

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu tahapan yang dialami dalam setiap proses perkembangan individu. Menurut WHO (2018), usia remaja berada dalam kisaran 10 hingga 19 tahun. Menurut Badan Pusat Statistik (2022), total penduduk usia 10 hingga 19 tahun adalah 22.789.190 laki-laki dan 21.463.011 perempuan. Remaja identik dengan terjadinya perubahan seperti perubahan hormonal, fisik, psikis, dan sosial, atau yang biasa disebut dengan masa pubertas. Salah satu tanda bahwa seorang remaja putri telah memasuki masa pubertas adalah terjadinya menstruasi atau menarche, yang menunjukkan kematangan biologis dalam aspek reproduksi (Proverawati & Misaroh, 2018).

Setiap wanita dalam menghadapi proses menstruasi memiliki pengalaman yang berbeda-beda, ada yang tanpa keluhan, ada juga yang mengalami keluhan yang membuat wanita tersebut menjadi tidak nyaman, salah satunya adalah keluhan nyeri menstruasi atau dismenore (Marlia, 2020). Berdasarkan data menurut WHO (2019), angka kejadian dismenore pada remaja sebanyak 1.769.425 jiwa, dengan 10-15% remaja menderita dismenore berat. Prevalensinya bervariasi di Asia Tenggara, mencapai 84,2% di Thailand dan 69,4% di Malaysia, sedangkan di Indonesia mencapai 64,25%, dimana 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36%

merupakan dismenore sekunder (Salamah, 2019). Belum ada data yang jelas mengenai frekuensi kejadian dismenore di Sumatera Barat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusri (2023), didapatkan data dismenore di daerah Sumatera Barat berkisar 57,3% dari wanita yang mengalami dismenore 9% nyeri berat, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan.

Dismenore dikategorikan menjadi 2 jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang tanpa disertai kelainan pada alat-alat genitalia yang nyata. Dismenore sekunder adalah nyeri haid yang disebabkan oleh kelainan ginekologi atau kandungan. Pada umumnya dismenore yang dialami oleh remaja dan dewasa awal yaitu dismenore primer (Afriani, 2024).

Dismenore primer juga memiliki gejala dengan derajat nyeri yang berbeda-beda. Derajat I dengan nyeri hanya dirasakan beberapa detik, namun masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk derajat II dengan nyeri yang sangat mengganggu seseorang. Sedangkan untuk derajat III, rasa sakitnya sangat intens dan membutuhkan waktu istirahat selama beberapa hari. Biasanya penderita mengalami gejala seperti sakit kepala, pingsan, gangguan metabolisme, serta diare, nyeri punggung, dan nyeri paha bagian dalam (Ratnawati, 2019).

Dismenore primer dapat memberikan dampak yang sangat serius bagi wanita. Jika tidak diobati, dismenore dapat menyebabkan timbulnya rasa gelisah, stres, depresi, rasa cemas, dan sedih atau gembira yang berlebihan (Kristianti et al., 2024). Dismenore juga dapat mempengaruhi

aktivitas sehari-hari. Tidak sedikit penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat beberapa jam atau hari (Karlinda et al., 2022).

Terdapat dua penatalaksanaan dalam penanganan dismenore primer, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi mencakup pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid antiinflamasi prostaglandin, dilatasi kanalis servikalis, serta kontrasepsi oral. Penanganan dismenore secara farmakologis bertujuan untuk mengurangi aktivitas dan kontraktilitas rahim (Khamidah & Sofiyanti, 2023). Menurut penelitian Meutia (2018), tentang hubungan pengetahuan dengan penanganan dismenore pada remaja putri di SMA Tunas Pelita Binjai Tahun 2018. Penanganan yang paling banyak diketahui oleh remaja yaitu dengan penggunaan obat pereda nyeri.

Mengurangi nyeri dismenore primer dengan penggunaan obat-obatan (farmakologi) memang dapat meredakan nyeri dengan cepat, namun dalam jangka panjang, konsumsi obat dapat menimbulkan dampak negatif pada beberapa organ tubuh. Efek samping dari penggunaan obat, khususnya NSAID, dapat memicu gangguan pencernaan, perdarahan, serta kerusakan serius pada ginjal atau hati. Sementara itu, kontrasepsi oral berpotensi menyebabkan mual, sakit kepala, retensi cairan, perdarahan vagina, serta meningkatkan risiko tromboemboli vena dan kanker serviks jika digunakan dalam jangka panjang. Mengingat potensi efek samping yang serius dari

obat-obatan ini, perlu mempertimbangkan metode non-farmakologi sebagai alternatif dalam menangani dismenore (Lee et al., 2011).

Penanganan tanpa menggunakan obat lebih aman karena bersifat sederhana, mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, dan tidak memerlukan biaya. Terapi non-farmakologi sering dijadikan alternatif bagi wanita yang mengalami dismenore guna mengurangi intensitas nyeri. (Khotimah & Lintang, 2022). Penanganan dismenore dengan nonfarmakologi dengan cara melakukan olahraga ringan, teknik relaksasi, kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri (Misliani, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Dewi (2024), tentang perbedaan efektivitas latihan *abdominal stretching* dengan kompres hangat terhadap intensitas dismenorhea pada mahasiswi D.IV Kebidanan Universitas Kadiri Kota Kediri Tahun 2017 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan kompres hangat sebagian besar (56,25%) responden mengalami nyeri sedang sebanyak 7 orang responden. Sedangkan sesudah dilakukan kompres hangat hampir setengah (43,75%) dari responden mengalami nyeri ringan sebanyak 7 orang responden. Sebelum dilakukan latihan *abdominal stretching* sebagian besar (56,25%) responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang responden. Sedangkan sesudah dilakukan latihan *abdominal stretching* setengah (50,00%) dari responden mengalami nyeri ringan sebanyak 8 orang responden. Dari kedua perlakuan tersebut, latihan *abdominal stretching* lebih efektif dibandingkan dengan kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

Menurut penelitian Partiw, (2021), tentang Efektivitas *Abdominal Stretching Exercise* dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer, didapatkan hasil pada kelompok intervensi abdominal stretching exercise terdapat 10 (83.33%) subjek mengalami intensitas nyeri ringan dan 2 (16.67%) mengalami intensitas nyeri sedang. Pada kelompok kompres dingin terdapat 5 (41.67%) mengalami intensitas nyeri ringan sebanyak 5 (41.67%) dan sebanyak 2 (16.66%) mengalami nyeri berat. *Abdominal stretching exercise* lebih efektif daripada kompres dingin dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

Menurut penelitian Kusuma (2019), tentang Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Di SMA Negeri 3 Samarinda didapatkan hasil analisis statistik, *abdominal stretching exercise* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam mengurangi skala nyeri dibandingkan terapi relaksasi. Uji Independent T-Test menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok tidak signifikan ($p = 1,000$), namun nilai p untuk abdominal stretching lebih rendah dibandingkan dengan terapi relaksasi, mengindikasikan bahwa metode *abdominal stretching exercise* ini lebih efektif dibandingkan relaksasi nafas dalam.

Hal ini sejalan dengan penelitian Anugrah (2022) yang mengungkapkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat dijadikan pilihan bagi remaja putri untuk menangani dismenore primer secara non farmakologis. *Abdominal stretching exercise* adalah metode olahraga yang

bertujuan meregangkan otot perut selama 10-15 menit untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan dalam penanganan dismenore karena nyaman dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan. Saat latihan berlangsung, produksi endorfin di otak dan saraf tulang belakang meningkat. Endorfin ini berperan sebagai analgesik alami yang membantu memberikan rasa nyaman serta mengurangi nyeri (Iriani et al., 2024).

Latihan *abdominal stretching exercise* juga memiliki manfaat lain bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan, tidak hanya untuk dismenore. *Abdominal stretching exercise* ini dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, mengurangi resiko keseleo sendi dan cedera otot, mengurangi rasa ketegangan dan nyeri otot, dan kesehatan postural yang pada gilirannya dapat mencegah atau mengurangi frekuensi dan intensitas kram menstruasi di masa depan (Swandari, 2022). Selain dari itu akan terjadi vasodilatasi pada kapiler-kapiler darah di otot perut dan peningkatan permeabilitasnya, produksi β -endorphin dapat distimulasi. β -Endorphin berfungsi sebagai analgesik non-spesifik, sehingga dapat mengurangi durasi dan tingkat nyeri dismenore. Latihan *abdominal stretching* terdiri dari 6 langkah yaitu *Cat Stretch*, *Lower Trunk Rotation*, *Buttock/Hip Stretch*, *Abdominal Strengthening Curl Up*, *Lower Abdominal Strengthening*, *The Bridge Position* (Iriani et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2019) tentang pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid

pada remaja putri di SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dengan hasil rata-rata nyeri haid sebelum melakukan *abdominal stretching exercise* adalah 4,88 dengan skala nyeri maksimum 8 dan skala minimum 2, rata-rata nyeri haid setelah melakukan *abdominal stretching exercise* adalah 2,69 dengan skala nyeri maksimum 6 dan skala minimum 0, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMPN 1 Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2019.

Studi oleh Ardiani & Sani (2020) tentang Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja dengan hasil Sebelum dilakukan *abdominal stretching exercise*, sebagian besar nyeri dismenore berada dalam kategori sedang dengan persentase 73,3%. Setelah melakukan latihan ini, nyeri dismenore paling banyak berada dalam kategori ringan sebesar 76,7%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *abdominal stretching exercise* memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

Abdominal stretching exercise merupakan kegiatan yang tergolong ke dalam aktivitas fisik, dimana terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan dismenore primer (Ningrum et al., 2023). Untuk melakukan aktivitas fisik *abdominal stretching exercise* tersebut perlu adanya pemahaman dan pengetahuan yang baik, karena *abdominal stretching exercise* ini sistematis dan harus tepat, sementara upaya penanganan dengan *abdominal stretching exercise* ini belum umum di kalangan remaja dan

belum banyak remaja yang mengetahui (Nadialista, 2021). Tingkat pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi sikap remaja putri dalam menghadapi dismenore. Sikap remaja putri dalam menghadapi dismenore dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang mereka miliki (Muslira, 2020). Namun banyak remaja menganggap bahwa dismenore adalah hal yang umum dan akan mereda dengan sendirinya, tanpa menyadari konsekuensi dari tidak melakukan penanganan yang tepat (Desiani et al., 2022).

Salah satu cara mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan bertujuan untuk membantu individu maupun kelompok masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan guna mencapai kehidupan yang lebih sehat secara optimal (Dewi et al., 2020). Berdasarkan penelitian Suprayitno (2022) yang dilakukan di MAN 1 Sumenep. Edukasi *abdominal stretching exercise* dilakukan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Didapatkan hasil penelitian sebelum diberikan edukasi kesehatan didapatkan skor 16,48 dan setelah edukasi kesehatan skor menjadi 18,07. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dan latihan *abdominal stretching* efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan dan pengelolaan dismenore.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh K. I. Lestari (2024), tentang efektivitas edukasi *abdominal stretching exercise* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenore. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pretest-posttest. Sampel

terdiri dari 40 responden remaja putri dan didapatkan hasil terdapatnya peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui podcast. Rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 21,25 dan meningkat menjadi 25,85 setelah intervensi. Sehingga didapatkan hasil edukasi *abdominal stretching exercise* efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri dalam penanganan dismenore.

Berdasarkan data dari badan statistik Sumatera Barat tahun 2024, Kota Padang memiliki jumlah penduduk perempuan terbanyak yaitu sebanyak 457.433 jiwa dari total 2,7 juta penduduk. Salah satu kecamatan di kota Padang dengan jumlah perempuan terbanyak yaitu di Padang Timur. Menurut data dari Kemendikbud tahun ajaran 2023/2024, salah satu sekolah dengan remaja putri terbanyak di Kecamatan Padang timur adalah di SMP Negeri 9 Padang dengan jumlah 349 siswi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 31 Oktober 2024 yang dilakukan kepada 12 orang siswi di SMP Negeri 9 Padang didapatkan 12 orang tersebut mengalami dismenore sebelum dan pada saat menstruasi, dengan 1 siswi nyeri ringan, 6 siswi nyeri sedang, dan 5 siswi nyeri berat. 11 dari 12 siswi mengatakan nyeri tersebut mengganggu aktivitas dan konsentrasi saat pembelajaran. Siswi tersebut mengatakan hanya mengandalkan minum air hangat, tidur dan istirahat serta mengkonsumsi obat pereda nyeri jika sudah tidak tertahankan untuk mengurangi nyeri.

Hasil wawancara dengan Pembina UKS sekolah mengungkapkan beberapa data yang mendukung peneliti dalam melaksanakan penelitian di

SMP Negeri 9 Padang. Setiap bulannya selalu ada siswi yang mengeluhkan nyeri saat haid sehingga kegiatan belajarnya menjadi terganggu, tindakan yang biasanya dianjurkan yaitu istirahat di UKS. Sekolah belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* sebagai penanganan dismenore. Setelah peneliti menjelaskan tujuan dan maksud penelitian di SMP Negeri 9 Padang, kepala sekolah serta pembina UKS menunjukkan ketertarikan terhadap judul yang diajukan.

Berdasarkan fenomena tersebut, dilakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi kesehatan *Abdominal Stretching Exercise* terhadap pengetahuan dan sikap dalam penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang.

B. Rumusan Masalah

Dismenore primer merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh remaja putri saat menstruasi, dengan prevalensi cukup tinggi di Indonesia, termasuk di Sumatera Barat. Nyeri yang dirasakan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, terutama kegiatan belajar. Penanganan dismenore secara nonfarmakologis seperti *abdominal stretching exercise*, telah terbukti lebih efektif mengurangi intensitas nyeri tanpa risiko efek samping. Namun *abdominal stretching exercise* ini termasuk kedalam aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik berhubungan dengan dismenore, untuk melakukan aktivitas fisik *abdominal stretching exercise* tersebut perlu adanya pemahaman dan pengetahuan yang baik, karena *abdominal*

stretching exercise ini sistematis dan harus tepat, sementara upaya penanganan dengan *abdominal stretching exercise* ini belum umum di kalangan remaja dan belum banyak remaja yang mengetahui. Pengetahuan remaja dalam menghadapi dismenore akan mempengaruhi kesediaan dan ketepatan remaja tersebut untuk melakukan aktivitas fisik. Maka dapat ditetapkan masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan sikap dalam penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang?”

C. Tinjauan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan sebelum diberikan edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi sikap sebelum diberikan edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang.

- c. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan sesudah edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi sikap sesudah diberikan edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang.
- e. Mengetahui pengaruh edukasi kesehatan *abdominal stretching exercise* terhadap pengetahuan dan sikap penanganan dismenore pada remaja di SMP Negeri 9 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi bagi pihak sekolah dan siswi serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai teknik *abdominal stratching exercise* untuk penanganan dismenore dan menjadikan edukasi kesehatan sebagai cara efektif untuk peningkatan pengetahuan dan sikap remaja.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian bisa menjadi bahan ajar dalam pelatihan atau pendidikan berkelanjutan bagi perawat, membantu mereka dalam memahami dan menerapkan teknik *abdominal stratching exercise*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan dasar untuk studi lanjutan yang lebih mendalam mengenai pengaruh dari edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja..

