

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (Sunaryanti & Sary, 2021). Proses ini merupakan bagian normal proses menstruasi, dan biasanya berlangsung 32- 48 jam (Abdullah, 2024). Masih banyak wanita yang mengalami *dismenore*, *dismenore* terjadi selama beberapa hari pada saat menstruasi, jika tidak diatasi *dismenore* (nyeri haid) dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala yang ditimbulkan ketika *dismenore* seperti lemas, kehilangan semangat, malas, dan sulit berkonsentrasi sehingga mempengaruhi proses belajar remaja. Selain itu *dismenore* juga menyebabkan kontraksi rahim yang tidak normal yang disebabkan peningkatan tekanan intrauterin dan peningkatan kadar *prostaglandin* dalam darah (Lestari, 2019).

Dampak dari *dismenore* selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja, yaitu mual, muntah dan diare. Masih banyak wanita menganggap sebagai hal biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang, padahal bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit (Lovita, 2022). Remaja putri yang mengalami gangguan *dismenore* menyebabkan penurunan motivasi belajar serta sulitnya untuk konsentrasi karena perasaan tidak nyaman pada saat *dismenore* (Sholikhah & Widyastuti, 2021).

Angka kejadian *dismenore* menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 1.769.425 orang (90%) perempuan. Di Indonesia, terdapat 107.673 orang (64,25%) perempuan, terdiri dari 59.671 (54,89%) *dismenore* primer dan 9.496 orang (9,36%) *dismenore* sekunder. Hasil survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2016, prevalensi *dismenore* cukup tinggi yaitu 54,98% *dismenore* sekunder (Wiyarsi *et al.*, 2024).

Upaya mengatasi *dismenore* yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi yang telah diteliti untuk mengatasi *dismenore*, pengobatan farmakologi yang sering digunakan yaitu NSAID (*Nonsteroidal Anti Inflammatory Drugs*) seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium niklofenat dan

nefroksen. Terapi nonfarmakologi yaitu terapi yang membantu mengurangi *dismenore* yang terdiri atas dilaktaksi, kompres hangat, relaksasi, stimulus kulit seperti *massage* dan *abdominal strecing exercise*. Salah satu cara meredakan *dismenore* dengan efek samping yang sedikit adalah dengan *abdominal strecing exercise* (Wahyuni *et al.*, 2022).

Abdominal strecing exercise yakni metode berolahraga untuk meregangkan otot pada abdomen yang dilakukan 10-15 menit guna mengoptimalkan kekuatan dan fleksibel otot. Latihan ini lebih dianjurkan untuk menangani *dismenore* karna mempunyai metode yang nyaman serta tidak merangsang terjadinya dampak yang merugikan. Pada saat exercise, akan terjadi kenaikan kandungan *endorphin* yang diproduksi di otak serta lapisan saraf tulang belakang, *endorphin* inilah yang hendak menjadi pengobatan penenang yang natural, sehingga bisa meningkatkan rasa nyaman serta mengurangi rasa nyeri (Abdullah, 2024). *Abdominal Strecibng Exercise* biasanya dilakukan setiap pagi dan sore hari selama 3 hari (Ginting Munthe *et al.*, 2023).

Hasil penelitian studi kasus (Sunaryanti & Sary, 2021) pada 4 remaja dimana penerapan *abdominal strecing exercise* pada remaja putri didusun Karang Rejo yang mengalami nyeri haid (*dismenore*), setelah pemberian metode *abdominal stretching exercise* dengan 2 x sehari selama 3 hari berturut turut dengan durasi 30 menit, kemudian dilakukan pengukuran nyeri, pada remaja ke- 1 mengalami penurunan nyeri dari skala 6 (sedang) menjadi skala 2 (ringan) pada hari ketiga. Sedangkan pada remaja ke- 2 dari skala 5 (sedang) menjadi skala 2 (ringan) pada hari ketiga.

Hasil penelitian terdahulu tentang *abdominal strecing exercise* yang dilakukan oleh (Ni Nyoman Asia Dewi *et al.*, 2024) yang berjudul Pemberian *abdominal strecing exercise* pada tingkat nyeri haid remaja di SMAN 2 Kuta menunjukkan bahwa remaja yang mengalami nyeri haid sebelum diberikannya perlakuan tehnik *abdominal strecing exercise* didapat kan rata-rata remaja mengalami nyeri haid sedang setelah diberikan perlakuan *abdominal strecing exercise* didapat kan rata-rata skala nyeri dalam kategori ringan.

Survei pendahuluan yang telah dilakukan di SMA NEGERI 1 Pancur Batu yakni wawancara pada siswi kelas 11 IPA 5, bahwa 23 orang dari mereka mengalami *dismenore* saat proses menstruasi, mereka belum pernah mendapat tindakan *abdominal strecing exercise* untuk mengatasi *dismenore*, hal yang biasa mereka lakukan untuk mengatasi *dismenore* yakni dengan kompres hangat dengan botol ataupun menggunakan minyak yang digosok diperut hingga pingang yang sakit.

Oleh karena itu peneliti merasa sangat perlu untuk melakukan penelitian dengan judul, Penerapan Pelaksanaan *Abdominal Strecing Exercise* Terhadap Penurunan *Dismenore* di SMA NEGERI 1 PANCUR BATU.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas penulis merumuskan masalah bagaimana Penerapan pelaksanaan *abdominal strecing exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja

C. Tujuan

Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan pelaksanaan *abdominal strecing exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja.

Tujuan khusus

- a. Menggambarkan karakteristik remaja putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu yang mengalami *dismenore*.
- b. Menggambarkan intensitas nyeri remaja sebelum di lakukan tindakan *abdominal strecing exercise*.
- c. Menggambarkan intensitas nyeri remaja sesudah di lakukan tindakan *abdominal strecing exercise*.
- d. Membandingkan intensitas nyeri remaja sebelum dan sesudah di lakukan tindakan *abdominal strecing exercise*.

D. Manfaat Penelitian

Studi kasus ini diharapkan memberi manfaat bagi:

1. Bagi Subjek Penelitian

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam penanganan *dismenore* dan diterapkan agar *dismenore* yang dirasakan dapat berkurang dan tetap menjalani aktivitas dengan nyaman.

2. Bagi Tempat Peneliti

Studi Kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi lahan praktek untuk menambahkan petunjuk tentang penanganan untuk mengatasi *dismenore* dengan menerapkan tehnik *abdominal strecing exercise*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Studi Kasus menjadi pelengkap, referensi, bahan ajar bagi civitas akademik Prodi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan khususnya Keperawatan Maternitas.