

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menurut Pasal 1 Ayat 3 Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi, “Pelayanan kesehatan reproduksi remaja meliputi kegiatan dan/atau kegiatan yang ditujukan kepada remaja untuk memelihara kesehatan reproduksi” (Peraturan Pemerintah, 2014). Faktanya, banyak sekali permasalahan yang berhubungan dengan sistem reproduksi manusia. Semua manusia pasti mengalami pertumbuhan dan perkembangan, dan salah satu tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui manusia adalah masa remaja. Masalah kesehatan reproduksi merupakan salah satu masalah yang terjadi pada masa remaja. Menurut Kementerian Kesehatan “remaja ialah seseorang berusia 10 tahun hingga di bawah 18 tahun” (Kementerian Kesehatan, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik “jumlah remaja Indonesia pada tahun 2020 hingga 2023 mencapai 44.252,2 jiwa, dimana jumlah remaja laki-laki mencapai 22.789,1 jiwa, dan jumlah remaja putri Indonesia pada tahun 2020 mencapai 21.463 jiwa” (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020). Setelah mencapai pubertas, remaja laki-laki dan remaja perempuan akan memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Ciri-ciri perkembangan pada masa remaja dibagi menjadi ciri-ciri seks sekunder dan primer.

Ciri-ciri seks sekunder adalah ciri-ciri seksual yang berhubungan dengan perubahan fisik. Pada remaja laki-laki yang sedang pubertas akan mengalami perubahan fisik berupa penis membesar, skrotum menjadi berpigmen dan berkerut, suara menjadi lebih dalam, janggut tumbuh, rambut tumbuh disekitar ketiak, alat kelamin, dada, anus, bahu lebar, dan dada, akan disertai pertumbuhan otot dan juga biasanya timbul jerawat. Ciri-ciri seksual sekunder pada wanita antara lain bertambahnya tinggi badan, tumbuhnya bulu kemaluan dan ketiak, nada suara menjadi melengking, dada membesar, dan pinggul melebar. Sedangkan ciri-ciri seksual primer merupakan tanda-tanda kematangan seksual, seperti mimpi basah pada pria dan menstruasi pada wanita (Citrawathi, 2014).

Semua remaja putri yang menjelang menstruasi mengalami serangkaian gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang biasa disebut dengan sindrom pramenstruasi (PMS). Tanda dan gejala tersebut antara lain munculnya jerawat, mudah tersinggung, nafsu makan meningkat, membesarnya payudara, bahkan nyeri yang biasanya terjadi di area perut. Nyeri saat menstruasi disebut juga dengan dismenore, dan disebut juga dengan "*painful period*". Ini merupakan hal normal ketika menstruasi, dan sebagian besar wanita yang sedang menstruasi mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda (Noor, S, M., 2022).

Di Indonesia, sebanyak 55% wanita usia kerja menderita masalah nyeri haid, dan prevalensi dismenore sebesar 64,25%, dimana 54,89% diantaranya merupakan dismenore primer, dan 9,36% diperkirakan

mengalami dismenore sekunder (Faridah et al., 2019). Ada banyak faktor yang mempengaruhi dismenore, baik internal maupun eksternal. Faktor intrinsik yang mempengaruhi terjadinya dismenore yaitu usia menarche dini, riwayat keluarga yang menderita dismenore, interval menstruasi yang tidak normal, dan lama menstruasi merupakan faktor yang secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan derajat dismenore. Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat stres, status gizi, makanan cepat saji, dan lain-lain (Wrisnijati et al., 2019).

Dismenore mempunyai dampak negatif yang signifikan terhadap kualitas hidup remaja, mulai dari gangguan fisik, sosial, psikologis dan emosional, sehingga menghalangi mereka mencapai tujuan seperti pendidikan dan hubungan sosial. Menurut *International Journal of Women's Health*, dampak kesehatan dari dismenore dapat mencakup gangguan pencernaan, sakit kepala, kelelahan, malaise, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan, dan jika tidak ditangani, hal ini dapat menyebabkan nyeri panggul kronis seiring berjalannya waktu (Hu et al., 2020). Menurut sumber lain, jika dismenore tidak diobati, dampak kesehatannya bisa berupa pingsan, diare, mual, muntah, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, nyeri dada, dan peningkatan buang air kecil. Dismenore juga dapat menyebabkan kehilangan minat melakukan aktivitas dan perubahan peran sosial sehingga mengganggu kualitas hidup (Rakhshae, 2014).

Ada berbagai macam metode yang dapat digunakan untuk meringankan dismenore, yaitu metode farmakologis dan nonfarmakologis.

Pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) merupakan salah satu terapi farmakologis untuk menurunkan intensitas dismenore. Namun, jika terlalu takut dengan risikonya, ada cara lain untuk meringankan dismenore yaitu bisa dengan cara non farmakologi seperti teknik relaksasi, kompres hangat, atau lakukan olahraga secara rutin. Hal ini dapat melancarkan sirkulasi darah, merangsang tubuh memproduksi endorfin, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan mood (Noor, S, M., 2022).

Upaya yang dapat dilakukan perawat antara lain dengan memberikan terapi nonfarmakologis. Salah satu metode perawatan yang mungkin dilakukan adalah dengan melakukan latihan peregangan perut. Peregangan perut atau *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meredakan dismenore. Cara tersebut dapat meningkatkan aliran darah ke rahim, melemaskan otot-otot di rahim, dan mencegah terjadinya metabolisme anaerobik seperti glikolisis dan glikogenolisis, yang mengarah pada pembentukan asam laktat yang menyebabkan kelelahan/nyeri/kejang otot. Akumulasi asam laktat dapat dikurangi melalui proses oksidasi, sehingga diperlukan terapi alternatif untuk meningkatkan aliran darah pembawa oksigen guna mencegah kelelahan otot (Faridah et al, 2019).

Hasil penelitian (Syaiful & Naftalin, 2019) menunjukkan bahwa penggunaan latihan peregangan perut efektif dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Hal ini ditunjukkan oleh 28 orang siswi sebelum dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* didapatkan hasil setengahnya

memiliki nyeri ringan (50%) maupun nyeri sedang (50%) dan tidak ada satupun yang tidak nyeri namun setelah dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* dari 28 responden, yang tidak nyeri sebanyak 12 responden (45%), nyeri ringan 13 responden (50%), dan nyeri sedang sebanyak 3 responden (5%). Belum pernah dilakukan penerapan *abdominal stretching exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri usia 13 sampai 15 tahun di Kota Bogor, khususnya di SMPN 6 Kota Bogor. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk membuat studi kasus. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitasnya dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

B. Rumusan masalah

Tingginya kasus dismenore pada remaja putri di Indonesia dan bahaya dampak negatif yang ditimbulkan akibat dari dismenore tersebut yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi perempuan, tentunya keluhan terkait dismenore ini dapat dikurangi dengan menggunakan teknik terapi nonfarmakologis yang tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan melakukan *abdominal stretching exercise*. Maka perlu sekali remaja putri menerapkan olahraga peregangan sederhana dan tidak membutuhkan waktu dan biaya berupa *abdominal stretching exercise* yang dapat mengurangi intensitas nyeri haid.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri usia 13-15 tahun.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui karakteristik responden dengan dismenore pada remaja putri usia 13-15 tahun
- b. Diketahui tingkat nyeri sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri usia 13-15 tahun
- c. Diketahui prosedur pelaksanaan *abdominal stretching exercise*
- d. Diketahui tingkat nyeri setelah diterapkan *abdominal stretching exercise* pada remaja putri usia 13-15 tahun

D. Manfaat

1. Bagi penulis

Agar bisa mengembangkan wawasan dan menjadi pengalaman yang berharga bagi penulis dalam melakukan studi kasus dan untuk menjadikan bahan referensi bagi penulis selanjutnya yang melakukan studi kasus dengan topik yang sesuai tentang penerapan *abdominal stretching exercise* dalam mengurangi intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri

2. Bagi pendidikan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai informasi, bahan acuan, dan data dasar untuk studi kasus selanjutnya, atau pertimbangan melaksanakan pengabdian masyarakat.

3. Bagi institusi pelayanan kesehatan atau tempat studi kasus

Sebagai acuan bagi siswi SMPN 6 Kota Bogor dalam menerapkan *abdominal stretching exercise* dalam kesehariannya untuk mengurangi intensitas nyeri haid.

4. Bagi profesi keperawatan

Menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan terutama bidang keperawatan bahwa penerapan *abdominal stretching exercise* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi intensitas nyeri haid (dismenore).