

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia dan terjadi peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosional. Perubahan paling awal yaitu perkembangan secara fisik/ biologis, salah satunya adalah remaja mulai mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi dimulai antara usia 12 – 15 tahun, tergantung pada berbagai faktor seperti kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung sampai mencapai usia 40 – 50 tahun (Progestion, 2010).

Menstruasi yang harus dialami para remaja wanita dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore (Hendrik, 2006). Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Badziad, 2003).

Dismenore primer merupakan masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita baik wanita dewasa maupun wanita pada usia remaja. Pada penelitian memilih wanita pada usia remaja, hal ini didukung oleh data dari hasil studi epidemiologi pada populasi remaja

(berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dismenore 59,7% dengan nyeri haid berat sebanyak 12%, nyeri sedang 37%, dan nyeri ringan 49% (Anurogo, 2008). Sedangkan di Malaysia prevalensi dismenore pada remaja sebanyak 62,3% (Liliwati, Vena dan Khairani, 2007).

Dismenore dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Menurut Prawihardjo (2005) dismenore membuat wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan resep dokter. Sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Menurut Nanthan (2005), yang melaporkan dari 30-60% wanita yang mengalami dismenore primer, sebanyak 7-15% yang tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Hal ini didukung oleh Laszlo, *et al* (2008) dari 30-90% wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 10-20% mengeluh nyeri berat dan tidak dapat bekerja atau tidak dapat bersekolah.

Pada sebagian kaum remaja, dismenore primer merupakan masalah tersendiri yang harus dialami setiap bulannya, sehingga remaja harus dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obatan analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok

prostaglandin yang menyebabkan nyeri. Namun demikian penggunaan obat ini dapat memiliki efek samping yang berbahaya terhadap sistem tubuh lainnya (nyeri lambung dan resiko kerusakan ginjal) (Wibowo, 2004).

Nathan (2005) mengatakan bahwa yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore ialah kompres air hangat, meletakkan botol hangat di perut, *exercise*/ latihan, dan menghindari dismenore yaitu diet rendah lemak, dan hentikan merokok, dan distraksi.

Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Membiasakan olahraga ringan dan aktivitas fisik secara teratur seperti jalan sehat, berlari, bersepeda, ataupun berenang pada saat sebelum dan selama haid, hal tersebut dapat membuat aliran darah pada otot sekitar rahim menjadi lancar, sehingga rasa nyeri dapat teratasi atau berkurang. Berdasarkan hasil penelitian ternyata dismenore primer lebih sedikit terjadi pada wanita yang berolahraga diban-dingkan wanita yang tidak melakukan olahraga/senam (Sumudarsono, 1998 dalam Yustianingsih 2004).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa dapat disimpulkan bahwa *exercise* dapat mengatasi dismenore. Selain itu *exercise* lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologi (Woo dan McEneaney, 2010). Dengan melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman (Harry, 2007).

Salah satu cara *exercise*/latihan untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise*, merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas sehingga dapat mengurangi nyeri haid (Thermacare, 2010). Hal ini juga didukung oleh Wong, *et al* (2002) yang menyatakan bahwa latihan dengan menggerakkan panggul, posisi lutut-dada dan latihan pernafasan dapat bermanfaat untuk mengurangi dismenore.

Berdasarkan studi pendahuluan yang pernah dilakukan di SMP Negeri 3 Gresik tanggal 28 September 2013, menurut keterangan guru bahwa siswi sering sekali ijin untuk tidak mengikuti proses belajar setiap bulannya karena mengalami dismenore. Sedangkan siswi yang mengalami dismenore tetap mengikuti proses pelajaran disekolah namun tidak dapat berkonsentrasi karena gejala yang dirasakan. Upaya penanganan dismenore primer yang dilakukan oleh sebagian siswi adalah mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, tiduran dan minum obat pengurang rasa sakit, dan sebagian lagi hanya membiarkan gejala tersebut karena terbatasnya informasi tentang kesehatan reproduksi remaja khususnya tentang menstruasi dan permasalahannya yaitu dismenore.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Siswi SMP Negeri 3 Gresik”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh pelatihan *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat pengetahuan dan penurunan nyeri dismenore primer pada siswi SMP Negeri 3 Gresik?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *abdominal stretching exercise* terhadap tingkat pengetahuan dan penurunan nyeri dismenore primer pada siswi SMP Negeri 3 Gresik.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore primer sebelum pelatihan *abdominal stretching exercise* pada siswi SMP Negeri 3 Gresik
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri dismenore primer setelah pelatihan *abdominal stretching exercise* pada siswi SMP Negeri 3 Gresik
3. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi sebelum dilakukan pendidikan tentang dismenore primer
4. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi setelah dilakukan pendidikan tentang dismenore primer
5. Untuk menganalisis penurunan nyeri dismenore primer sebelum dan setelah dilakukan pelatihan *abdominal stretching exercise* pada siswi SMP Negeri 3 Gresik
6. Untuk menganalisis perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan pendidikan tentang dismenore primer pada siswi SMP Negeri 3 Gresik.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang membiasakan olahraga untuk mengurangi nyeri haid.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Sebagai bahan informasi mengenai pengetahuan remaja terhadap upaya pencegahan dismenore sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pengambilan keputusan dalam masalah kesehatan dan perkembangan remaja di masa mendatang.
- 2) Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemberian asuhan kesehatan reproduksi wanita.
- 3) Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan pelaksanaan program kegiatan bimbingan, pembinaan, dan konseling dalam upaya peningkatan siswi untuk menangani dismenore primer.