

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa tersulit dalam pengalaman pribadi. Dapat dikatakan bahwa periode ini merupakan periode paling kritis untuk perkembangan selanjutnya. Ketika anak laki-laki dan perempuan memasuki masa pubertas, perubahan besar terjadi. Perubahan yang terjadi antara lain perubahan karakteristik fisik dan psikis anak dewasa (Wahyuti, 2017). Masa remaja, merupakan masa yang dimulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa, secara biologis berusia antara 10 hingga 19 tahun. Peristiwa terpenting yang terjadi di kalangan anak perempuan adalah datangnya haid pertama mereka, biasanya sekitar usia 10 hingga 16 tahun. Saat periode haid pertama datang itu disebut dengan menarche (Santi, 2019).

Gangguan haid sering dialami remaja ini biasa dikenal dengan nyeri atau dismenore. Biasanya dismenore terjadi dalam 1-3 hari pertama haid. Dismenore adalah nyeri haid yang dirasakan dari perut bagian bawah yang sesekali nyeri meluas ke pinggang, punggung bawah dan paha. Dismenore adalah salah satu penyebabnya mereka sering kali tidak hadir di sekolah atau kelas. Cara mengatasinya, remaja harus memperhatikan jadwal menstruasi, hindari stress, olah raga, diet makanan bergizi, dan perhatikan nutrisi yang dapat diberikannya membantu meredakan gejala atau sindrom menstruasi (Blödt et al., 2018)

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, 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 (Imran & 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 & Iswari, 2019).

Dismenore tidak hanya menyebabkan gangguan aktifitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologi, sosial dan ekonomi terhadap wanita diseluruh dunia misalnya cepat letih, dan sering marah. Remaja dengan dismenore berat mendapatkan nilai rendah (6,5%), menurun konsentrasi (87,1%), dan absen sekolah (80,6%) (Saraswati, 2015). 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 (Mutia et al., 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 et al., 2018).

Dismenore biasanya diartikan sebagai nyeri haid, PMS 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 et al., 2018).

Sejauh ini, tidak ada metode pengobatan khusus untuk dismenore, dan tanggapan individu terhadap berbagai metode pengobatan dismenore termasuk obat-obatan, akupunktur, stimulasi listrik pada kulit, pembedahan, dan resep untuk berbagai vitamin dan mineral. Metode lain yang disarankan adalah metode non medis yaitu olah raga. 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).

Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Olah raga yang sehat dapat meningkatkan kesehatan tubuh. Konsep olah raga sehat adalah olah raga halus, bebas stress, waktu singkat (hanya 10-30 menit non stop), populer, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman), serta teratur. 3 - 5 kali / minggu. Latihan fisik atau olahraga sangat bermanfaat karena dapat meredakan nyeri dan meredakan atau mengobati dismenore. Olahraga yang sehat dapat membantu mengatasi nyeri haid salah satunya adalah senam dismenore. Oleh

karena itu, senam dismenore merupakan metode alternatif untuk mengatasi nyeri haid (Wulanda et al., 2020).

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 (Suryani, 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 & Iswari, 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 pendorphin dalam tubuh untuk meredakan rasa nyeri (Nurjanah & Iswari, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wulanda et al., 2020) Sebelum dilakukan senam dismenore pada pagi hari rata-rata nyeri haid 4,95, Sesudah dilakukan senam dismenore pada pagi hari rata-rata nyeri haid 3,50. Sebelum dilakukan senam dismenore pada sore hari rata-rata nyeri haid 4,45. 4. Sesudah dilakukan senam dismenore pada sore hari rata-rata nyeri haid 2,75, dengan demikian senam dismenore pada sore hari lebih efektif dilakukan daripada senam dismenore pada pagi hari dalam menurunkan nyeri haid saat haid. Berdasarkan penelitian dari (Trisnawati et al., 2020) mendapatkan hasil bahwa tingkat nyeri sebelum pelaksanaan senam dismenore pada kelompok eksperimen nilai rata-rata sebesar 3,19 dan pada kelompok kontrol sebesar 3,06, Tingkat nyeri sesudah pelaksanaan senam dismenore pada kelompok eksperimen nilai rata-rata sebesar 1,94 berarti ada perubahan yang sangat bermakna pada tingkat dismenore sebelum dan sesudah senam dismenore pada remaja yang mendapat terapi senam dismenore .

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang siswi di SMAN 5 Solok Selatan 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. 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.

Berdasarkan fenomena, teori dan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Skala Dismenore Pada Siswi di SMAN 5 Solok Selatan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah pengaruh senam dismenore terhadap skala dismenore pada siswi di SMAN 5 Solok Selatan

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam dismenore terhadap skala dismenore pada siswi di SMAN 5 Solok Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata skala dismenore yang dialami oleh siswi sebelum melakukan senam dismenore di SMAN 5 Solok Selatan.
- b. Diketahui rerata skala dismenore yang dialami oleh siswi setelah melakukan senam dismenore di SMAN 5 Solok Selatan.

- c. Diketuainya pengaruh senam dismenore terhadap skala dismenore pada siswi di SMAN 5 Solok Selatan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi mengenai kejadian dismenore pada wanita agar dapat menjadi acuan bagi pelayan keperawatan dalam pemberian intervensi pada penderita dismenore.

2. Bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian tentang penanganan dalam mengatasi nyeri dismenore.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar atau sebagai pembandingan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan pengaruh senam dismenore terhadap dismenore.

