

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut WHO batasan usia remaja adalah 12 tahun sampai 24 tahun, sedangkan menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007, remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum kawin dengan batasan usia meliputi 15 tahun sampai 24 tahun. Perkembangan yang cepat dari fisik, emosi, kognitif dan social. Perubahan fisik pada remaja merupakan tanda-tanda pubertas yang terjadi karena perubahan hormonal, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya perubahan penampilan pada remaja. Pada perempuan terjadi perubahan seperti payudara dan pinggul membesar, tubuh bertambah tinggi, tumbuh rambut ketiak dan kemaluan, serta menstruasi, (Sarwono, 2009).

Menstruasi merupakan suatu keadaan meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma, peristiwa itu begitu wajar dan alami, sehingga dapat dipastikan bahwa semua wanita normal pasti akan mengalami proses itu, (Wiknjostastro, 2007). Perempuan dalam masa haidnya dapat mengalami nyeri, dalam istilah medis nyeri haid disebut dismenore. Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul sangat mengganggu aktivitas perempuan,

bahkan seringkali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya, (Bobak, 2004). Saat ini dismenore menjadi masalah ginekologis yang paling umum dialami wanita berbagai tingkatan usia dengan presentase kejadian yang cukup tinggi berbagai belahan dunia, (Ningsih, 2011 : 15).

Menurut data WHO (2012), didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10% sampai 15% mengalami dismenore berat. Di Malaysia prevalensi dismenore pada remaja sebanyak 62,3% (Ningsih, 2011). Sedangkan di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari dismenore primer 54,89% wanita mengalami dismenore sekunder 9,36% (Purnamasari, 2013). Angka kejadian dismenore pada remaja di Provinsi Lampung diperkirakan 1,12% sampai 1,35% dari jumlah penderita yang memeriksakan diri ke petugas kesehatan, (Profil Kesehatan Lampung, 2007). Di Bandar Lampung, untuk angka kejadian dismenore belum terdata dengan sistematis. Akan tetapi, untuk pelayanan terhadap kesehatan remaja cenderung berfluktuatif atau naik turun, terakhir pada tahun 2007 sebesar 13,05%.

Dari pengalaman beberapa remaja yang mengalami dismenore gejala lain yang dialami remaja selain nyeri yang dirasakan antara lain mual, muntah, berguling-guling, bahkan pingsan. Ketidaknyamanan tersebut akan mempengaruhi aktivitas remaja. Disekolah, konsentrasi belajar remaja menjadi menurun, bahkan tidak sedikit yang absen dan tidak masuk sekolah karena dismenore yang dialami, (Ningsih, 2011). Dibuktikan oleh penelitian Omvidar di Amerika Serikat bahwa dismenore mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah, (Epore, 2015).

Dismenore disebabkan oleh pengaruh hormon prostaglandin saat menstruasi, hal ini disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi yang memproduksi prostaglandin PG2a. Prostaglandin meningkatkan respon miometrium terhadap oksitosin dan meningkatkan kontraksi uterus, selanjutnya kontraksi uterus yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemik sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodic, (Puteri, 2016).

Berdasarkan berbagai dampak apa yang ditimbulkan akibat dismenore tersebut perlu penanganan yang tepat dan aman. Oleh sebab itu diperlukan adanya alternatif yang digunakan untuk mengurangi angka kejadian dismenore. Penanganannya dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan menggunakan obat golongan Nonsteroid. Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan latihan fisik, kompres air hangat, massase, istirahat yang cukup, distraksi, yoga dan senam, (Morgan, 2009).

Senam adalah salah satu bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot. Senam terdiri dari beberapa macam senam yang diantaranya adalah senam dismenore yang dapat menurunkan nyeri haid pada wanita, hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Wong, et al (2012) yang mengatakan bahwa latihan yang menggerakkan panggul, lutut-dada, dan latihan pernapasan bermanfaat untuk mengurangi dismenore, (Ningsih, 2011).

Olahraga atau peregangan merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Ada berbagai macam peregangan salah satunya ialah peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) akan menghasilkan endorphin, hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman saat nyeri menstruasi, (Harry, 2005 dalam Puteri, 2016). Senam dan latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) merupakan salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri tersebut.

Menurut hasil prasurvey peneliti di SMANegeri 12 Bandar Lampung pada tanggal 20 November 2020, didapatkan hasil data prasurvey bahwa ditemukan 70 siswi kelas 10 dan kelas 11 yang mengalami dismenore. Rata-rata nyeri yang dirasakan adalah nyeri dibagian perut dan pinggang bawah, dan mereka memilih untuk beristirahat ketika nyeri yang dirasakan begitu berat.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Efektivitas Latihan Peregangan Seperti Kucing (*Cat Stretch Exercise*) dengan Senam Dismenore dalam rangka membantu mengurangi dan mengatasi dismenore khususnya pada remaja putri di SMANegeri 12 Bandar Lampung”.

B. Rumusan Masalah

Menurut hasil prasurvey peneliti di SMANegeri 12 Bandar Lampung Kecamatan Sukarame, didapatkan hasil data prasurvey bahwa ditemukan 70 siswi kelas 10 dan kelas 11 yang mengalami dismenore. Rata-rata nyeri yang dirasakan adalah nyeri dibagian perut dan pinggang bawah, dan mereka memilih untuk beristirahat ketika nyeri yang dirasakan begitu berat.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya dikatakan bahwa latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore memiliki efektivitas dalam menurunkan derajat nyeri menstruasi. Oleh karena itu berdasarkan latar belakang diatas maka penulis membuat rumusan masalah “Manakah yang lebih efektif antara latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri dismenore di SMANegeri 12 Bandar Lampung Tahun 2020”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk membandingkan perbedaan efektivitas latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi di SMANegeri 12 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri saat dismenore yang dialami oleh siswi SMANegeri 12 Bandar Lampung sebelum dan setelah dilakukan latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*)
- b. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri saat dismenore yang dialami oleh siswi SMANegeri 12 Bandar Lampung sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore
- c. Untuk mengetahui perbedaan efektivitas latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi di SMANegeri 12 Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara Teori manfaat penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan dan wawasan kebidanan dalam lingkup kesehatan reproduksi. Dasar untuk lebih memantapkan dan memberi informasi dalam penurunan dismenore yang dialami remaja putri.

2. Manfaat Praktis

Secara praktik manfaat penelitian ini adalah sebagai masukan atau informasi pada remaja perempuan untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) sehingga tidak terlalu mengganggu pada aktivitas sehari-hari.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh siswi SMANegeri 12 Bandar Lampung yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore terhadap penurunan nyeri menstruasi di SMANegeri 12 Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah *Quasy-experiment* design dengan rancangan *Pretest-Posttest Group Design*. Populasi penelitian ini adalah pelajar siswi kelas 10 dan kelas 11 di SMANegeri 12 Bandar Lampung yang mengalami dismenore. Variabel dependen dari penelitian ini adalah nyeri menstruasi. Variabel independen dari penelitian ini adalah latihan peregangan seperti kucing (*cat stretch exercise*) dengan senam dismenore. Metode pengambilan data dengan mengisi checklist dan kuesioner lembar pengukuran tingkat nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Lokasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah SMANegeri 12 Bandar Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan saat proposal ini disetujui.