

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO 90% wanita yang menderita *dismenore* berat. Prevalensi *dismenore* sangat tinggi di seluruh dunia, dengan lebih dari 50% wanita di seluruh dunia menderita *dismenore*. Angka Prevelensi *disemenore* di indonesia sendiri, sebanyak 64,25% dan 54,88% merupakan *dismenore* primer dan 9,36% merupakan *dismenore* sekunder. (Vionica & Wulandari, 2022)

Di Amerika Serikat, persoalan menstruasi diklaim menjadi penyebab primer ketidakhadiran siswa putri. Dalam studi epidemiologi terhadap remaja amerika yang berusia 12 sampai 17 tahun. Klein serta Litt melaporkan prevalensi *dismenore* sebanyak 59,7%. Dan mereka yang melaporkan, 12% mengalami nyeri berat, 37% mengalami nyeri sedang, dan 49% mengalami nyeri ringan. (Wulandari, 2021)

Kelompok remaja ini mewakili 1,2 milyar orang atau 18% dari populasi dunia. Menurut sensus tahun 2010, Indonesia memiliki 43.5 juta penduduk berusia 10 hingga 18 tahun, yang mencakup sekitar 18% dari total penduduk. (Ribeiro et al., 2014)

Pada bahasa aslinya masa remaja disebut dengan *adolescence*, yang berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh, berkembang, mencapai kematangan”. Tubuh tidak hanya mengacu pada kematangan fisik, namun juga kematangan sosial dan psikologis. Perubahan fisik pada remaja putri meliputi tanda primer yang ditandai dengan datangnya

menstruasi pertama atau *menarche* dan tanda sekunder yang ditandai dengan pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol, serta pembesaran kelenjar susu. Menstruasi atau haid merupakan suatu siklus perubahan fisiologis pada wanita yang terjadi karena pengaruh hormon reproduksi mulai dari masa *menarche* hingga menopause. Menstruasi dapat disertai dengan kelainan dan gangguan, misalnya *premenstruasi tension* (ketegangan sebelum haid), *Mastodinia* (nyeri payudara sebelum menstruasi), *Mittelschmerz* (nyeri saat ovulasi) dan *dismenore*. (Vionica & Wulandari, 2022)

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan nyeri yang disebabkan oleh sekresi prostaglandin yang berlebihan sehingga menyebabkan rahim berkonstraksi berlebihan dan melebarkan bulu dan pembuluh darah rahim sehingga memudahkan darah haid untuk dikeluarkan sehingga mengakibatkan nyeri perut atau nyeri haid yang menyebabkan rasa sakit yang tidak kunjung hilang. Penyebab *dismenore* bermacam-macam, bisa disebabkan oleh penyakit (penyakit radang panggul), kelainan rahim, stres atau kecemasan yang berlebihan, namun bisa juga disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon. Faktor penyebab *dismenore* primer antara lain faktor psikologis. Faktor psikologis terjadi pada remaja putri ketika mentalnya tidak stabil dan tidak mendapat informasi yang tepat tentang proses menstruasi. Menurut penelitian, angka kejadian *dismenore* di Indonesia sangat tinggi, yaitu 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. (Andriyani, 2016)

Menurut Azwar, (2021) *Dismenore* merupakan sensasi nyeri saat menstruasi, mulai dari kram ringan pada area genitalia hingga kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. *Dismenore* dapat diatasi dengan olahraga khususnya senam untuk *dismenore*, Senam *dismenore* merupakan senam yang fokus pada peregangan seputar otot perut, panggul dan punggung bawah. Selain itu, melakukan latihan ini secara teratur dan bertahap akan menciptakan perasaan rileks dan mengurangi rasa sakit. Berolahraga secara teratur dan perhatikan konsistensi, frekuensi senam sebaliknya dilakukan sebanyak 3 kali seminggu sebelum menstruasi, berikutnya dengan waktu yang sesuai yaitu 30-45 menit. (Vionica & Wulandari, 2022)

Hasil penelitian Anjasmara, pada tahun 2018 menunjukkan adanya penurunan nyeri pada klien satu turun dari skala nyeri 7 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan), dan untuk klien kedua dari skala nyeri 8 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang).

Hasil penelitian Santi pada tahun 2019 hasil dimana sebelum diberikan senam *dismenore* sebanyak 4 orang mengalami nyeri ringan dengan presentase 28,6%, sebanyak 4 orang mengalami nyeri sedang dengan presentase 28,6%, sebanyak 5 orang mengalami nyeri berat dengan presentase 35,7%, dan 1 orang mengalami nyeri sangat berat dengan presentase 7,1% setelah diberikan senam *dismenore* terdapat penurunan nyeri menstruasi yaitu sebanyak 4 orang tidak nyeri dengan presentase 28,9%, 6 orang mengalami nyeri ringan dengan presentase 42,9%, 2 orang

mengalami nyeri sedang dengan presentase 14,3%, dan 2 orang mengalami nyeri berat sebanyak 2 orang dengan presentase 14,3%.

Hasil penelitian Sugiharti pada tahun 2020 didapatkan hasil sebelum dilakukan senam *dismenore* dengan jumlah presentase 25% nyeri ringan, 65% nyeri sedang, 10% nyeri berat dan setelah dilakukan senam *dismenore* jumlah presentase mengalami penurunan sebanyak 40% tidak mengalami nyeri haid, 25% nyeri ringan, 30% nyeri sedang, dan 5% nyeri berat.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai hal tersebut yaitu Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Rw 14 Desa Ampera Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah diatas maka peneliti memtuskan untuk mengambil masalah nya adalah Bagaimanakah Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Rw 14 Desa Ampera Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penurunan nyeri menstruasi pada Remaja Putri setelah diberikan senam *dismenore*.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik Remaja Putri yang mengalami nyeri menstruasi (Usia, *Menarche*, Lama menstruasi, Siklus Menstruasi dan Riwayat keluarga *dismenore*)
- b. Diketahui nyeri menstruasi sebelum saat diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di RW 14 Desa Sirnasari Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor.
- c. Diketahui nyeri menstruasi setelah diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di RW 14 Desa Sirnasari Kecamatan Bogor Selatan Kota Bogor .

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan untuk memberikan wawasan dan pengalaman peneliti mengenai Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan, rujukan dan acuan dalam pengembangan ilmu keperawatan serta sebagai rujukan bagi studi kasus selanjutnya oleh pihak institusi terkait khususnya di bidang Keperawatan Maternitas.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Tempat Penelitian

Sebagai sumber informasi dalam memberikan Konseling atau Penyuluhan tentang Penerapan Senam *Dismenore* Dalam Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri.