

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah usia individu mulai berinteraksi dengan orang dewasa. Memasuki masa remaja ada beberapa jenis hormon yang mulai berperan aktif terutama hormon estrogen dan progesterone, sehingga pada tubuh wanita tertentu akan mengalami perubahan. Perubahan pada tubuh wanita antara lain : pembesaran payudara, panggul melebar, mulai tumbuh rambut-rambut halus di bagian ketiak dan kemaluan serta wanita yang sudah memasuki masa remaja akan menstruasi (Tirtana et al, 2018)

Wanita yang sudah menstruasi akan merasakan keluhan-keluhan yang mengganggu salah satunya *dismenore*. *Dismenore* merupakan nyeri pada wanita ketika siklus menstruasi, biasanya nyeri berlangsung sebelum haid, Ketika haid, dan sesudah haid, sampai tidak bisa beraktivitas. *Dismenore* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder* (Puspita & Anjarwati, 2019)

Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. *Dismenore sekunder* adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomyosis uteri, dan lain-lain (Azzahra, Ambarwati & Pangesti, 2023).

Gejala utama *dismenore* adalah nyeri atau kram perut bagian bawah dan pelvis, sering menjalar ke paha, punggung atas dan bawah. Gejala yang ditimbulkan saat nyeri dismenore meliputi sakit perut atau kram, mudah marah, mual muntah, penambahan berat badan, sakit punggung, nyeri kepala, berjerawat, lesu dan bisa sampai depresi. Gejala tersebut biasanya muncul satu hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama 2 hari hingga menstruasi berakhir. Efek nyeri dismenore pada remaja menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga berdampak pada keterampilan siswi yang berpengaruh terhadap penurunan aktivitas dan prestasi di sekolah. Nyeri berlanjut dapat dialami dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan kondisi patologis seperti endometriosis, radang panggul dan gangguan lain yang menyebabkan dismenore sekunder (Septia, 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO), kram menstruasi sangat umum terjadi di seluruh dunia. Angka kejadian *dismenore* adalah 1.769.425 (90%), dimana 10-15% di antaranya mengalami *dismenore* berat (Azzahra, Ambarwati & Pangesti, 2023). Umumnya lebih dari 50% semua negara wanita akan mendapatkan *dismenore*. Di Amerika Serikat diperkirakan kejadian *dismenore* sebanyak 45-90%. Pada remaja kejadian *dismenore* bisa dilaporkan sebanyak 92%. Di Indonesia sekitar 55% wanita produktif menderita *dismenore*. *Dismenore* dapat membuat remaja tidak masuk sekolah (Septia, 2023). Angka *dismenore* di Indonesia juga tidak kalah tinggi dibandingkan dengan negara lainnya. Di Indonesia kejadian *dismenore* terdiri dari 72,89% *dismenore primer* dan 21,11% *dismenore sekunder* di kalangan perempuan umur produktif (Riniasih, Ragil & Pertiwi, 2023)

Lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami *dismenore*. Dan *Dismenore* menjadi satu masalah tersendiri karena dapat mengganggu aktivitas yang mereka lakukan (Fadila, 2015). Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu penanganan non-farmakologi yaitu dengan *exercise*.

Exercise merupakan penanganan paling efektif untuk menurunkan skala *dismenore* yaitu dengan latihan *abdominal stretching exercise*. Latihan *exercise* bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan perut dan daya tahan tubuh pada keadaan tertentu, serta relaksasi pernafasan untuk pengedaran, pelepasan ketegangan dan meningkatkan ventilasi paru. Senam *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid / *dismenore*. (Windastiwi et al, 2017)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih, Eliyawati & Setyawati, 2018, dengan total 30 responden sebagian besar remaja sebelum dilakukan *abdominal stretching* yang mengalami nyeri ringan adalah 5 dari 30 responden (17%) yang nyeri sedang 17 dari 30 responden (56%) yang nyeri berat 8 dari 30 responden (27%), dan setelah dilakukan *abdominal stretching* yang tidak nyeri dengan jumlah dari 6 dari 30 responden (20%) yang nyeri ringan 19 dari 30 responden (63%) yang nyeri sedang 5 dari 30 responden (17 %) yang nyeri berat 0 dari 30 responden (0 %). Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang sudah dilakukan memiliki pengaruh antara *abdominal stretching exercise* dengan efektifitas penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Menurut hasil penelitian (Dewa agung, 2019), kejadian *dismenore* pada remaja putri banyak terjadi pada usia kurang dari 20 tahun dengan skala nyeri ringan 94,6%, sedikit lebih nyeri 2,5 % dan tanpa nyeri 2,9% . Penanganan *dismenore* banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan *dismenore*, baik secara farmakologi maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya seperti mandi air hangat, meletakkan botol air hangat di bagian perut dan exercise atau Latihan. (Tirtana et al, 2018)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 April 2024 kepada 10 remaja putri yang sedang mengalami menstruasi di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap dengan melakukan pengukuran skala nyeri haid menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). Sebelum diberikan *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil 2 remaja mengalami nyeri ringan, 3 remaja mengalami nyeri sedang dan 5 remaja mengalami nyeri berat. Kemudian setelah diberikan *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil 7 remaja tidak mengalami nyeri dan 3 remaja mengalami nyeri ringan. Ini artinya ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri haid setelah diberikan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024?”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembahasan latar belakang diatas, Adapun masalah yng terdapat dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui intensitas nyeri haid sebelum diberikan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui intensitas nyeri haid setelah diberikan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024.
- c. Untuk menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, Adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah bahan kajian dan sumber Pustaka bagi peneliti khususnya tentang pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 1 Cilacap tahun 2024.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bukti ilmiah sehingga dapat dijadikan referensi untuk mahasiswa dalam mempelajari kejadian nyeri haid yang dialami oleh remaja putri.

b. Bagi SMK MUHAMMADIYAH 1 CILACAP

Data yang diperoleh diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan Kesehatan remaja putri ketika dalam kondisi menstruasi.

c. Bagi Remaja

Dapat menjadi ilmu tambahan untuk menangani kejadian nyeri haid pada remaja putri serta dapat mengaplikasikan sendiri di rumah masing-masing teknik *abdominal stretching exercise* sebagai upaya menurunkan nyeri saat menstruasi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan, meningkatkan pemahaman mengenai hal-hal baru yang di dapatkan dari hasil penelitian serta sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian lain yang berkaitan dengan nyeri haid pada remaja.

e. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam penyusunan penelitian serta mengaplikasikan ilmu yang sudah diperoleh di institusi yaitu mata kuliah Kesehatan Reproduksi.

E. Keaslian penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis disajikan dalam Tabel 1.1 dibawah ini.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	NAMA PENELITI & JUDUL PENELITIAN	TUJUAN	VARIABEL PENELITIAN	METODOLOGI PENELITIAN	UJI ANALISIS	HASIL PENELITIAN
1.	Mia Nur Faizah (2015) Pengaruh Latihan <i>Abdominal Stretching</i> terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMK Al Furqon Bantarkawung kab.Brebes.	Latihan <i>non-farmakologi</i> dalam penanganan <i>dismenore</i> .	Variabel penelitian ini yaitu penanganan kepada remaja putri yang mengalami ketidaknyamanan pada saat menstruasi.	Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain <i>preexperiment design</i> .	Analisa pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi melalui tahapan Analisis <i>Univariat</i> dan <i>Bivariat</i> .	Hasil penelitian dengan Analisis <i>Univariat</i> yaitu rata-rata nyeri haid sebelum melakukan <i>abdominal stretching</i> adalah 2,79 dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 3, sedangkan hasil setelah melakukan <i>abdominal stretching</i> rata-rata 1,21 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 2. Kemudian dengan Analisis <i>Bivariat</i> diperoleh nilai <i>significancy</i> 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna intensitas nyeri sebelum dan sesudah latihan <i>abdominal stretching</i> pada remaja putri dengan <i>dismenore</i> .
2.	Weny Windastiwi, Wahyu Pujiastuti, Mundarti (2017)	Untuk mengetahui adakah perbedaan penurunan nyeri haid dengan Latihan	Semua sisiwa dari SMPN 1 Wonobojo tahun akademik 2015/2016 denga	Menggunakan desain kuansi-eksperimental adalah satu kelompok pretest posttest. Populasi	Dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi melalui	Sebelum melakukan <i>Abdominal Strethcing Exercise</i> adalah 5,27 dengan nilai minimum 3

	Pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap intensitas nyeri dismenorea.	<i>abdominal exercise.</i>	<i>stretching</i>	Sejarah dismenore dalam dua bulan terakhir.	sebanyak 55 siswa dengan teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling dengan sample 48 responden.	tahapan <i>Univariat Bivariat.</i>	Analisis dan	dan nilai maksimum 7. Intensitas nyeri setelah perlakuan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dari 48 responden, tidak ada responden dengan nyeri berat, intensitas nyeri dismenore ringan 15% dan Sebagian besar responden (85%) mengalami dismenore sedang. Nilai p value 0,000 dan nilai z = 4,689 yang artinya ada pengaruh <i>Abdominal Stretching Exercise</i> terhadap intensitas nyeri dismenore.
3.	Yuanita Syaiful, Siti Varyal (2018) <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Menurunkan Intensitas <i>Dismenore</i> Pada Remaja Putri.	Melakukan <i>Exercise</i> menurunkan intensitas nyeri haid.	Latihan untuk intensitas	Kepada remaja putri siswa SMK Dharma Wanita Gresik	Dengan penelitian pre-eksperimental menggunakan metode penelitian desain <i>One Grup Pre Test-Post Test Design</i> . Menggunakan instrument yang digunakan adalah kuisioner/lembar observasi	Dilakukan dengan menggunakan program komputerisasi melalui tahapan Analisis <i>Univariat Bivariat</i>		28 responden sebelum diberikan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> didapatkan hasil setengahnya responden memiliki kategori nyeri ringan (50%) maupun nyeri sedang (50%) dan tidak satupun yang tidak nyeri (0%). Setelah melakukan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dari 28 responden, yang tidak nyeri sebanyak 12 responden (45%) intensitas nyeri ringan 13

responden (50%) dan dismenore sedang sebanyak 3 responden (5%). Hasil uji statistic menunjukkan $p = 0,000$ yang berarti (α hitung) $\leq 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak artinya ada pengaruh *Abdominal Strethcing Exercise* terhadap intensitas dismenore pada remaja putri.
