

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke – 1) (Anurogo & Wulandari, 2011). *Dismenore* adalah nyeri kram (tegang) yang di rasakan di daerah perut bagian bawah tetapi dapat menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Sifat dan derajat nyeri ini bervariasi mulai dari ringan sampai berat (Hendrik, 2011). *Dismenore* di bedakan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri kram yang berulang, tanpa adanya gangguan fisik baik berupa patologi pelvis, penyakit organik, ataupun kelainan pada alat-alat genital sedangkan *Dismenore* sekunder adalah nyeri saat haid yang didasari oleh adanya kelainan patologi pada pelvis, contohnya endometriosis (Meita, 2013).

Berdasarkan hasil survei yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 November 2020 di Desa Meluntur Kecamatan Glagah Kabupaten Lamongan didapatkan 10 remaja putri usia 10-18 tahun dilakukan pengukuran *dismenore* saat haid dengan menggunakan skala ukur numerik (*Numeric Rating Scale*), didapatkan 8 orang mengalami *dismenore* dan 2 orang lainnya tidak mengalami *dismenore*. Pada 8 orang tersebut mengaku mengalami nyeri haid ringan sebanyak 3 orang

(37,5%), nyeri sedang 4 orang (50%), dan nyeri berat 1 orang (12,5%). Dari yang mengalami *dismenore*, penanganan yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri tersebut yaitu 1 orang mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri, 3 orang beristirahat atau tidur, 2 orang dengan menggunakan minyak kayu putih, dan 2 orang membiarkan rasa nyeri tersebut. 9 dari 10 remaja putri usia awal menstruasi saat usia 12 tahun, sedangkan 1 orang mulai menstruasi saat usia 13 tahun dan untuk waktu saat menstruasi 10 remaja putri (100%) mengatakan lebih dari 7 hari. Adapun penanganan penurunan intensitas nyeri non farmakologi yang belum diketahui dan belum pernah diterapkan oleh remaja putri di Desa Meluntur sebelumnya salah satunya yaitu terapi *abdominal stretching exercise* dan teknik relaksasi otot progresif.

World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenore* (Fajaryati, 2010). Di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% perempuan mengalami *dismenore*, dan 12% nyeri berat, 37% sedang, 49% ringan, yang mengakibatkan 14% remaja putri tidak hadir disekolah (Anugro dan Wulandari, 2011). Di Indonesia kejadian *dismenore* tidak dapat di pastikan secara mutlak di karenakan kurangnya kesadaran penderita untuk berkunjung/ melaporkan kedokter. Boleh di katakan 90% perempuan di Indonesia pernah mengalami *dismenore* (Anugro dan Wulandari, 2011). Di Provinsi Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.565 jiwa (1,07% hingga 1,31%) (Dinkes Jatim, 2011). Di Surabaya di dapatkan angka 1,07% hingga 1,31% dari jumlah penderita *dismenore* yang datang ke bagian kebidanan (Hartati, *et al*, 2012).

Banyak faktor yang menyebabkan atau mempengaruhi nyeri haid yaitu *menarche* pada usia awal, dimana *menarche* ini dapat menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal. Periode haid yang lama yaitu lebih dari 7 dapat menimbulkan adanya kontraksi uterus yang lebih sering dan semakin banyak mengeluarkan prostaglandin. Stress juga dapat berpengaruh pada nyeri haid karena stress dapat menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot punggung bawah sehingga dapat menyebabkan *dismenore*. Pada remaja putri yang mengalami *dismenore* biasanya aktifitasnya terganggu jadi lebih sering tidur dan tidak melakukan aktifitas apapun, namun sebenarnya kekurangan aktifitas bisa menyebabkan gangguan sirkulasi darah serta oksigen ke uterus mengalami penurunan sehingga dapat menstimulasi nyeri saat *dismenore* (Kurniawati,2016). Dismenore primer umumnya terjadi pada usia 15-20 tahun. Kejadian dismenore primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua umur seseorang, semakin sering ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, dismenore primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan. Dismenore primer nantinya akan hilang pada usia akhir 20-an atau awal 30-an (Junizar, 2011). Maryam (2016) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa riwayat keluarga *dismenore* merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kejadian dismenore primer. Dampak yang terjadi apabila *dismenore* dibiarkan atau tidak ditangani dengan baik yaitu dapat menyebabkan gangguan aktifitas sehari-hari, menstruasi yang bergerak mundur (retrograde menstruasi), kemandulan (infertilitas), kehamilan tidak terdeteksi

ektopik, kista pecah, perforasi rahim dari IUD serta infeksi. Dari dampak-dampak tersebut maka *dismenore* harus segera diatasi, agar dampak-dampak tersebut tidak mengganggu aktifitas atau kegiatan sehari-hari serta kondisi psikologi seseorang (Andrews, 2010).

Penanganan *dismenore* bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik. Sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat, atau dingin (Potter dan Perry, 2010). Terapi non farmakologi lebih banyak di pilih karena lebih aman bila dibandingkan dengan terapi farmakologi, salah satunya yaitu *Abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* merupakan sesuatu latihan peregangan otot terutama pada bagian perut yang dilakukan selama 10 menit (Fauziah, 2015). Terapi non farmakologi lainnya bisa dengan terknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Setyoadi dan Kushariadi, 2011).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenore* pada Remaja Putri”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah efektivitas *abdominal stretching exercise* dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas *dimenore* pada remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas *abdominal stretching exercise* dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri di Desa Meluntur.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Menganalisis intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan terapi *abdominal stretching exercise*.
2. Menganalisis intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.
3. Membandingkan *abdominal stretching exercise* dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri.

1.1. Manfaat Penelitian

1.1.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan maternitas khususnya sebagai penanganan penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri.

1.1.2. Manfaat Praktis

1. Bagi remaja putri

Memberikan alternatif intervensi keperawatan tentang upaya penurunan tingkat nyeri *dismenore* secara dini kepada wanita atau remaja yang mengalami *dismenore* yang mengganggu dalam aktivitas mereka sehari-hari.

2. Bagi Kelurahan

Memberikan informasi ilmiah yang berkaitan mengenai penurunan intensitas *dismenore* sehingga perangkat desa dapat bekerja sama dengan bidan desa untuk mengatasi keluhan *dismenore* pada remaja putri di Desa Meluntur.

3. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat melatih keterampilan dalam pelaksanaan penelitian dan menjadi pengalaman yang berguna dalam menerapkan ilmu yang didapat selama perkuliahan dan mendapatkan pengalaman langsung serta untuk memenuhi syarat kelulusan sarjana keperawatan.