

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidak semua wanita memiliki pengalaman menstruasi yang sama, bersifat unik. Meskipun sebagian wanita menghadapinya tanpa keluhan, tidak sedikit yang mengalami menstruasi dengan dismenorea, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Apirda et al., 2023).

Sebagaimana dilaporkan pada tahun 2022 oleh World Health Organization (WHO), sebanyak 90% dari populasi mengalami dismenorea, dimana terdapat 10-16% remaja wanita di antaranya menghadapi dismenorea berat (Apipah & Yuliana, 2023). Hal ini tidak hanya membuat aktivitas sehari-hari tidak bisa dilakukan, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup. Di Amerika sekitar 1,7 juta perempuan kehilangan pekerjaan setiap bulannya. Dismenore juga menjadi penyebab ketidakhadiran di sekolah, dengan 14% pasien remaja sering absen dan kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari (Mouliza, 2020).

Di Indonesia, 107.673 orang atau sekitar (64,25%) dari populasi wanita, mengalami dismenore. 59.671 individu (54,89%) dari populasi dismenore primer, sedangkan 9.496 individu (9,36%) dari populasi dismenore sekunder (Apipah & Yuliana, 2023).

Ada berbagai metode untuk meringankan nyeri haid, diantara metode farmakologis dan nonfarmakologis. Dalam situasi ini, dimana terapi non farmakologis lebih aman karena efek sampingnya tidak sebanyak obat. Untuk mengobati dismenore secara non farmakologis, peran bidan dapat mencakup

kompres hangat, pijat, yoga, distraksi dan *exercise* atau latihan fisik. Beberapa contoh latihan fisik termasuk *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *hip stretch*, *curl up*, *lower abdominal strengthening*, dan *the bridge position*. Dimana salah satunya *cat stretch* gerakan yang efektif untuk dilakukan (Setiawan et al., 2021).

Teknik *Cat Stretch Exercise* yaitu latihan peregangan dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi lapisan otot endometrium melalui rangsangan. *Cat Stretch Exercise* dapat mengurangi rasa sakit yang terjadi saat menstruasi. Hormon endorphin yang merupakan analgesik alami tubuh diproduksi oleh teknik *Cat Stretch Exercise* yang memungkinkan aliran darah dapat berjalan dengan lancar tanpa hambatan (Apirda et al., 2023).

Penelitian (Setiawan et al., 2021) menemukan bahwa siswi SMA Muhammdiyah Tasikmalaya mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore baik sebelum maupun sesudah dilakukan teknik *cat stretch exercise*.

Penelitian (et. a. Wulandari, 2020) menemukan bahwa teknik *cat stretch exercise* adalah salah satu cara mengatasi ketidaknyamanan dismenore dan dapat menurunkan nyeri sekitar 12,9% pada Remaja perempuan di Pondok Imam Bukhori Selokaton Gondang Rejo.

Penelitian (Apirda et al., 2023) tentang *The Effect Of Cat Stretch Exercise Technique On Dysmenorrhea In Female Students SMA Negeri 22 Palembang* menunjukkan bahwa siswi mengalami skala nyeri ringan dan sedang sebelum intervensi. Setelah intervensi *cat stretch exercise* skala nyeri turun menjadi sedang, ringan dan beberapa orang sama sekali tidak merasakan nyeri.

Penelitian (Deharnita, 2020) tentang *The effectiveness of cat stretch exercise combination techniques with dismenore sennes on haid pain decrease in adolescent in SMAN 1 in Solok* menunjukkan sebelum dilakukan *cat stretch exercise* bahwa terdapat siswi yang mengalrai nyeri berat hingga sedang. Namun, setelah dilakukan intervensi skala nyeri turun menjadi nyeri sedang hingga ringan.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa 10 orang mahasiswi D IV Kebidanan yang memiliki riwayat dismenore, 5 orang diantaranya mengalami nyeri sedang, 3 orang diantaranya mengalami nyeri ringan, dan 2 orang diantaranya mengalami nyeri berat. Hasil wawancara tersebut 10 orang tesebut tidak mengetahui bahwasannya dismenore dapat diatasi dengan cara latihan fisik salah satunya dengan teknik *cat stretch exercise*. Permasalahan tersebut menarik perhatian penulis untuk menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik *Cat Stretch Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah pengaruh Teknik *Cat Stretch Exercise* terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2024?”.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *cat stretch exercise* terhadap penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Medan Tahun 2024.

C.2 Tujuan Khusus

1. Untuk memahami penurunan nyeri dismenore sebelum melakukan teknik *cat stretch exercise* pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Medan.
2. Untuk mengetahui penurunan nyeri dismenore sesudah melakukan teknik *cat stretch exercise* pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Medan.
3. Menganalisis penurunan nyeri dismenore pada Mahasiswi D IV Kebidanan Poltekkes Medan sebelum dan sesudah dilakukan teknik *cat stretch exercise*.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa analisis ini akan memberi pengetahuan dan memperkaya hasil penelitian sebelumnya serta menambahkan metode nonfarmakologis untuk mengatasi dismenore, seperti melakukan teknik *cat stretch exercise*.

D.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Secara praktik, manfaat dari penelitian adalah sebagai masukan atau informasi kepada peneliti tentang cara menurunkan nyeri dismenore dengan Teknik *Cat Stretch Exercise*.

2. Bagi Institusi

Sebagai acuan mengenai intervensi non farmakologis yang digunakan dalam menurunkan nyeri dismenore.

3. Bagi Mahasiswi

Harapan akhir dari hasil penelitian ini bisa membantu para mahasiswi untuk mengatasi nyeri dismenore yang akan terjadi di setiap bulannya.