka kejadian dismenorea mencapai 57,3%, dari 143.058 siswi mereka yang mengeluh nyeri; 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah. Sementara dipesisir selatan belum ada data yang pasti mengenai angka kejadian dismenorea, namun dalam penelitian Zuraida tahun 2020 di SMA N 1 Sutera kabupaten Pesisir Selatan pada tahun 2020 menyatakan prevalensi dismenore di pesisir selatan mencapai 33%. Kejadian ini juga menyebabkan dari mereka yang mengalami dismenorea sering tidak masuk sekolah dan juga banyak dari mereka yang menggunakan terapi farmakologis seperti analgesik(Zuraida, 2020).

Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis, adapun efek samping terapi farmakologis dapat menyebabkan kerusakan hati, pendarahan, diare dan mual, serta sakit perut dan bahkan

tekanan darah tinggi jika diminum secara berlebihan atau tidak terduga. Pereda nyeri dapat memperburuk nyeri haid jika penyebabnya tidak didiagnosis dengan benar. Jika Anda sering menggunakannya, maka bisa membuat ketagihan atau kecanduan jika digunakan setiap bulan untuk mengatasi kram menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan tindakan non farmakologis sebagai salah satu cara alternatif untuk mengatasi nyeri haid. Dismenorea dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi meliputi pemberian analgesik, terapi hormon, obat prostaglandin non steroid dan dilatasi duktus. Pengobatan non medis meliputi kompres hangat, olahraga, terapi Mozart, olahraga (senam dismenorea) dan relaksasi (Wulandari dkk, 2022).

Senam dismenorea dapat meredakan nyeri haid karena saat senam dismenorea, aliran darah ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi meningkat, lebih mudah mengoksigenasi pembuluh darah dan menyebabkan pembuluh darah di otak dan sistem saraf menyempit. Sistem tulang belakang yang dapat berperan sebagai relaksan alami otak, menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar β -endorfin dalam tubuh untuk meredakan nyeri (Nurjanah, dkk, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Idaningsih (2020) tentang efektivitas senam dismenorea dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri di SMK Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka didapatkan bahwa sebelum dismenorea lebih dari separuh (66%) remaja putri. Intensitas nyeri wanita adalah sedang, dan setelah senam dismenorea, lebih dari setengah

(77,3%) wanita muda mengalami nyeri ringan selama dismenorea.

Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri haid pada mahasiswi di Asrama Stikes Muhammadiyah Palembang didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri haid adalah 5,00 sebelum senam dan sesudah Senam adalah 0,00 dengan nilai *p-value* = 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa skala nyeri haid berkurang sesudah olahraga dismenorea. Senam dismenorea mempunyai pengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada mahasiswi asrama STIKes Muhammadiyah Palembang (Nurjanah, dkk, 2019).

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari Dinas pendidikan Provinsi Sumatera Barat didapatkan data jumlah SMA di pesisir selatan berjumlah 13 sekolah dan didapatkan data remaja putri terbanyak di SMA N 1 Batang Kapas, siswa di SMA 1 Batang Kapas berjumlah 997 siswi. Kelas X 162 siswi, kelas XI 179 siswi dan kelas XII berjumlah 177. Berdasarkan survey awal didapatkan di unit kesehatan sekolah SMA N 1 Batang kapas dalam satu tahun terakhir ada beberapa siswi yang mengeluh terjadinya dismenorea. Setiap bulan ada beberapa siswi yang datang ke unit kesehatan sekolah yang mengalami nyeri haid. Siswi tersebut datang ke unit kesehatan sekolah dan hanya diberi obat anti nyeri dan memberikan minyak kayu putih pada perut bagian bawah untuk menghilangkan rasa nyeri.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja di SMA N 1 Batang Kapas .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini “Apakah ada Pengaruh Senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang Kapas tahun 2023 ?.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang Kapas tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata derajat nyeri dismenorea sebelum diberi perlakuan senam dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang kapas tahun 2023.
- b. Mengetahui rerata derajat nyeri dismenorea sesudah diberi perlakuan senam dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang kapas tahun 2023.
- c. Mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri desminorea remaja putri di SMA N 1 Batang kapas tahun 2023

D. Manfaat

a. Bagi Peneliti

Adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian tentang dalam mengatasi nyeri dismenorea

b. Bagi responden

Untuk menambah pengetahuan responden dalam penanganan nyeri dismenorea dan mengaplikasikannya agar nyeri yang dirasakan bisa berkurang, sehingga aktivitas tetap dapat dijalankan meskipun dalam keadaan menstruasi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai referensi dalam mengembangkan teori ilmu kebidanan.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorhea di SMA N 1 Batang Kapas pada tahun 2023. Variabel independen adalah senam desminore dan variabel dependen adalah dismenorea. Penelitian ini tentang *pra Eksperiment* dengan rancangan penelitian (*pretest-posttest design*), untuk mengetahui pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA N 1 Batang kapas. Penelitian ini sudah dilaksanakan di SMA N 1 Batang Kapas pada 08 September 2023 – 06 Januari 2024. Populasi penelitian adalah remaja putri yang dikelas X, XI dan XII dengan jumlah sampel 40 orang

responden. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Uji Statistik yang digunakan adalah uji rata-rata sebelum dan sesudah senam desminore terhadap penurunan desminore pada remaja di SMA N 1 Batang kapas, serta uji hipotesis dengan menggunakan uji t-test (*paired t-test*).

