BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum Remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Pubertas terjadi pada usia 10 hingga 19 tahun dan merupakan waktu di mana organ reproduksi manusia mulai berkembang, biasanya disebut sebagai pubertas (Elsera, 2022).

Secara global, jumlah remaja diperkirakan mencapai sekitar 1,2 miliar orang. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, total populasi Indonesia yang berjumlah 275,77 juta jiwa. Khusus untuk remaja putri, pada usia remaja awal (10-14 tahun) tercatat sebanyak 10.746.700 jiwa (Hasnani, 2024). Data dari Badan Pusat Statistic (BPS) di Sumatera utara di dapatkan populasi remaja umur 10–14 tahun terdapat 650.358 dan umur 15–19 tahun terdapat 633.571. Data dari Badan Pusat Statistic (BPS) di kota Medan tahun 2024 didapatkan populasi remaja di kota medan dengan rentang usia 10 – 19 tahun adalah 442,28 ribu jiwa (17,41).

Menstruasi adalah proses pelepasan lapisan endometrium yang dikeluarkan sebagai darah, biasanya terjadi setiap 21 -35 hari dengan durasi perdarahan 3- 7 hari dan volume 20- 80 cc. Siklus ini pengaruhi hormon, terutama progesteron (Sani & Isnaeni, 2024).Dismenore atau nyeri haid adalah masalah kesehatan reproduksi yang umumnya dialami remaja putri di seluruh dunia (Nadiyah & Aini, 2025).

Di dalam 3 tahun terakhir insenden *dismenore* menurut *World Health Organization* (WHO) mengalami peningkatan yakni, tahun 2022:1.769.425 remaja (Nadiyah & Aini, 2025), pada tahun 2024 jumlah *dismenore* di seluruh dunia meningkat 16,8-81% menderita *dismenore* berat (Widiarti, et al., 2024).

Data dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan yakni pada tahun 2022 :57,8%, dan 2023: 58,4%, remaja putri mengalami *dismenore* (Mutazam1 et al., 2022).

Belum ada data pasti tentang prevalensi dismenore di Provinsi Sumatera Utara. Namun, Dinas Kesehatan Kota Medan mencatat bahwa sekitar 45% pasien perempuan yang berkunjung ke puskesmas mengeluhkan dismenore. Dalam lima tahun terakhir, jumlah kasus dismenore pada perempuan mengalami peningkatan yang cukup signifikan (Huda1 et al., 2025).

Angka ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri haid masih cukup tinggi pada kelompok usia remaja di wilayah tersebut dan menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian (Arjuna et al., 2025). Dapat di simpulkan bahwa setiap tahun terjadi kenaikan angka *dismenore* pada remaja putri.

Jika *dismenore* tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan masalah kesehatan yang mendasar, seperti gangguan patologi yang dapat meningkatkan risiko kematian, termasuk kemandulan. Selain dampak fisik, *dismenore* juga dapat memicu konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan, yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis. Remaja putri yang mengalami *dismenore* sering kali terganggu dalam aktivitas belajar, karena rasa sakit saat menstruasi menghalangi konsentrasi mereka. Ketidaknyamanan ini membuat mereka sulit fokus dalam proses belajar mengajar. Oleh karena itu, penanganan *dismenore* pada usia remaja sangat penting untuk mencegah dampak-dampak negatif tersebut (Febriani et al., 2024).

Salah satu metode nonfarmakologis untuk meredakan nyeri haid (*Dismenore*) adalah melalui senam *Dismenorea*, karena senam ini mampu mengurangi tingkat nyeri dengan cara merilekskan otot-otot yang mengalami kejang akibat peningkatan *prostaglandin*. Hal ini akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah ke area yang terkena kejang dan kekurangan suplai darah (Harahap et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik dapat menurunkan intensitas nyeri melalui beberapa mekanisme, antara lain

meningkatkan aliran darah ke uterus, menurunkan kadar *prostaglandin* yang menjadi pemicu nyeri, serta merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Dengan demikian, latihan fisik termasuk senam *dismenore* diyakini dapat menurunkan frekuensi maupun tingkat keparahan *dismenore* pada remaja putri (Nadiyah & Aini, 2025). Senam *dismenore* juga tidak memerlukan biaya tinggi, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, dan tidak memiliki efek samping, yang tentunya memudahkan seseorang untuk melakukannya (Sumiyati et al., 2023).

Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi perilaku tentang mengatasi nyeri haid (*Dismenore*) maka dari itu dilakukan nya edukasi untuk seseorang mengetahui tentang *dismenore* dan penanganannya. Dari Penelitian (Sagita et al., n.d.) hubungan antara pengetahuan tentang *dismenore* dan penatalaksanaan *dismenore* pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kalirejo, Kabupaten Lampung Tengah tahun 2021. Hasil menunjukkan bahwa 59,9% responden memiliki pengetahuan kurang baik, dan 65,3% responden melakukan penatalaksanaan kurang dari 3 upaya. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan penatalaksanaan *dismenore (p-value* 0,013) dengan *Odds Ratio* 2,553. Diharapkan pihak sekolah memberikan informasi lebih sering tentang penanganan *dismenore* melalui media cetak seperti poster dan leaflet di depan UKS.

Dari Penelitian (Hariyanti, 2023) hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang *dismenore* sebesar 18,5%. Selain itu, tingkat *dismenore* juga mengalami penurunan setelah remaja rutin melakukan senam *dismenore*, dengan 1 remaja mengalami penurunan dari *dismenore* berat ke *dismenore* sedang, dan 2 remaja mengalami penurunan dari *dismenore* sedang menjadi ringan. Kesimpulannya, terdapat peningkatan pengetahuan tentang *dismenore* dan penurunan tingkat *dismenore* setelah melakukan senam *dismenore* secara rutin.

Dari hasil penelitian (Julaeha et al., 2025) Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *dismenore* dan penanganan non-farmakologi, nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 13,53, dengan 18 responden memiliki nilai di atas *mean* dan 14 responden di bawah mean. Hasil analisis

bivariat menggunakan uji *t-test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang *dismenore* dan penanganan non-farmakologi di SMAN 01 Kebun Tebu, Kabupaten Lampung Barat, Tahun 2023. Disarankan agar remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang *dismenore* melalui media leaflet, baik di sekolah maupun di fasilitas kesehatan terdekat.

Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi pola perilaku dan kesadaran sesorang untuk melakukan senam *dismenore* sesuai dengan prosedurnya, baik melalui metode non-farmakologi maupun senam *dismenorea*. Dari hasil penelitian (Syartina et al., 2023) pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang senam *dismenore* di SMP N 11 Kota Jambi. Jenis penelitian *kuantitatif* dengan desain *pre-eksperimen*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 6,20%, sementara setelah diberikan pendidikan kesehatan, pengetahuan responden meningkat menjadi 11,10%. Hasil uji statistik *paired-test* menunjukkan p-value 0,000 < 0,05, yang mengindikasikan adanya pengaruh pendidikan kesehatan tentang senam *dismenore* terhadap pengetahuan remaja putri.

Dari hasil Penelitian oleh (Anisa & Rahmadyanti, 2024) untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan remaja putri mengenai senam *Dismenorea*. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan populasi yang meliputi seluruh remaja putri di Wilayah RT 002 RW 014 Kelurahan Jati bening. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 100 responden yang ada di wilayah tersebut, sebanyak 34 (34%) responden memiliki pengetahuan yang kurang, 27 (27%) responden memiliki pengetahuan yang cukup, dan 39 (39%) responden memiliki pengetahuan yang baik. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan

remaja putri di Wilayah RT 002 RW 014 Kelurahan Jati bening mengenai senam *Dismenorea* masih tergolong rendah.

Dari hasil penelitian (Salamah & Udi, 2025) hubungan antara sikap dan pemahaman remaja tentang terapi non-farmakologis (olahraga *dismenore*) dan kemampuannya untuk mengurangi ketidaknyamanan dismenore di SMA Negeri Bekasi tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa 35 responden (39%) memiliki tingkat pengetahuan yang paling rendah, 51 responden (56,7%) menunjukkan sikap yang paling negatif, 52 responden (57,8%) menerima dukungan keluarga yang paling tidak mendukung, 55 responden (61,1%) berada dalam lingkungan yang paling mendukung, dan 47 responden (52,2%) mendapatkan sumber informasi yang paling langsung.

Remaja yang mampu melakukan Senam *Dismenore* merupakan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *dismenore* dan senam *dismenore*. Kemampuan melakukan senam *dismenore* sangat berpengaruh untuk mengurangi penurunan nyeri haid. Dari hasil Penelitian (Kartika al., 2022) menunjukkan bahwa senam *dismenore* memiliki pengaruh yang bermakna dalam menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* memperlihatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri, dengan negative ranks sebanyak 30 responden, mean rank 15,50, dan nilai signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa senam *dismenore* dapat secara efektif mengurangi nyeri menstruasi.

Dari hasil penelitian (Yuliani et al., 2023) pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di SMPN 3 Palu Barat. Setelah diberikan senam *dismenore*, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan, yaitu 10 orang (55,6%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *P-value* 0,001 < 0,05, yang berarti ada pengaruh yang signifikan. Disarankan agar remaja putri melakukan senam *dismenore* sebagai cara untuk mengatasi nyeri haid.

Dari Hasil penelitian (Panjaitan & Khairiah, 2024) adanya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid (*p-value* 0,000). Hasil

penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid (*p-value* 0,000). Diharapkan remaja putri dapat lebih aktif dalam mengikuti senam *dismenore* setiap bulannya untuk membantu penurunan nyeri haid. Dapat disimpulkan bahwasan nya ada nya pengaruh senam terhadap penurunan nyeri haid.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMA Methodist 1 Medan dengan metode mengisi wawancara dan kuesioner, dari 10 orang siswa 9 siswa mengalami nyeri haid setiap bulan. Kemudian siswa mengatakan nyeri ini muncul di hari pertama haid. Namun beberapa siswa mengatakan disaat nyeri muncul siswa tidak memberikan penanganan untuk menurunkan nyeri haid. Sehingga siswa terkadang tidak masuk sekolah dan mengatasi nya dengan tidur.

Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Edukasi dan senam *Dismenore* terhadap penurunan nyeri haid remaja SMA Methodist 1 Medan.

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimanakah ”Pengaruh Edukasi dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja SMA Methodist 1 Medan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi dan Senam *Dismenore* Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja SMA Methodist 1 Medan.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang *dismenore* dan Senam Dismenore pada remaja putri di SMA Methodist 1 Medan

b. Mengetahui gambaran nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam *dismenore* pada remaja putri di SMA Methodist 1 Medan.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruan Lingkup Variabel Penelitian

Variabel bebas (independent) dalam penelitian ini adalah pengaruh Edukasi Senam *dismenore* dan *dismenore*. Variabel terkait (dependent) Penurnan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

2. Ruang Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah Remaja putri yang mengalami nyeri haid dan berstatus sebagai siswi di Sma Methodist 1 Medan.

3. Ruang Lingkup Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Edukasi dismenore dan senam dismenore terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Penelitian ini dilaksanakan di Sma Methodist 1 Medan. Di Jalan Hang Tuah No. 4, Madras Hulu, Kecamatan Medan Polonia, Kota Medan Sumatera Utara.

5. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan (mulai dari penyusanan proposal sampai dengan penyusunan akhir) dari bulan Desember 2025 sampai Mei 2026.

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, terkhusus nya terkait pengaruh edukasi senam dismenore terhadap penurunan nyeri haid pada remaja SMA Methodist 1 Medan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan dan mengaplikasikan teori yang sudah didapatkan selama masa perkuliahan serta mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang senam *dismenore*.

b. Bagi tempat penelitian

Sebagai bahan masukan kepada guru sekolah di SMA Methodist 1 Medan untuk memberi penanganan dan pengetahuan khususnya remaja putri di lingkungan sekolah.

c. Bagi Responden

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru kepada responden dengan melakukan senam dismenore ketika mengalami nyeri saat menstruasi sehingga dapat di implementasikan secara mandiri.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi di perpustakaan politeknik Kesehatan Medan Jurusan Keperawatan dan bahan masukan bagi mahasiswa program study S.Tr Keperawatan untuk penelitian selanjutnya.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi sumber informasi serta tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam pengembangan kajian ilmiah terkait penanganan *dismenore.*

f. Bagi Institusi penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya sumber pustaka ilimiah dibidang keperawatan dan kesehatan reproduksi.