

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah bentuk masa adanya perubahan dalam diri manusia yang memiliki dorongan motivasi yang kuat, rasa ingin tahu yang tinggi, dan rentan terhadap stres. Masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan kearah kematangan, yaitu mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Lubis, 2013). Masa remaja juga merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. *World Health Organization* (WHO) mengatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, di mana pada usia tersebut merupakan batas usia pubertas yang secara biologis sudah mengalami kematangan seksual dan pada usia 25 tahun adalah usia di mana mereka pada umumnya secara sosial dan psikologis mampu mandiri (Kusnandar, 2021).

Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan terjadi pada sistem reproduksi (Marwoko, 2019). Pada remaja putri mulai mengalami pertumbuhan tubuh pada usia rata-rata 8-9 tahun, dan mengalami *menarche* rata-rata pada usia 12 tahun, tetapi bisa juga terjadi pada usia 8 tahun atau 16 tahun tergantung faktor-faktor yang memengaruhi kedewasaan atau perkembangan hormon pada gadis itu sendiri. Menstruasi pertama atau *menarche* merupakan perdarahan dari uterus yang disebabkan

perubahan hormonal yang teratur atau berdaur teratur, biasanya terjadi sekitar empat minggu sekali. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan (Mouliza, 2020).

Saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung selama 1-3 hari, atau dimulai sehari sebelum menstruasi. Nyeri menstruasi atau disebut juga dengan dismenorea merupakan gangguan fisik pada wanita yang dikarakteristikan dengan nyeri singkat yang berlangsung selama satu sampai beberapa hari menstruasi (Reeder, dkk 2013). Nyeri menstruasi terjadi akibat *endometrium* mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi yang berdampak pada respon sistemik, yang dapat memengaruhi berbagai proses dalam tubuh salah satunya meningkatkan aktifitas usus besar, sehingga menimbulkan gejala mual, diare, sakit kepala, dan rasa panas yang menyebabkan nyeri pada waktu menstruasi (Ratnawati, 2019).

Data Administrasi Kependudukan (Adminduk) per Juni 2021, jumlah penduduk remaja usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2021 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk yang mengalami nyeri menstruasi terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93% dimana sekitar 74-80% remaja mengalami nyeri menstruasi ringan, sementara angka kejadian *endometriosis* pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38% sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid,

endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat nyeri menstruasi (Herawati, 2017).

Nyeri menstruasi juga dapat memberikan dampak buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam aktivitas belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Hal ini berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat nyeri yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu. Dampak yang paling banyak dirasakan karena nyeri menstruasi adalah keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial dan konsentrasi yang buruk. Kondisi ini akan bertambah parah jika disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih atau gembira yang berlebihan (Wulandari dkk, 2018).

Dampak nyeri menstruasi jika tidak segera diatasi akan menyebabkan ketegangan fungsi mental dan fisik remaja yang dapat menyulitkan aktivitas sehari-harinya. Fungsi mental yang terjadi saat nyeri menstruasi ialah rasa emosional yang labil, rasa bersalah dan ketakutan seksual. Sehingga diperlukan usaha untuk menurunkan rasa nyeri yang terjadi saat nyeri menstruasi (Dwi, 2017).

Cara mengatasi nyeri menstruasi sendiri bisa dilakukan dengan tindakan terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat anti peradangan non steroid (NSAID) diantaranya Ibuprofen dan Acetaminophen. Tetapi penggunaan obat-obatan dapat mengakibatkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh diantaranya mengakibatkan tukak lambung atau tukak peptic, ini merupakan efek samping yang paling sering terjadi. Sedangkan tindakan secara non farmakologi antara lain yaitu teknik relaksasi, teknik distraksi, dan teknik stimulasi kulit. Relaksasi merupakan teknik pengenduran ataupun pelepasan ketegangan. Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi antara lain dengan melakukan gerakan senam dismenorea (Nurjanah, 2018).

Senam dismenorea merupakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena saat melakukan olahraga atau senam susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan hormon *endorphin*, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang menimbulkan rasa nyaman. Beberapa gerakan senam dapat meningkatkan pasokan darah ke organ reproduksi sehingga dapat memperlancar peredaran darah. Senam dismenorea dilakukan pada saat remaja mengalami nyeri menstruasi, karena senam dismenorea sangat efektif dalam mengurangi nyeri (Nelfi & Ifni, 2020).

Senam dismenorea terdiri dari beberapa gerakan seperti melemaskan otot punggung yang kaku, latihan menguatkan otot punggung dan perut, latihan menguatkan otot perut dan melemaskan otot pinggul, latihan menguatkan dan melemaskan otot perut, punggung, pinggul dan lutut. Gerakan ini dapat dilakukan secara mandiri dirumah, berkelompok dan dengan bantuan instruktur. Senam dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kontinuitasnya, frekuensi yang sebaiknya dilakukan 3-4 kali dalam satu minggu, durasi 30-45 menit setiap kali melakukan senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. (Nelfi & Ifni, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Delia (2016) dikutip Mulyani & khoirunisa (2020) menyatakan bahwa apabila pengetahuan mengenai dismenorea dan penanganan dismenorea kurang maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam menangani dismenorea. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Ayu & Fitri (2018) terhadap 30 responden yang mengalami dismenorea didapatkan hasil sebanyak (66,7%) mengalami intensitas nyeri sedang sebelum dilakukan senam dan sesudah dilakukan senam sebanyak (77,3%) mengalami intensitas nyerinya ringan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada beberapa SMA dan SMK yang berada di Kecamatan Cimahi Selatan, pada tanggal 20 Januari 2022 didapatkan data dari hasil wawancara peneliti dengan salah satu pembina UKS di SMAN 6 Kota Cimahi bahwa disana terdapat siswi remaja putri lebih banyak dibandingkan sekolah SMA yang lain yang berada di wilayah kecamatan Cimahi Selatan, pada SMA tersebut juga terdapat banyak siswi yang sering mengeluh nyeri menstruasi sehingga siswi itu harus beristirahat di ruang UKS dan tidak mengikuti pembelajaran, hal tersebut menjadi alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian di SMAN 6 Kota Cimahi karena sekolah tersebut memenuhi kriteria penelitian peneliti.

Peneliti melakukan wawancara spontan terhadap 10 siswi di SMA Negeri 6 Kota Cimahi, ditemukan 7 siswi sering mengalami dismenorea, dan 3 siswi lainnya tidak mengalami dismenorea. Dari 7 siswi yang mengalami dismenorea 4 siswi diantaranya mengalami dismenorea berat yang mengganggu aktivitas mereka dan menyebabkan siswi tersebut terdiam di ruang UKS tidak bisa mengikuti kegiatan pembelajaran pada saat hari pertama menstruasi.

Dari hasil studi pendahuluan rata-rata siswi yang mengalami dismenorea menganggap itu adalah sakit biasa karena mereka merasakannya setiap saat menstruasi, ketika ditanya apa yang mereka lakukan saat sakit menstruasi, terdapat 2 siswi yang menjawab hanya membiarkannya hingga sakitnya hilang, 3 siswi lainnya mengatakan sering mengonsumsi obat

yang dibeli di apotek, dan 2 siswi selanjutnya mengatakan hanya meminum air hangat, dari intervensi yang mereka lakukan mereka menjelaskan bahwa itu hanya meredakan nyeri sesaat tidak menghilangkan nyeri sepenuhnya.

Hasil studi pendahuluan ini menggambarkan adanya masalah nyeri menstruasi atau dismenorea pada remaja putri di SMAN 6 Kota Cimahi sehingga akan dilakukan penelitian dengan memberi edukasi senam dismenorea terhadap psikomotor senam dismenorea.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Senam Dismenorea Terhadap Psikomotor Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Kota Cimahi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas didapatkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Edukasi Senam Dismenorea Terhadap Psikomotor Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 6 Kota Cimahi ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Edukasi Senam Dismenorea Terhadap Psikomotor Senam Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 6 Kota Cimahi

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi psikomotor remaja putri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SMA Negeri 6 Kota Cimahi.
2. Menganalisis pengaruh edukasi senam dismenorea terhadap psikomotor senam dismenorea pada remaja putri di SMA Negeri 6 Kota Cimahi .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai psikomotor senam dismenorea pada remaja putri dan sebagai bahan informasi dan intervensi untuk mengatasi nyeri saat mengalami dismenorea dengan cara melakukan senam dismenorea.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan informasi dan intervensi bagaimana cara mengatasi dismenorea pada siswa yang sering mengeluh nyeri menstruasi, sehingga siswa tersebut bisa melakukan senam dismenorea dengan mandiri ketika merasakan nyeri, juga sebagai upaya mengurangi siswa yang tidak masuk pembelajaran dengan alasan nyeri menstruasi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan sumber referensi tambahan mengenai intervensi dismenorea pada mahasiswa dan sebagai data perpustakaan.

3. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman tersendiri dalam penerapan ilmu yang diperoleh selama menjadi mahasiswa keperawatan, sebagai bahan dasar untuk peneliti selanjutnya sehingga penelitian bisa lebih baik lagi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas mengenai ruang lingkup penelitian Keperawatan Maternitas yaitu pengaruh edukasi senam dismenorea terhadap psikomotor senam dismenorea pada remaja putri di SMAN 6 Kota Cimahi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental* rancangan *Posttest only with control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Populasi penelitian yaitu remaja putri kelas XI dan XII yang sering mengalami dismenorea di SMA Negeri 6 Kota Cimahi dengan jumlah populasi 120 orang.