BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja *(adolescence)* merupakan masa transisi dimana individu tumbuh dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Ismatuddiyanah et al., 2023). Menurut WHO remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Masa remaja identik dengan perubahan–perubahan yang terjadi seperti perubahan hormon, fisik, psikis maupun sosial atau biasa disebut pubertas. Salah satu tanda remaja putri telah mencapai masa pubertas adalah mengalami menstruasi atau menarche (menstruasi pertama), yang merupakan tanda biologis dari kematangan seksual (Azrina et al., 2024).

Menstruasi merupakan kondisi fisiologis yang normal dialami oleh setiap wanita, namun menstruasi dapat menimbulkan keluhan, salah satunya nyeri haid atau *dismenore. Dismenore* merupakan salah satu gangguan yang paling umum terjadi pada remaja putri usia reproduksi, ditandai dengan rasa tidak nyaman dan rasa nyeri kram di perut (Idayanti et al., 2020). *Dismenore* terbagi dua yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri perut yang terjadi tanpa adanya tanda-tanda kelainan pada organ ginekologi. *Dismenore* sekunder adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kelainan organ ginekologi seperti ditemukannya endometriosis dan kista ovarium (Habibi et al., 2022).

Secara global, prevalensi *dismenore* sangat tinggi. Berdasarkan meta-analisis terhadap 96 studi yang melibatkan lebih dari 78.000 perempuan, diketahui bahwa 66,1% perempuan mengalami *dismenore*, dengan rincian 31,1% mengalami nyeri ringan, 25,7% sedang, dan 8,3% berat (Umran et al., 2022). Di kalangan remaja dan mahasiswa, angkanya bahkan lebih tinggi. Berdasarkan penelitian oleh Chinweuba et al. (2023) melaporkan bahwa prevalensi *dismenore* pada perempuan usia <25 tahun mencapai 71,1%, baik di kalangan pelajar sekolah menengah (72,5%) maupun mahasiswa (74,9%). Fenomena serupa juga ditemukan di berbagai belahan dunia. Di Arab Saudi, survei menunjukkan bahwa 92,3% perempuan usia 18–45 tahun mengalami *dismenore* (Alghamdi et al., 2022). Di Ethiopia, rata-rata prevalensi *dismenore* di kalangan mahasiswi dan pelajar mencapai 71,7%, dengan rentang variasi antara 60% hingga 93% (Fikrie et al., 2021).

Berdasarkan Riskesdas 2023, persepsi umum menunjukkan tingkat prevalensi *dismenore* di Indonesia mencapai 60–70%, menunjukkan bahwa sekurang-kurangnya enam dari sepuluh perempuan usia reproduksi pernah mengalami nyeri haid (Rima et al., 2023). Beberapa penelitian di Indonesia menemukan bahwa 64,25% dari responden mengalami *dismenore*, terdiri dari 54,9% *dismenore* primer dan 9,5% *dismenore* sekunder (Utami et al., 2023). Angka serupa ditemukan di Jakarta, di mana prevalensi *dismenore* primer tercatat sebesar 54,89%, sedangkan sisanya merupakan *dismenore* sekunder (Willda et al., 2023). Studi nasional di

kalangan mahasiswa kedokteran memperlihatkan prevalensi sangat tinggi, yaitu 91,27%, dengan 52,35% mengalami nyeri sedang hingga berat (Sukmadi et al., 2024). Selain itu, di Riau menunjukkan bahwa 82,9% mahasiswi mengalami *dismenore*, di antaranya 39,7% mengalami nyeri sedang, dan 44% mengalami gangguan aktivitas harian akibat nyeri haid (Dewi et al., 2021). Prevalensi di Sumatera Barat antara 57-75% siswi mengalami *dismenore* primer Angka ini menunjukkan peningkatan signifikan dan menandakan kondisi ini bukan sekadar keluhan ringan, tetapi masalah kesehatan yang nyata, bahkan dalam usia sekolah menengah atas (Nursalam et al., 2021).

Dismenore atau nyeri haid, disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin di endometrium yang memicu kontraksi uterus berlebihan dan menimbulkan nyeri. Selain faktor hormonal, *dismenore* juga dipengaruhi oleh faktor genetik, usia menarche dini, stres, kurang olahraga, dan pola tidur yang buruk. Pada *dismenore* sekunder, nyeri terjadi akibat kondisi patologis seperti endometriosis atau fibroid rahim. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa *dismenore* berulang dapat memicu sensitisasi sistem saraf pusat, sehingga memperparah persepsi nyeri (Cohen et al., 2024).

Dismenore tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga berdampak serius terhadap kualitas hidup perempuan, khususnya remaja dan usia produktif. Nyeri haid yang berat dapat menurunkan konsentrasi, menurunya produktivitas dan kualitas hidup,

mengganggu aktivitas belajar, meningkatkan ketidakhadiran di sekolah atau tempat kerja, penurunan performa akademik, gangguan tidur, gangguan mood, dan ansietas serta berdampak negatif pada kondisi psikologis seperti stres dan depresi. . Meskipun demikian perempuan yang mengalami *dismenore* sering tidak mencari pengobatan dan tidak menggunakan pengobatan yang tersedia hal ini menyebabkan *dismenore* tidak dapat terdiagnosis dan tidak tertangani (Umran et al., 2022).

Dismenore dapat ditangani melalui berbagai metode, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Secara medis, penanganannya meliputi pemberian obat antiinflamasi non-steroid dalam bentuk oral atau topikal yang diaplikasikan langsung pada area nyeri, serta dapat pula dilakukan tindakan laparoskopi dan penggunaan analgesik untuk mengurangi produksi prostaglandin dalam tubuh. Sementara itu, metode non-medis yang dapat digunakan meliputi yoga, akupunktur, akupresur, terapi kompres hangat, hipnoterapi, dan *Active Stretching Exercise*, yang semuanya terbukti membantu meredakan atau mengurangi gejala *dismenore* primer (Ibrahim et al., 2023).

Active Stretching Exercise merupakan salah satu latihan peregangan yang menggunakan otot-otot tubuh sendiri untuk meregangkan otot-otot lain, *Active Stretching Exercise* mampu meredakan gejala *dismenore*. Kontraksi yang terjadi pada saat menstruasi pada daerah perut dan panggul diyakini bisa menyebabkan iritasi saraf dan menimbulkan sensasi nyeri karena kompresi jalur saraf, dengan melakukan *Active*

Stretching Exercise ini bermanfaat untuk pengurangan kontraksi rahim, serta peningkatan aliran darah hal ini dapat mengurangi gejala atau *dismenore* yang dirasakan (Ibrahim et al., 2023).

Latihan ini bertujuan untuk meregangkan otot-otot tubuh secara aktif, khususnya di area perut dan panggul, sehingga mampu meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan merangsang pelepasan endorfin—zat alami tubuh yang berfungsi sebagai analgesik. Berbeda dengan latihan pasif, *active stretching* melibatkan partisipasi otot secara sadar dan terkontrol, yang secara signifikan terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid tanpa efek samping. Studi terbaru menunjukkan bahwa remaja yang rutin melakukan active stretching mengalami penurunan frekuensi dan tingkat keparahan nyeri menstruasi, serta memiliki kualitas hidup yang lebih baik selama siklus haid berlangsung (Ibrahim et al., 2023).

Active Stretching Exercise mampu meningkatkan sirkulasi darah, dan mampu meredakan kram,melakukan *Active Stretching Exercise* secara teratur dapat meningkatkan kadar endorphin yang merupakan faktor penghilang rasa sakit . Latihan ini tidak hanya mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga membantu meningkatkan suasana hati dan memperbaiki kualitas tidur selama masa menstruasi. Selain itu, active stretching tergolong intervensi yang mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat diajarkan melalui sesi edukasi kesehatan atau program promosi di sekolah maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan

demikian, penerapan *Active Stretching Exercise* sebagai bagian dari upaya penanganan *dismenore* pada remaja sangat potensial untuk meningkatkan kemandirian, mengurangi ketergantungan obat, dan mendorong gaya hidup sehat dalam jangka panjang (Widodo et al., 2022).

Active Stretching Exercise mampu merangsang produksi endorfin melalui sejumlah mekanisme. Saat stretching tubuh mengalami stress fisik yang meningkatkan aktivitas sistem saraf, memicu kelenjar pituitary dan hipotalamus untuk melepaskan endorfin. Endorfin berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dengan berkaitan pada reseptor optiat di otak, mengurangi rasa sakit serta meningkatkan perasaan bahagia. Intensitas dan durasi peregangan juga berperan penting menyebabkan tubuh mengeluarkan beta-endorfin yang menciptakan euforia, atau runner's high. Selain itu stretching meningkatkan aliran darah ke otak dan menurunkan kadar hormon stress seperti kortisol,yang berbanding lurus dengan peningkatan endorfin (Basso & Suzuki, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Ibrahim et al., 2023) menunjukkan bahwa latihan *Active Stretching Exercise* secara signifikan mampu menurunkan intensitas nyeri haid pada responden remaja yang mengalami *dismenore* primer. Temuan ini sejalan dengan teori fisiologis bahwa stretching aktif dapat meningkatkan aliran darah, merelaksasi otot yang tegang, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami dalam tubuh.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Kurniawati & Widodo (2022) yang menunjukkan bahwa remaja yang melakukan active stretching secara rutin selama 15–30 menit per hari selama periode pramenstruasi mengalami penurunan nyeri haid secara signifikan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Aboushady (2023) yang membuktikan bahwa *Active Stretching Exercise* dapat mengurangi intensitas *dismenore* primer hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai (p<0,001) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa pengurangan gejala seperti kelelahan, sakit kepala, perubahan suasana hati, dan keringat berlebih menurun.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan mahasiswa profesi keperawatan Universitas Andalas di RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting pada tanggal 3-5 Juni 2025 didapatkan data remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung sebanyak 80 % mengalami *dismenore*. Dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 5 remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting melalui wawancara didapatkan bahwa responden mengalami *dismenore* dengan gejala yang berbeda-beda seperti nyeri pada perut, berkeringat, demam, mual muntah, penurunan nafsu makan dan perubahan suasana hati, bahkan 1 dari 5 remaja memilih untuk tidak bersekolah selama mengalami menstruasi karena tidak bisa menahan rasa sakit akibat *dismenore* yang dirasakan. Responden mengatakan saat beraktivitas maupun sekolah responden yang mengalami *dismenore* memilih untuk istirahat di ruangan UKS dan sebagian memilih untuk pulang kerumah, jika pulang kerumah hal yang dilakukan responden untuk

mengatasi *dismenore* dengan cara istirahat, tidur, mengoleskan minyak kayu putih,dan menggunakan kompres hangat pada bagian perut bawah. Responden mengatakan skala nyeri yang dirasakan berkisar antara 5-8, nyeri yang dirasakan terjadi pada hari pertama menstruasi hingga hari terakhir menstruasi, dan ada responden yang merasakan nyeri dari 1 hingga 2 hari sebelum menstruasi hingga siklus menstruasi berakhir. 4 dari 5 responden mengatakan jarang mendapatkan informasi kesehatan mengenai *dismenore*.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Asuhan Keperawatan Komunitas dengan *Active Stretching Exercise* untuk mengurangi *dismenore* pada remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting Kota Padang".

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan komunitas terhadap remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung dengan mengajarkan *Active Stretching Exercise* untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

a. Melakukan pengkajian komunitas pada remaja putri terkait menstruasi di RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting.

b. Menetapkan diagnosa atau masalah potensial komunitas pada remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting.

c. Melakukan implementasi keperawatan komunitas berupa pendidikan kesehatan mengajarkan *Active Stretching Exercise* untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting.

d. Mengevaluasi implementasi pendidikan kesehatan mengajarkan *Active Stretching Exercise* untuk menurunkan *dismenore* pada remaja putri di RW 10 Kelurahan Batang Kabung Ganting.

C. Manfaat

1. Bagi mahasiswa

   Sebagai pengembangan sumber referensi mahasiswa dalam perawatan di komunitas dan menambah pengetahuan mahasiswa dalam membantu remaja putri untuk menurunkan *dismenore* pada saat menstruasi

2. Bagi pelayanan keperawatan

   Menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan terutama keperawatan sebagai pilihan intervensi pendidikan kesehatan dengan mengajarkan *Active Stretching Exercise* pada remaja putri yang mengalami *dismenore*

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan untuk penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih baik, dan dapat menambah informasi, pemahaman pengetahuan dan wawasan bagi

peneliti mengenai cara menangani *dismenore* dengan latihan *Active Stretching Exercise*.