

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Masa remaja atau pubertas merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, yang umumnya dimulai pada usia 12 tahun untuk anak perempuan dan 14 tahun untuk anak laki-laki. Menurut WHO, rentang usia remaja adalah 10 hingga 18 tahun. Pubertas ditandai dengan serangkaian perubahan fisik, hormonal, dan seksual, termasuk dimulainya siklus menstruasi pada anak perempuan (Sciences et al., 2015).

Menstruasi adalah proses fisiologis pelepasan darah dari rahim akibat peluruhan lapisan endometrium. Dismenore, kondisi menstruasi yang disertai nyeri dan kram, dapat terjadi sebelum atau selama menstruasi dan mengurangi kemampuan beraktivitas sehari-hari (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Gejala utamanya berupa kram atau nyeri pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah dan paha bagian dalam. Menurut (Disabilitas et al., 2020) Nyeri ini dapat bersifat parah dan mengganggu aktivitas seperti belajar, berolahraga, atau bekerja.

Gejala *dismenore* dimulai pada hari pertama atau hari sebelum menstruasi (Fikri & Komalina, 2023). Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018, prevalensi *dismenore* secara global menunjukkan angka yang signifikan. Lebih dari setengah populasi wanita di berbagai negara dilaporkan mengalami kondisi ini. Di Amerika Serikat, sekitar 60% wanita terkena dampaknya, sementara di Swedia angkanya mencapai 72%. Sementara itu, sebuah penelitian di Inggris mengungkapkan bahwa satu dari sepuluh siswi sekolah menengah menderita *dismenore*. Variasi prevalensi ini menggambarkan besarnya skala permasalahan *dismenore* di tingkat internasional. Di Asia Tenggara, prevalensi *dismenore* sebesar 74,5%, sedangkan di Indonesia prevalensi *dismenore* sebesar 64,25% (Uni et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Salamah (2021), beberapa faktor yang menunjukkan korelasi signifikan dengan kejadian *dismenorea* antara lain tingkat stres yang dialami, kurangnya aktivitas fisik, dan masalah kepercayaan diri. Di samping itu, pola siklus menstruasi dan kebiasaan mengonsumsi kopi juga diidentifikasi sebagai faktor risiko terjadinya *dismenorea*. Selain itu, *dismenore* dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Kondisi ini berpotensi menurunkan produktivitas dalam kegiatan perkuliahan dan aktivitas sehari-hari, meningkatkan kemungkinan absensi dalam perkuliahan, menambah pengeluaran untuk biaya kesehatan, serta secara umum dapat menurunkan kualitas hidupenderitanya (Maidartati, 2018)

Salsabila Putri (2023) melaporkan bahwa data terkini mengenai *dismenore* di kalangan remaja Indonesia menunjukkan prevalensi sebesar 64,25%. Dari angka tersebut, 54,89% merupakan kasus *dismenore* primer, sementara 9,36% adalah *dismenore* sekunder. Khusus di wilayah Jawa Barat, Marisa (2022) mencatat bahwa 51,86% wanita mengalami *dismenore*, dengan rincian 21,8% mengalami *dismenore* ringan, 19,34% *dismenore* sedang, dan 10,72% *dismenore* berat. Sementara itu, di Kota Bandung prevalensi *dismenore* pada wanita mencapai 73%. Dari jumlah tersebut, 21,8% tergolong *dismenore* ringan, 69,1% *dismenore* sedang, dan 9,1% *dismenore* berat (Anggraini, 2023).

Wanita dengan *dismenore* sering mengambil berbagai langkah penanganan, mulai dari mengabaikan rasa sakit hingga pengobatan mandiri. Aisyaroh et al. (2022) menekankan pentingnya penanganan serius *dismenore* untuk mencegah masalah lebih berat pada remaja. Pengembangan strategi penanganan efektif menjadi krusial mengingat kondisi ini berulang setiap bulan. Misliani et al. (2019) menjelaskan dampak *dismenore* terhadap aktivitas sehari-hari, termasuk ketidakhadiran di sekolah dan penurunan konsentrasi. Gejala tambahan seperti nyeri menjalar, sakit kepala, dan mual juga dapat muncul. *Dismenore* cenderung lebih parah

pada remaja yang mengalami kegelisahan dan kecemasan, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik (Anggraini, 2023).

Pendekatan dalam menangani *dismenore* dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu metode farmakologis dan non-farmakologis. Metode farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan, yang dapat berupa terapi hormonal atau penggunaan obat-obatan anti-inflamasi non-steroid (NSAID) yang juga berfungsi sebagai analgesik. Beberapa contoh NSAID yang umum digunakan untuk mengatasi nyeri haid antara lain ibuprofen, asam mefenamat, dan aspirin. Pendekatan ini dipercaya efektif dalam mengurangi rasa sakit yang ditimbulkan oleh *dismenore*. (Misliani et al., 2019).

Efek samping dari pengobatan farmakologis serta biaya rutin yang harus dikeluarkan setiap bulan mendorong banyak wanita untuk beralih ke terapi alternatif (non-farmakologis). Metode non-farmakologis ini lebih diminati karena mudah diakses, lebih ekonomis, dan umumnya tidak menimbulkan efek samping. (Alhogbi et al., 2018). Sedangkan penanganan non farmakologi untuk mengatasi *dismenore* mencakup berbagai metode seperti teknik relaksasi, terapi pijat, akupresur, aromaterapi, terapi musik, yoga, *Abdominal Stretching Exercise*, dan kompres air hangat. Aktivitas peregangan otot atau olahraga diyakini efektif dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi (Wagiyo & Rahmawati, 2018).

Menurut Suganda (2021) *Abdominal stretching exercise* (ASE) merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat digunakan untuk meredakan intensitas nyeri *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Mekanisme kerja dari *Abdominal stretching exercise* yaitu dengan melakukan beberapa gerakan diarea pinggul sehingga terjadi pengurangan stres dan meningkatkan fleksibilitas otot. Ketika melakukan latihan abdominal stretching, terjadi perubahan hormon endorfin, yang merupakan hormon alami yang membantu mengurangi nyeri. Selain itu, latihan ini juga membantu mengurangi stres dan berfungsi sebagai distraksi dari nyeri. Penelitian telah menunjukkan bahwa ASE efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *dismenore* (Yudianto, 2017).

Kompres air hangat merupakan terapi alternatif yang efektif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri, menurut Syafika Intan (2022). Metode ini bekerja dengan memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, terutama saat diaplikasikan pada area perut bagian bawah atau bagian yang terasa nyeri. Mekanisme kerjanya melibatkan pelebaran pembuluh darah, yang memfasilitasi pengeluaran panas dari tubuh dan membantu mengendurkan otot-otot yang tegang. Proses ini tidak hanya mengurangi kekakuan, tetapi juga membuat otot lebih rileks, sehingga efektif dalam mengurangi rasa nyeri saat kram menstruasi. Dengan demikian, kompres air hangat menawarkan solusi sederhana namun efektif untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami remaja putri selama periode menstruasi (Syafika Intan et al., 2022).

Dismenore atau nyeri haid terjadi selama 3 hari pertama menstruasi karena mekanisme fisiologis kompleks dalam tubuh wanita. Proses ini melibatkan peningkatan produksi dan pelepasan prostaglandin dari sel-sel endometrium, menyebabkan kontraksi miometrium yang lebih kuat dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus. Akibatnya, terjadi iskemia dan hipoksia jaringan yang menimbulkan rasa nyeri. Peningkatan produksi leukotrien juga berkontribusi pada sensitisasi ujung saraf di uterus. Proses ini berlangsung selama 24-72 jam pertama menstruasi, sesuai dengan waktu maksimal pelepasan prostaglandin. Pemahaman ini menjadi dasar mengapa intervensi untuk mengurangi dismenore umumnya diberikan selama 3 hari, bertepatan dengan puncak produksi prostaglandin dan manifestasi gejala yang paling intens (Larasati & Alatas, 2016). Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa tingkat prostaglandin mencapai puncaknya pada 72 jam pertama menstruasi dan kemudian menurun secara bertahap, yang menjelaskan pola nyeri yang umumnya dirasakan selama periode 3 hari tersebut (Nurwana et al., 2017).

Dengan melakukan kombinasi *Abdominal stretching exercise* dan kompres air hangat secara teratur pada saat nyeri haid terasa selama 3 hari berturut-turut dalam 1 hari diberikan 2 kali yaitu dipagi dan malam hari.

Pemberian Kompres air hangat dilakukan sebelum *Abdominal Stretching Exercise*, dikarenakan kompres hangat dapat mengendurkan otot-otot rahim, kemudian dilanjutkan dengan *abdominal streching exercise* untuk mengurangi kram dan rasa tidak nyaman. *Abdominal streching exercise* yang dikombinasikan dengan kompres hangat dapat menjadi cara yang efektif untuk meredakan ketidaknyamanan kram menstruasi saat menstruasi atau disebut juga dengan *dismenore*. Latihan peregangan membantu mengendurkan otot perut, yang dapat menjadi tegang dan berkontribusi terhadap nyeri yang berhubungan dengan *dismenore*. Kompres hangat yang diterapkan pada perut bagian bawah dapat membantu meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga mengurangi rasa tidak nyaman. Menggabungkan *abdominal streching exercise* dengan kompres hangat menjadi cara yang aman dan efektif untuk mengatasi ketidaknyamanan kram menstruasi saat menstruasi.

Waktu optimal untuk melakukan *abdominal streching exercise* dan memberikan kompres hangat untuk meredakan kram menstruasi kapan saja sepanjang hari, termasuk pagi dan sore hari, asalkan dilakukan secara konsisten (Unganlawar DS, 2018).

Prodi Kebidanan Universitas Bhakti Kencana merupakan salah satu Instansi yang mahasiswa nya perempuan. Hasil dari Studi Pendahuluan yang dilakukan dibulan Maret 2024 yang terfokus pada evaluasi skala nyeri *dismenore* dikalangan Mahasiswa prodi S1 Kebidanan tingkat 1 dan 2 telah mengisi pertanyaan terkait skala nyeri *dismenore*. Hasil awal menunjukan bahwa dari 65 mahasiswa yang berpartisipasi, sebanyak 62 mahasiswa (95,4%) mengungkapkan bahwa mereka mengalami nyeri saat menstruasi. Temuan ini menunjukkan bahwa *dismenore* masih menjadi masalah umum dikalangan Wanita Usia Subur di prodi S1 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana.

Penelitian *dismenore* pada mahasiswa S1 Kebidanan memiliki relevansi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SMP dan SMA karena beberapa faktor penting. Angka kejadian *dismenore* pada mahasiswa

S1 Kebidanan tercatat sangat tinggi, mencapai 94,5%, sementara pada siswa SMP dan SMA cenderung lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan yang lebih mendesak untuk melakukan penelitian mendalam tentang masalah ini di tingkat pendidikan tinggi kebidanan.

Mahasiswa S1 Kebidanan memiliki dasar ilmiah yang kuat. Hal ini didukung oleh dua faktor utama yaitu fleksibilitas waktu mahasiswa dan tingginya angka kejadian dismenore yang mencapai 95,4%. Jadwal yang lebih fleksibel memungkinkan mahasiswa S1 Kebidanan untuk berpartisipasi lebih aktif dalam penelitian. Mereka dapat mencatat gejala dismenore secara lebih teratur, mengikuti prosedur penelitian dengan lebih baik, dan melakukan pengukuran nyeri yang lebih akurat. Mereka juga dapat menjalankan berbagai intervensi penelitian dalam kondisi ideal. Tingginya angka kejadian dismenore pada mahasiswi kebidanan juga mendukung pemilihan kelompok ini sebagai sampel penelitian. Dengan hampir seluruh populasi mengalami kondisi ini, peneliti dapat mengamati berbagai tingkat keparahan dismenore. Hal ini memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang faktor-faktor risiko dan memberi kesempatan untuk menguji berbagai metode penanganan dismenore secara lebih akurat. Dengan menggabungkan faktor fleksibilitas waktu dan tingginya angka kejadian, penelitian pada mahasiswa S1 Kebidanan dapat menghasilkan data yang lebih akurat dan menyeluruh tentang dismenore. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi ini dan membantu pengembangan metode penanganan yang lebih efektif untuk mahasiswi kebidanan pada khususnya, dan wanita pada umumnya.

Berdasarkan hasil uraian diatas serta besarnya angka kejadian *Dismenore* di prodi S1 Kebidanan Universitas Bhakti Kencana, Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam Tugas Akhir dengan judul “Pemberian Kombinasi *Abdominal streching exercise* dan Kompres Air Hangat Untuk Penurunan Keluhan *Dismenore* pada Remaja” dikarenakan metode non farmakologi ini dapat memberikan solusi yang

lebih aman dan berkelanjutan tanpa menimbulkan resiko efek samping yang berlebihan bagi kesehatan tubuh.

1.2 Rumusan masalah

Dari latar belakang yang diuraikan di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut : “ Bagaimana pemberian kombinasi *Abdominal stretching exercise* dan Kompres air hangat untuk penurunan keluhan nyeri *Dismenore* pada remaja?”.

1.3 Tujuan penelitian

Tujuan terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pemberian kombinasi *Abdominal stretching exercise* dan kompres air hangat untuk penurunan keluhan nyeri *Dismenore* pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan informasi mengenai penggunaan *abdominal Streching exercise* dan kompres air hangat.
- b. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* setelah diberikan informasi mengenai penggunaan *abdominal Streching exercise* dan kompres air hangat.
- c. Untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Streching exercise* dan kompres air hangat terhadap perununan skala nyeri *dismenore*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi tempat penelitian (Institusi Pendidikan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai acuan atau model bagi remaja putri dalam mengatasi nyeri haid. Temuan-temuan dari studi ini dapat dimanfaatkan oleh para remaja untuk mengurangi intensitas rasa sakit yang mereka alami selama periode menstruasi.

2. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh wawasan dan dapat mengaplikasikan asuhan kebidanan gangguan reproduksi pada remaja putri dengan *dismenore* sesuai dengan teori yang telah diberikan.

3. Bagi Remaja

Penelitian dapat memberikan informasi tentang cara mengurangi nyeri *dismenore*, seperti dengan teknik *Abdominal stretching exercise* dan kompres air hangat.