

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dimana mulai berinteraksi dengan orang dewasa. Berbagai hormon mulai berfungsi, terutama hormon estrogen dan progesteron, dengan dimulainya masa pubertas, sehingga wanita tertentu mengalami perubahan pada tubuhnya. Di antara perubahan tersebut adalah pembesaran payudara, pembesaran panggul, dan awal pertumbuhan rambut halus di alat kelamin dan ketiak. Remaja juga akan mengalami menstruasi.(Suganda, 2021)

Wanita mengalami gejala yang mengganggu yang dikenal sebagai *Dismenore*, atau nyeri menstruasi, yang terjadi selama siklus menstruasi mereka. Biasanya, wanita mengalami nyeri sebelum haid, saat haid, dan setelah haid yang tidak berhenti sampai mereka tidak dapat melakukan sesuatu..(Suganda, 2021)

Angka *Dismenore* di Indonesia: Proverawati & Misaroh (2012) menyatakan bahwa *prevalensi Dismenore* di Indonesia adalah 72,89% primer dan 21,11% sekunder; selain itu, *prevalensi Dismenore* pada remaja adalah 45–95%.(Syafriani; Aprilla, 2021). Kejadian *Dismenore* di Jawa Barat juga menempati angka yang cukup tinggi. Sekitar 54,9% wanita mengalami *Dismenore* (Suganda, 2021).

Sakit saat haid tanpa adanya kelainan pada organ reproduksi biasa dikategorikan sebagai *Dismenore* primer. Fenomena ini biasanya muncul pada perempuan berusia 20 tahun atau bisa juga lebih muda dari usia tersebut dalam keadaan siklus ovulasi yang stabil dan paling sering muncul pada fase akhir remaja atau dewasa muda yakni kisaran usia 15-25 tahun. Selain *Dismenore* primer terdapat *Dismenore* sekunder yang merupakan rasa sakit saat mengalami haid disertai dengan kelainan lain pada organ reproduksi. Biasanya terjadi pada perempuan pada usia diatas 30 tahun (Tsamara et al., 2020).

Penyebab dari *Dismenore* yang dialami oleh remaja putri dibagi menjadi dua faktor, yakni faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung dapat dinilai dari Kondisi psikologis, nilai IMT (indeks masa tubuh), siklus menstruasi, kebiasaan mengkonsumsi alkohol serta efek kadar hormone prostaglandin didalam tubuh. Sementara faktor tidak langsung dapat dinilai dari riwayat keturunan (keluarga), kebiasaan berolahraga dan usia menarche, siklus menstruasi (Sadiman, 2017)

Baik dalam jangka panjang maupun jangka pendek, *Dismenorea* memiliki efek negatif. Dalam jangka pendek, itu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama pada remaja, seperti sulit berkonsentrasi, sering tidak pergi ke kuliah, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan terganggunya proses belajar. Keterbatasan aktivitas fisik, seringkali izin selama proses belajar, dan tidur selama kegiatan belajar, sedangkan efek jangka Panjang yakni memicu masalah Kesehatan bahkan sampai kematian. (Karlinda et al., 2022)

Dalam penelitian Partiwati tahun 2021 yang berjudul "Efektivitas Peregangan Perut terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri", peneliti menggunakan terapi nonfarmakologis, yaitu peregangan perut, yang menghasilkan penurunan sebesar 70% dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan penurunan sebesar 15% dari nyeri sedang menjadi tidak nyeri. (partiwati, 2021)

Sebuah penelitian (Ismarozki, 2015) menunjukkan bahwa senam *Dismenorea* efektif dalam mengurangi intensitas nyeri yang disebabkan oleh *Dismenore*. Peningkatan hormone endorphen dengan relaksasi biasa dilakukan dengan senaman *Dismenore*. Hormon yang berfungsi sebagai penenang alami hasil produksi otak biasa disebut Hormon endorphen. Hormon ini kemudian menimbulkan rasa nyaman dan meredakan nyeri yang dialami oleh seseorang. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa senam dapat meningkatkan kadar endorfin dalam darah hingga empat hingga lima kali lipat dari pada yang biasanya dilakukan (Lestari, 2019).

Penelitian oleh (Hidayah, 2017) menemukan bahwa Latihan peregangan perut pada penderita *Dismenore* dinilai berpengaruh dalam menurunkan

intensitas nyeri yang dialaminya. Hasil penelitiannya mendapatkan p-value senilai 0,002 (Lestari, 2019)

Dari hasil studi pendahuluan di Smk PGRI 1 Gantar pada tanggal 25 maret 2024 peneliti mendapatkan hasil sebanyak 30 responden, dan diantaranya terdapat catatan tidak mengikuti pembelajaran, dan tidak dapat berkonsentrasi selama pelajaran.

Berdasarkan uraian-uraian diatas peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas abdominal stretching terhadap intensitas nyeri *Dismenore* pada siswi SMK PGRI 1 Gantar.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian-uraian diatas peneliti kemudian membuat rumusan masalah yakni “Bagaimana pemberian *abdominal streching* untuk penurunan, nyeri *Dismenorea* di SMK PGRI 1 Gantar?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pemberian *abdominal streching* terhadap nyeri *Dismenore* di SMK PGRI 1 Gantar

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri *Dismenore* sebelum dan sesudah pemberian *abdominal stretching*
- b. Mengetahui pengaruh pemberian *abdominal stretching* terhadap penurunan nyeri *Dismenore* pada siswi SMK PGRI I Gantar Kabupaten Indramayu.

1.4 Manfaat Peneliti

1.4.1 Institusi SMK PGRI 1 Gantar

Memberikan informasi kepada pihak sekolah bahwa salah satu alternative untuk menangani *Dismenore* bisa dilakukan dengan terapi non farmakologi yakni dengan abdominal stretching, tidak hanya dengan terapi farmakologi.

1.4.2 Instansi Pendidik

Penelitian ini di harapkan mampu mengedukasi dan menjadi referensi tambahan mahasiswi lainnya dan bisa dimanfaatkan dengan baik terkhusus oleh mahasiswi yang mengalami *Dismenore*.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi bahan evaluasi serta referensi untuk dilakukan pengembangan pada penelitian selanjutnya.