

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu masa yang sulit dalam pengalaman individu. Periode ini dapat dikatakan periode paling kritis untuk perkembangan berikutnya. Remaja merupakan mereka yang berada pada transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (2020) adalah 10 sampai 19 tahun. Masa remaja atau juga disebut masa pubertas adalah masa penghubung antara masa anak-anak dan dewasa. Dalam siklus kehidupan, pubertas adalah suatu tahapan yang penting dalam perkembangan seksualitasnya (Proverawati & Misaroh, 2017). Ketika anak laki-laki dan perempuan mulai memasuki masa pubertas, perubahan besar akan terjadi. Perubahan yang terjadi antara lain yaitu perubahan karakteristik fisik dan psikis anak dewasa (Wahyuti, 2017).

Salah satu peristiwa perubahan karakteristik penting yang terjadi pada kalangan anak perempuan adalah datangnya haid pertama, biasanya sekitar usia 10-16 tahun. Saat periode haid pertama datang disebut dengan *menarche*. *Menarche* merupakan menstruasi yang pertama kali terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun. *Menarche* adalah menstruasi pertama dari uterus yang merupakan awal dari fungsi menstruasi dan tanda telah terjadinya pubertas pada masa remaja putri (Alatas, 2016).

Banyak remaja yang mengalami masalah menstruasi diantaranya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore. Rasa nyeri dismenore adalah keluhan yang paling umum dan banyak dialami remaja. Dismenore adalah nyeri selama atau sesaat sebelum menstruasi. Banyak remaja mengalami dismenore pada tiga tahun pertama setelah *menarche*. Wanita dewasa muda usia 17-24 tahun adalah yang paling sering melaporkan menstruasi yang terasa nyeri (Lowdermilk & Leonard, 2017). Dismenore terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram bagian bawah perut yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala *gastrointestinal* dan gejala *neurologis* seperti kelemahan umum (Irianto, 2015).

Berdasarkan jenisnya dismenore terdiri dari dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah dismenore yang mulai terasa sejak *menarche* dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lainnya (Irianto, 2015). Dismenore primer adalah kondisi yang berhubungan dengan siklus ovulasi. Penelitian menunjukkan bahwa dismenore terjadi akibat pelepasan *prostaglandin* selama menstruasi. *Prostaglandin* ini menyebabkan otot rahim berkontraksi. Saat otot rahim berkontraksi, suplai darah ke endometrium menyempit (*vasokonstriksi*). Biasanya kontraksi otot rahim tidak terasa, namun kontraksi tersebut sangat keras dan seringkali menyebabkan aliran darah ke rahim terputus sehingga menimbulkan rasa nyeri (Wulanda et al., 2020). Dismenore primer biasanya muncul 6-12 bulan setelah *menarche*

ketika ovulasi dimulai. (Kusuma, 2019). Faktor penyebab dismenore primer adalah ketidakseimbangan hormonal dan faktor psikogenik (Kowalak, 2013).

Dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi umumnya setelah usia 25 tahun. Dismenore sekunder berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti *adenomiosis*, *endometriosis*, penyakit radang panggul, *polip endometrium*, *mioma*, atau penggunaan alat kontrasepsi dalam kandungan (Lowdermilk & Leonard, 2017).

Angka kejadian dismenore didunia sangat besar dengan rata-rata perempuan yang mengalami dismenore primer lebih dari 50%. Prevalensi dismenore berbeda-beda disetiap negara, seperti di Amerika Serikat prevalensi kurang lebih 85%, di Italia prevalensi sekitar 84,1%, dan di Australia sekitar 80%. Prevalensi di asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi yang terjadi di asia timur laut sekitar 68,7%, di asia timur tengah sekitar 74,8% dan di asia barat laut sekitar 54,0%. Selain itu di negara asia tenggara juga memiliki prevalensi yang berbeda-beda, seperti di Malaysia memiliki prevalensi mencapai 69,4%, Thailand 84,2%, dan di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Tsamara & Raharjo, 2020)

Pada tahun 2015, ASEAN menyimpulkan bahwa di antara wanita Indonesia, proporsi wanita penderita dismenore diperkirakan mencapai 55%, hal ini dikarenakan remaja putri masih memiliki pengetahuan yang relatif rendah tentang dismenore (Santi, 2019). Di sumatera barat angka kejadian

dismenore mencapai 57,3% dari mereka yang mengeluh nyeri, 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah (Irman & Etriyanti, 2020).

Gejala yang berhubungan dengan menstruasi adalah kumpulan berbagai masalah efektif dan fisik yang terjadi di sekitar sakit kepala saat menstruasi, muntah, kelelahan, pusing dan diare adalah beberapa gejala menstruasi yang paling umum. Gejala biasanya dimulai kram menstruasi atau terjadi dalam beberapa jam sebelum dan sesudah onset, dan berlangsung selama 24-48 jam pertama. Selain itu, dismenore memiliki efek negatif pada *mood* sehingga mempengaruhi sikap pribadi, hubungan dengan keluarga dan teman, interaksi sosial, aktivitas fisik dan prestasi akademik, dan membawa dampak buruk, termasuk ketidakhadiran, kurang perhatian, tidak bisa mengerjakan pekerjaan rumah (Lghoul et al., 2020). Berbagai penyebab dismenore dapat mengurangi memori ingatan, tidak ada motivasi untuk sekolah, tidak mampu berinteraksi dengan terkadang tidak masuk sekolah serta meninggalkan presentasi di sekolah karena tidak tahan lagi dengan nyeri haid (Nurjanah & Yuniza, 2019).

Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktifitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologi, sosial dan ekonomi terhadap wanita di seluruh dunia misalnya cepat letih, dan sering marah. Saat mestruasi terjadi penurunan kadar hormon *estrogen* dan *progesterone* yang bisa memicu gejala fisik maupun emosional. Kondisi ini juga mempengaruhi kadar serotonin di

dalam tubuh. Serotonin berperan dalam mengatur suasana hati, pola tidur, serta nafsu makan, saat kadar serotonin terlalu rendah, wanita bisa mengalami perasaan sedih dan perubahan *mood*.

Remaja dengan dismenore berat mendapatkan nilai rendah (6,5%), menurun konsentrasi (87,1%), dan absen sekolah (80,6%) (Sylvia, 2017). Populasi dengan proporsi dismenore tertinggi adalah remaja usia 15-17 tahun, yang tidak memiliki riwayat keluarga dismenore, usia *menarche* usia 11- 12 tahun, dan siklus menstruasi 7 hari atau lebih. Pada penelitian ini proporsi dismenore paling tinggi terjadi pada kelompok remaja dengan gizi normal dan kelompok yang kurang berolahraga (Silaen, 2019). Banyak remaja yang terpaksa berbaring karena mengalami dismenore sedangkan ada banyak aktivitas yang harus dilakukan, ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan menstruasi berdampak negatif pada kualitas hidup anak remaja, biaya perawatan kesehatan tambahan, ketidakhadiran dari pada jam pelajaran, tidak menghadiri sekolah, dan pembatasan aktivitas menambah beban ekonomi pada gangguan tersebut (Arafa, 2018)

Dismenore biasanya diartikan sebagai nyeri haid, *Premenstrual syndrome* adalah sebutan untuk sekelompok masalah fisik dan psikologis yang dialami perempuan satu atau dua minggu sebelum menstruasi. Dismenore dapat disertai sakit punggung, gugup, sakit kepala, kelelahan, penambahan berat badan, mual dan muntah, nafsu makan turun, dan nyeri payudara (Arafa, 2018).

Metode penanganan untuk dismenore terbagi menjadi 2 yaitu medis dan non medis. Penanganan dismenore secara medis yaitu dengan menggunakan obat-obatan penghilang rasa nyeri dan pemeriksaan *laparoscopic*. Sedangkan secara non medis yaitu ada hipnoterapi, akupuntur dan relaksasi (kompres hangat, *massase*, distraksi, istirahat dan senam). Metode yang disarankan adalah metode non medis yaitu senam. Latihan fisik dapat membantu aliran balik vena melalui kontraksi otot, yang menyebabkan peningkatan produksi *prostaglandin* dan zat lainnya, sehingga mengurangi risiko dismenore (Oktamulyanisa, 2021).

Pada umumnya wanita yang mengalami dismenore saat menstruasi sering mengabaikan rasa sakit yang mereka rasakan dan menganggapnya sebagai pengalaman alami yang hanya bisa diatasi dengan istirahat. Beberapa penderita dismenore untuk meredakan nyeri cenderung menggunakan obat sendiri tanpa konsultasi atau resep dokter, namun obat harus diminimalkan karena dapat menyebabkan ketergantungan dan ada indikasi (Wulanda et al., 2020). Menurut penelitian Kashef et al., (2014) menyatakan tidak ada perbedaan antara penggunaan *asam mefenamat* dan senam dismenore dalam menurunkan rasa nyeri, maka obat dapat digantikan dengan olahraga sehingga remaja putri aman dari efek samping obat. Penelitian yang dilakukan (Tabari et al., 2017) pada remaja putri di Iran juga menyatakan terdapat perbedaan penurunan rata-rata nyeri pada kelompok senam lebih tinggi dibandingkan

dengan kelompok dengan *asam mefenamat*. Hasil ini menunjukkan bahwa efek senam dalam menurunkan rasa nyeri dapat meningkat seiring waktu.

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. Olahraga/senam merupakan teknik relaksasi yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan *endorphin* yang dapat berfungsi sebagai obat penenang alami. Senam dismenore dapat membantu mengurangi dan mengatasi nyeri haid (Rahayu et al., 2017)

Senam dismenore merupakan senam untuk membantu meregangkan otot perut, panggul, dan pinggang. Selain itu, senam dismenore bisa memberikan kenyamanan dan meredakan nyeri secara teratur, tujuan dari senam dismenore adalah untuk membantu meringankan rasa sakit dan mencegah dismenore pada wanita yang mengalami dismenore, terapi alternatif dan intervensi untuk mengatasi dismenore, dan langkah-langkah tersebut dapat digunakan kedepannya untuk perawatan para penderita masalah dismenore (Nurjanah & Yuniza, 2019).

Senam dismenore dapat meredakan nyeri menstruasi karena pada saat melakukan latihan senam dismenore mengalami peningkatan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh, termasuk pada organ reproduksi sehingga memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah, terjadi vasokonstriksi otak dan susunan syaraf pada tulang belakang yang berfungsi untuk menjadi obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang dapat menimbulkan rasa

nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk meredakan rasa nyeri (Nurjanah & Iswari, 2019).

Kelebihan senam dismenore ini yaitu senam ini tidak memerlukan biaya, mudah dilakukan dan tentunya tidak akan menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Novayelinda et al., 2015). Selain itu berdasarkan hasil-hasil penelitian mengenai penanganan dismenore didapatkan hasil perbedaan *mean pre-post* tertinggi pada senam dismenore, dimana pada penelitian Natalia R, (2022) didapatkan perbedaannya sebesar 4. Sementara pada penelitian Putri et al., (2019) perbedaan *mean pre-post* dengan perlakuan kompres hangat sebesar 1,2 dan perlakuan dengan *abdominal stretching* sebesar 1. Khasanah & Astuti, (2016) juga melakukan penelitian dengan melakukan akupresur dan hipnoterapi dimana pada perlakuan akupresur didapatkan perbedaan *mean pre-post* sebesar 1,89 dan perlakuan dengan hinoterapi sebesar 1,23

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Agustini, (2022) pada remaja putri dimana sebelum dilakukan senam dismenore 40% mengalami nyeri sedang, sesudah dilakukan senam dismenore 48,6% tidak mengalami nyeri. Sejalan dengan penelitian dari Natalia R, (2022) juga mendapatkan hasil bahwa tingkat nyeri sebelum pelaksanaan senam dismenore pada kelompok nilai rata- rata sebesar 5,4. Tingkat nyeri sesudah pelaksanaan senam dismenore pada kelompok rata-rata sebesar 1,4, berarti ada perubahan yang sangat bermakna pada tingkat dismenore sebelum dan sesudah senam

dismenore pada remaja yang mendapat terapi senam dismenore. Hal ini didukung juga dengan penelitian Fallah & Mirfeizi, (2018) di Iran yang membuktikan bahwa senam dismenore dapat menurunkan tingkat nyeri haid remaja putri.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan mahasiswa profesi keperawatan Universitas Andalas di RW 02 Kelurahan Pisang pada tanggal 10-13 Agustus 2022 didapatkan data remaja putri di RW 02 Kelurahan Pisang sebanyak 75 % mengalami dismenore. Dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 remaja putri di RW 02 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh melalui wawancara didapatkan bahwa responden mengalami dismenore dengan gejala yang berbeda-beda seperti nyeri dibagian perut, mual muntah, diare, dan penurunan nafsu makan bahkan 4 dari 10 responden memilih tidak menghadiri sekolah selama mengalami menstruasi karena tidak bisa menahan nyeri menstruasi yang dirasakannya. Responden mengatakan saat berada di sekolah responden yang mengalami dismenore memilih untuk istirahat di ruangan UKS dan ada sebagian yang memilih pulang kerumah, adapun dengan responden yang mengalami dismenore dirumah responden mengatasinya dengan cara istirahat, tidur atau mengoleskan minyak kayu putih ke area perut bagian bawah. Responden mengatakan skala nyeri yang dirasakannya berkisar antara 5-8, nyeri yang dirasakan terjadi pada hari pertama menstruasi sampai hari terakhir menstruasi, bahkan ada yang

mengalami rasa nyeri menstruasi 2 hari sebelum menstruasi sampai hari terakhir menstruasi. 5 dari 10 responden juga mengatakan jarang mendapatkan informasi mengenai kesehatan

Berdasarkan fenomena, teori dan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Komunitas Dengan Metode Demonstrasi Senam Dismenore Untuk Mengurangi Nyeri Pada Remaja Putri Di RW 02 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Tahun 2022”

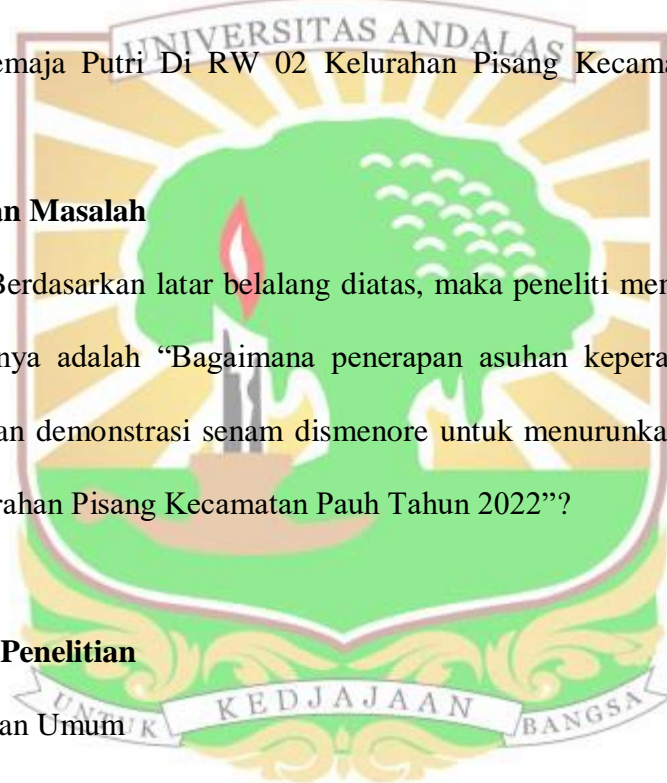
B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti menentukan rumusan masalahnya adalah “Bagaimana penerapan asuhan keperawatan komunitas pemberian demonstrasi senam dismenore untuk menurunkan nyeri Pada RW 02 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh Tahun 2022”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan terhadap remaja putri di RW 02 Kelurahan Pisang dengan mengajarkan senam dismenore untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.



2. Tujuan Khusus:

- a. Melakukan pengkajian komunitas pada remaja putri tentang menstruasi di RW 02 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh
- b. Menetapkan diagnosa atau masalah potensial komunitas pada remaja putri tentang menstruasi di RW 02 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh
- c. Melakukan implementasi keperawatan komunitas berupa pendidikan kesehatan mengajarkan senam dismenore untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di RW 02 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh
- d. Mengevaluasi implementasi pendidikan kesehatan dengan mengajarkan senam dismenore untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri di RW 02 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Mahasiswa

Sebagai pengembangan sumber referensi mahasiswa dalam perawatan di komunitas dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat remaja putri untuk menurunkan nyeri dismenore.

- b. Bagi Pelayanan Keperawatan

Menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan terutama keperawatan sebagai pilihan intervensi pendidikan kesehatan mengajarkan senam dismenore pada remaja putri untuk menurunkan nyeri dismenore.

c. Bagi institusi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi informasi yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan terutama bagi mahasiswa yang menerapkan asuhan keperawatan pada anak usia remaja tentang senam dismenore pada remaja putri untuk menurunkan nyeri dismenore

