

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan remaja saat ini menjadi perhatian penting pemerintah. Seperti yang disampaikan Menteri Kesehatan Ir. Budi Gunadi Sadikin dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional ke-61. Budi mengatakan bahwa remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa guna melanjutkan pembangunan dan perkembangan bangsa (Kemenkes RI, 2021). Kesehatan pada remaja tentu perlu mencakup keseluruhan termasuk kesehatan reproduksinya. Kesehatan reproduksi sendiri menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 61 tahun 2014 yaitu keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Adapun pelayanan kesehatan reproduksi remaja adalah suatu rangkaian kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang ditujukan kepada remaja dalam rangka menjaga kesehatan reproduksi.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menjelaskan rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang terbagi dalam dua periode yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun. Selain itu, remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) didefinisikan sebagai penduduk yang berusia antara 10-24 tahun dan belum menikah

(Kemenkes RI, 2020). Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, banyak perubahan yang terjadi termasuk dari segi fisik maupun psikologis. Pada remaja putri terjadi perubahan fisik terutama pada fungsi seksual yang ditandai dengan menstruasi. Menstruasi merupakan peristiwa keluarnya darah melalui vagina (alat kemaluan perempuan) akibat luruhnya endometrium (dinding rahim) (Wirenviona & Riris, 2020).

Saat menstruasi biasanya akan timbul beberapa gejala salah satunya adalah nyeri. Pada periode menstruasi, nyeri yang muncul dapat berupa kram ringan atau bahkan mengakibatkan hambatan dalam kegiatan beraktivitas sehari-hari (Azwar, 2021). Menstruasi yang disertai nyeri atau disebut dismenorea biasanya timbul pada hari pertama sampai hari ketiga dari siklus. Dismenorea sendiri terbagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer didefinisikan sebagai nyeri pelvis yang terjadi selama menstruasi tanpa adanya kelainan pelvis, biasanya timbul pada tahun pertama sampai ketiga setelah menarke (Marcdante *et al.*, 2018).

Dismenorea sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan pelvis. Etiologi yang paling sering yaitu endometriosis atau penyakit inflamasi pelvis (Marcdante *et al.*, 2018). Menurut WHO dalam penelitian Sulistyorini *et al.*, (2017) rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8% - 81%. Dalam sumber yang sama dikatakan kejadian dismenorea sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri menstruasi dengan 10-15% diantaranya mengalami

nyeri haid (dismenorea) berat. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%. Sekitar 10% wanita mengalami ketidakmampuan dalam beraktivitas selama 1-3 hari setiap bulannya (Lubis, 2017 dalam Wirenviona & Riris, 2020). Sementara di Jawa Barat memang tidak disebutkan angka pasti mengenai jumlah wanita dengan dismenorea. Tetapi, diperkirakan 30%-70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk nyeri perut. Sekitar 10%-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan bekerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Kemenkes RI, 2017).

Dismenorea seperti yang dijelaskan diatas adalah suatu masalah yang perlu ditangani dengan baik, karena nyeri pada saat menstruasi ini akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada remaja di sekolah hal ini dapat mengganggu proses belajar. Setiawan & Lestari (2018) melakukan penelitian terkait hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar sehari-hari, didapatkan bahwa adanya hubungan diantara keduanya. Dalam kata lain, dismenorea mengganggu aktivitas belajar di sekolah. Oleh karena itu, perlu penanganan yang tepat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi terutama pada remaja. Menurut Kemenkes RI (2016) upaya penanganan dismenorea yang biasa dilakukan diantaranya terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7% dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1% (Kemenkes RI, 2016 dalam Agustin, 2018).

Selain dari penanganan yang disebutkan diatas, terdapat cara penanganan lain seperti *exercise* atau olahraga. Salah satu *exercise* yang biasa dilakukan adalah *Abdominal Stretching*. *Abdominal stretching*

exercise adalah suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10-15 menit. Tujuan latihan tersebut untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan sehingga diharapkan dapat mengurangi dismenorea (Arifiyani, 2016 dalam Ardiani & Sani, 2020).

Abdominal stretching exercise sebagai salah satu cara penanganan nyeri menstruasi sudah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novayanti *et al.*, (2021) diketahui adanya pengaruh latihan *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri menstruasi, dimana rerata skala nyeri sebelum penerapan *Abdominal Stretching* adalah 3,00. Sedangkan rerata skala nyeri setelah penerapan *Abdominal Stretching* adalah 2,10. Selain itu, Puspita & Anjarwati (2019) juga melakukan penelitian yang sama. Dalam penelitian tersebut dilakukan Uji Wilcoxon dan didapatkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap intensitas nyeri menstruasi. Sejalan dengan dua penelitian diatas, Faridah *et al.*, (2019) dalam penelitiannya menemukan perubahan nilai yang signifikan sebelum dilakukan *Abdominal Stretching* rata-rata nilai adalah 4,88, kemudian rata-rata sesudah dilakuan *Abdominal Stretching* adalah 2,69. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi SMPN 1 Sungai Beremas, Padang.

Penelitian ini dilakukan di MTS Salafiyah Bedahan Depok. Pada tahun ajaran 2022-2023 diketahui jumlah siswi sebanyak 114 orang dari

jumlah keseluruhan sebanyak 293 orang. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 siswi di MTS Salafiyah diketahui bahwa seluruhnya mengatakan mengalami nyeri perut pada saat menstruasi. Tujuh diantaranya mengatakan nyeri perut mengganggu aktivitas. Pada saat wawancara, peneliti juga bertanya terkait hal yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri. Empat diantaranya mengatakan melakukan kompres hangat, empat lainnya membiarkan keluhan nyeri dan siswanya mengatakan memilih banyak bergerak untuk mengurangi nyeri. Hasil wawancara ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di MTS Salafiyah. Selain dari uraian tersebut, peneliti juga tertarik untuk melakukan penelitian ini karena belum pernah ada penelitian yang serupa di tempat tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait “Pengaruh Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Perubahan Tingkat Dismenorea Pada Siswi Di MTS Salafiyah Depok”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *Abdominal stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *Abdominal Stretching* terhadap perubahan tingkat dismenorea pada siswi di MTS Salafiyah Depok.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi tingkat dismenorea sebelum dilakukan *abdominal stretching* pada siswi MTS Salafiyah Depok.

1.3.2.2 Mengetahui distribusi frekuensi tingkat dismenorea setelah dilakukan *abdominal stretching* pada siswi MTS Salafiyah Depok.

1.3.2.3 Mengetahui pengaruh *abdominal stretching* terhadap tingkat dismenorea pada siswi MTS Salafiyah Depok.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Responden (Siswi di MTS Salafiyah Depok)

Diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para siswi di MTS Salafiyah dalam melakukan *abdominal stretching exercise* yang dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi.

1.4.2 Bagi Instansi Sekolah (MTS Salafiyah Depok)

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan untuk meningkatkan perhatian pihak sekolah terhadap kesehatan siswi dan dapat juga dijadikan sebagai materi pembelajaran terkait kesehatan reproduksi pada siswi.

1.4.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan untuk pembelajaran yang dilakukan di kelas terkait dengan materi yang sesuai dengan pembahasan peneliti. Selain itu, dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan menambah kepustakaan dalam penelitian di bidang kesehatan.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan acuan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait penanganan non farmakologis terhadap nyeri menstruasi (dismenorea).

