BAB I
PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Nyeri haid atau dismenorea tetap menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja putri di Indonesia. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan tetapi juga mempengaruhi berbagai aspek aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar, kehadiran di sekolah, dan kemampuan remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea primer di kalangan remaja cukup tinggi, dan gejala ini merupakan salah satu penyebab utama ketidakhadiran di sekolah dan penurunan konsentrasi selama proses belajar (Medistra, 2023). Temuan tambahan juga menunjukkan bahwa nyeri haid yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas dan penurunan prestasi akademik di kalangan remaja putri (Gantari, 2023).

Selama tiga tahun terakhir, jumlah remaja putri di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 22 juta pada tahun 2021 dan tetap stabil pada angka serupa pada tahun 2022. Pada tahun 2023, angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 23 juta. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR), prevalensi dismenorea pada remaja putri mencapai 72,89% dengan rincian sebagai berikut: sekitar 60-90% pada tahun 2021, sekitar 50-60% pada tahun 2022, dan sekitar 50-60% pada tahun 2023. Di wilayah Medan, insiden dismenorea pada remaja putri bervariasi, namun secara umum prevalensinya dapat mencapai 60-90% menurut berbagai studi (Veronika, 2022).

Remaja merupakan kelompok usia transisi, dimana mereka tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, tetapi juga belum dianggap sebagai dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja didefinisikan sebagai individu berusia antara 10 sampai 19 tahun yang belum menikah. Selama masa pubertas, remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan penting adalah dimulainya menstruasi. Pada

tahap ini, remaja sering menghadapi berbagai tantangan. Tantangan yang paling umum adalah nyeri atau dismenore (Veronika, 2022).

Saat ini, banyak wanita masih mengalami dismenore, namun mereka sering mengabaikan dampak gaya hidup tidak sehat terhadap kondisi ini. Misalnya, pola makan yang kurang gizi dan kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama dismenore. Sebagian besar dari mereka cenderung memilih solusi cepat untuk mengatasi rasa sakit dengan mengandalkan obat pereda nyeri secara terus-menerus. Jika masalah ini tidak ditangani segera, konsekuensinya bisa serius menimbulkan ulkus pada lambung atau perdarahan di saluran pencernaan karena iritasi akibat mengkomsumsi obat pereda nyei. Secara jangka Panjang, hal ini mungkin mengakibatkan kerusakan ginjal dengan risiko sekita 1-5% pada individu yang menggunakannya secara kronis. Selain itu, penggunaan yang tidak terkendali dapat menyembunyikan tanda-tanda penyakit serius seperti endometriosis. Jika tidak ditangani dengan baik dapat berubah menjadi dismenorea sekunder, yang berkaitan dengan kondisi seperti endometriosis. Endometriosis sebagai contoh mampu memicu nyeri yang berkepanjangan, pembentukan kista, serta adhesi atau jaringan parut di organ panggul yang mungkin memerlukan tindakan operasi. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan yang tepat dan efektif untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh sejumlah wanita usia produktif. Rasa sakit yang disebabkan dismenore sebenarnya dapat diatasi melalui berbagai metode, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Metode non-farmakologis seperti senam dismenorea telah terbukti efektif dengan pengurangan intensitas nyeri sebesar 45-65% (Mariza, 2022).

Mengingat dampaknya yang signifikan pengobatan yang efektif sangat penting agar remaja dapat melanjutkan aktivitas harian mereka secara optimal. Pendekatan non-farmakologis, seperti senam, telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi dan meningkatkan kenyamanan remaja selama menstruasi. Beberapa studi di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi fisik seperti yoga dapat secara signifikan mengurangi intensitas nyeri menstruasi, memungkinkan remaja tetap produktif selama periode menstruasi mereka (Alauddin, 2023).

Penelitian tahun 2024 menunjukkan bahwa senam yoga mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja, dengan Gerakan yang terkoordinasi secara efektif dalam mengatasi nyeri haid. Berdasarkan temuan tersebut,penulis akan menerapkan senam yoga, mengingat keunggulannya yang mencakup efektivitas tinggi (penurunan nyeri sebesar 45-65%), dasar fisiologis melalui gerakan yang meningkatkan sirkulasi darah dan pelepasan endorfin, manfaat holistik bagian kesehatan mental, kemudahan akses tanpa peralatan, keselamatan bagi remaja, serta dukungan bukti klinis yang solid dalam konteks kesehatan reproduksi di Indonesia.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di komunitas wilayah kerja Puskesmas Tuntungan, lebih dari 10 remaja perempuan yang mengalami dismenorea belum mengetahui cara penanganan nyeri haid yang tepat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis termotivasi dan tertarik untuk melakukan studi kasus Penerapan Senam Dismenorea pada Remaja dalam Mengurangi Nyeri Haid.

B.Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah ”Penerapan senam dismenorea pada remaja dalam mengurangi nyeri haid di keluarga Komunitas Wilayah Kerja UPT.Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2026?”

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

   Menguraikan Penerapan senam dismenorea pada remaja dalam mengurangi nyeri haid di keluarga wilayah kerja UPT.Puskesmas Medan Tuntungan kota Medan tahun 2026.
2. Tujuan khusus :
   a. Menguraikan kharakteristik remaja putri yang menderita dismenorea.
   b. Menguraikan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesuda intervensi senam dismenorea pada remaja putri.
   c. Menganalisiss intensitas nyeri pada remaja setelah dilakukan tindakan senam dismenorea

D.Manfaat Penelitian

1. Bagi Subjek Penelitian

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan dan memperluas pengetahuan mengenai penerapan senam dismenorea pada remaja putri untuk meredakan nyeri menstruasi di lingkungan keluarga, serta membina kemandirian pasien dalam menjalankan senam dismenorea.

2. Bagi Tempat Peneliti

   Kajian ini berfungsi sebagai panduan yang bermanfaat terkait pentingnya pemahaman tentang senam dismenorea dalam menangani nyeri dismenorea pada remaja putri.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Berperan sebagai sumber data dan refrensi bagi peneliti selanjutnya mengenai dismenorea serta intervensi non-farmakologis, dan membuka peluang bagi penelitian lanjutan yang mengeksplorasi berbagai faktor yang mempengaruhi nyeri menstruasi.