

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan tahapan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang biasanya mencakup usia 12 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, terjadi berbagai perubahan yang pesat dan penting baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan fisik utama adalah pubertas, yang pada remaja perempuan ditandai dengan munculnya menstruasi pertama kali atau *menarche* (Dianada, 2018).

Menstruasi atau *menarche* adalah proses penglepasan lapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan. Umumnya menstruasi pertama kali dialami pada usia sekitar 12 tahun, namun dapat pula terjadi pada rentang usia 10 hingga 16 tahun tergantung faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan hormon dan perkembangan tubuh remaja perempuan (Rachmawati dan Oktaviani, 2017). Setelah memasuki masa menstruasi, sebagian besar wanita mengalami keluhan tertentu, salah satunya keluhan yang dapat dirasakan yaitu dismenoreia (Kristianingsih, 2016).

Dismenoreia adalah kondisi yang ditandai dengan munculnya rasa sakit yang hebat di bagian bawah perut yang dirasakan oleh wanita selama menstruasi. Keluhan ini umumnya mulai terjadi sebelum haid dimulai, berlanjut selama masa menstruasi, dan dapat berlangsung hingga akhir siklus. Intensitas nyerinya bervariasi, dari yang muncul secara hilang timbul hingga berlangsung secara terus

-menerus. Dismenorea terjadi akibat peningkatan kadar prostaglandin dalam tubuh yang memicu otot rahim (hipertonus) dan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) pada jaringan miometrium, sehingga menimbulkan rasa nyeri di bagian perut bawah (Fatmawati dkk., 2018).

Menurut data yang diperoleh World Health Organization (WHO) terdapat bahwa kejadian wanita yang mengalami dismenorea besar sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami dismenorea ringan. Masalah dismenorea di Indonesia tergolong cukup tinggi bila dibandingkan dengan negara lain. Berdasarkan data prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 64,25% terdiri dari 54,89% wanita yang mengalami dismenorea primer dan 9,36% menderita dismenorea sekunder (Larasati dan Alatas, 2016). Pada remaja sebanyak 75% mengalami dismenorea primer dengan intensitas nyeri yang bervariasi. Sementara itu, di Provinsi Bali prevalensi dismenorea tercatat sebesar 74,42% wanita (Silaen, 2019).

Badan Statistik Provinsi Bali (2024) mencatat bahwa terdapat 150,700 remaja putri berusia 10 hingga 14 tahun. Penyebaran jumlah remaja tersebut salah satunya berada di Kabupaten Badung dengan jumlah remaja putri 18,41 ribu jiwa. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2024) jumlah Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Badung adalah 67 SMP negeri dan swasta, dimana salah satu penyebarannya berada di wilayah Mengwi sebanyak 13 SMP, salah satunya yaitu SMP Negeri 3 Mengwi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikerjakan oleh Pertami (2019) pada remaja di SMA Negeri 6 Denpasar membuktikan bahwa 20 responden yang diteliti,

didapatkan rata-rata responden mengalami dismenorea dengan skala nyeri sedang (75%), dan sisanya (25%) mengalami dismenorea dengan skala nyeri hebat.

Dismenorea jika tidak segera ditangani dampaknya dapat berupa gangguan patologi yang serius, termasuk peningkatan risiko kematian dan kemungkinan infertilitas, selain itu kondisi ini juga bisa menyebabkan konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Pada remaja putri gangguan dalam proses belajar sering kali terjadi akibat rasa nyeri haid yang dirasakan selama kegiatan pembelajaran. Terganggunya dalam proses belajar mengajar menyebabkan remaja putri kesulitan mempertahankan fokus akibat rasa tidak nyaman yang muncul saat mengalami nyeri haid sehingga akademik remaja putri dapat menurun. Melihat dampak yang cukup signifikan dari permasalahan dismenorea serta masih rendahnya pemahaman remaja terhadap penanganannya, maka diperlukan suatu penelitian untuk menemukan alternatif terapi yang mudah diterapkan, aman, dan terjangkau sebagai upaya untuk mengurangi serta mengatasi keluhan (Nurwana dkk, 2017).

Dismenorea bisa ditangani dengan 2 terapi yaitu terapi farmakologis atau non farmakologis. Obat-obatan, *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) termasuk asam mafenamat, ibu profen, niklofenat natrium, dan nefroxen sering digunakan dalam terapi farmakologis. Penanganan dismenorea terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, kompres air hangat, *abdominal stretching exercise* dan akupuntur. Terapi non farmakologi merupakan terapi lebih aman untuk digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Berdasarkan hal tersebut, metode *abdominal stretching exercise* menarik perhatian digunakan untuk mengatasi nyeri haid tersebut (Silaen, 2019).

*Abdominal stretching exercise* adalah suatu teknik latihan yang bertujuan untuk meregangkan otot-otot di area perut, biasanya dilakukan selama 10 hingga 15 menit untuk meningkatkan kekuatan serta kelenturan otot. Latihan ini direkomendasikan sebagai salah satu metode penanganan dismenorea karena tergolong aman dan minim risiko efek samping, sebab hanya melibatkan proses fisiologis alami tubuh. Saat melakukan gerakan ini, produksi endorfin di otak serta sistem saraf tulang belakang meningkat. Pendapat Salbiah (dalam Hasna, 2021) endorfin berperan sebagai terapi penenang alami yang membantu menimbulkan rasa nyaman sekaligus mengurangi nyeri.

Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti di SMP Negeri 3 Mengwi, hasil wawancara dengan 10 siswi remaja menunjukkan bahwa sekitar 30% di antaranya mengatasi nyeri haid dengan mengonsumsi obat atau minuman pereda nyeri, yang ternyata menimbulkan efek samping seperti sakit kepala dan diare. Sementara itu, sebanyak 70% siswi memilih untuk tidak melakukan penanganan apa pun terhadap dismenorea yang dialami, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan saat beraktivitas dan menurunnya konsentrasi belajar, yang pada akhirnya menyebabkan rasa enggan untuk bersekolah.

Dari data tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dismenorea berdampak negatif pada remaja putri, seperti terganggunya aktivitas fisik, penurunan konsentrasi belajar, serta potensi gangguan pada kesuburan. Kondisi ini menjadi alasan utama bagi peneliti untuk melakukan studi terkait pendekatan non-farmakologis, dengan menerapkan teknik *abdominal stretching exercise* sebagai salah satu upaya untuk meredakan dan mengatasi dismenorea, khususnya pada siswi SMP Negeri 3 Mengwi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Mengwi?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah di lakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Mengwi.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi intensitas dismenorea sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Mengwi.
- b. Mengidentifikasi intensitas dismenorea setelah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMP Neger 3 Mengwi.
- c. Menganalisis perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri di SMP Negeri 3 Mengwi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pembelajaran dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan untuk menambahkan cara

menangani nyeri haid dengan menggunakan jenis terapi non-farmakologis yaitu dengan melakukan *abdominal stretching exercise*.

## **2. Manfaat praktik**

### **a. Bagi instansi pendidikan**

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai pengetahuan dan sumber informasi atau referensi serta pengembangan penelitian yang dilakukan tentang perbedaan nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah diberikan *abdominal stretching exercise*.

### **b. Bagi responden**

Setelah diberikan intervensi berupa *abdominal stretching exercise* diharapkan responden dapat menyebarkan informasi kepada orang lain serta mampu menerapkannya secara mandiri sebagai salah satu metode non farmakologis untuk meredakan dismenorea.

### **c. Bagi peneliti**

Penelitian ini dapat memberikan inspirasi untuk dikembangkannya penelitian lebih lanjut tentang terapi non-farmakologi yang lain untuk mengatasi dismenorea pada wanita.