

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan anak – anak menuju remaja. Dimana, dalam buku sarwono (2000) Remaja dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu remaja awal dengan usia 11 – 14 tahun, remaja pertengahan dengan usia 15 – 17 tahun dan remaja akhir usia 18 – 21 tahun. Masa ini sangat mempengaruhi terjadinya perubahan signifikan baik secara fisik maupun mental. Salah satu masalah umum yang dihadapi pada masa ini, yaitu rasa nyeri saat menstruasi yang mengganggu kehidupan sehari – hari atau bisa disebut *Dysmenorhea*. (Lehtimaki et al., 2019). Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, 1.769.425 (90%) wanita mengalami *Dysmenorhea* dengan angka kejadian prevalensi antara 45% - 80%. Pada wilayah ASEAN terdapat presentase *Dysmenorhea* di negara Malaysia mencapai 69,4% , Singapura sekitar 10- 15% , Thailand 60% dan Indonesia sebesar 64,25% dari remaja putri. Dalam data BPS jumlah remaja putri di DKI Jakarta 1.226.908 dan sebanyak 87,5% remaja putri yang mengalami *Dysmenorhea*.

Dysmenorhea adalah nyeri yang terjadi selama siklus menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam tubuh serta peningkatan produksi prostaglandin dalam darah terjadi karena pembuluh darah yang menebal pada dinding rahim menggugur, yang menyebabkan nyeri. Faktor psikologis dan endokrin penyebab utama *Dysmenorhea* para remaja, sehingga remaja putri akan merasakan sakit karena secara emosional mereka tidak stabil serta adanya peluruhan pembuluh darah yang menebal pada dinding rahim.

Dysmenorhea dapat mengganggu aktifitas sehari – hari dengan rentan 1 sampai 3 hari setiap bulannya mengakibatkan para remaja tidak dapat melakukan aktifitas sehari - hari.selain mengganggu aktifitas sehari-hari, para remaja akan memiliki kualitas hidup yang berkurang karena saat mengikuti kelas kesulitan untuk berkonsentrasi (Putri,2017).Dampak *Dysmenorhea* menurut Setyowati (2018) meliputi Konsentrasi di kelas (59%), olahraga (51%), kehadiran di kelas (50%), interaksi sosial (36%), pekerjaan rumah (35%), tes kemampuan (36%), dan nilai (29%).Sehingga hasil penelitian Setyowati(2018) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *Dysmenorhea* cenderung memilih bolos ke kampus karena nyeri haid dan ini merupakan penyebab utama ketidakhadiran para remaja ke kampus.

Kurangnya olahraga merupakan faktor penyebab yang akan mengakibatkan nyeri saat menstruasi karena dapat terjadi penurunan sirkulasi darah, oksigen dan terjadinya penekanan pada syaraf – syaraf pinggul serta otot – otot punggung bawah (Sitohang & Nasution,2021).Perawatan diri yang dilakukan para remaja untuk mengatasi *Dysmenorhea* sangat bervariasi mulai dari terapi analgesik (farmakologi) dan non farmakologi.Hasil penelitian Sitohang & Nasution,2021 menunjukkan bahwa remaja di Asia menyatakan tidak bersedia mengatasi *Dysmenorhea* menggunakan terapi analgesic karena memiliki efek samping yang merugikan dikemudian hari.Bentuk lain dari perawatan ini dengan cara non farmakologi yaitu terapi panas, hot chocolate drink, kunyit asam,beras kencur, aromatherapy, *acupressure*, minum air hangat, teh bunga telang, *pelvic rocking* dan yoga.

Teknik perawatan diri untuk mengelola nyeri dengan metode non farmakologi merupakan cara yang paling aman karena mengedepankan proses

fisiologis tubuh dan tidak menimbulkan efek samping. Salah satunya dengan teknik *pelvic rocking exercise* (Hidayah & Fatmawati, 2019). Di SMP Ma'arif Gamping Yogyakarta penelitian dilakukan oleh utami tahun 2019 tentang efektivitas latihan *pelvic rocking* terhadap nyeri *Dysmenorhea* pada remaja perempuan dengan hasil prevalensi 55,6% tingkat nyeri *Dysmenorhea* yang dialami berkurang menjadi 33,3%. Temuan ini secara kolektif menunjukkan bahwa *pelvic rocking* dapat menjadi teknik yang efektif untuk mengatasi *Dysmenorhea* pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat nyeri *Dysmenorhea* berkurang melakukan *pelvic rocking*.

Universitas Indra Prasta PGRI merupakan perguruan tinggi yang memiliki 4 fakultas dan 16 program studi. Salah satunya fakultas Teknik dan ilmu komputer dengan program studi teknik informatika yang memiliki total jumlah mahasiswa sebanyak 960, dengan rincian mahasiswa kelas reguler R1 RC semester 2 dan 4 sebanyak 240. Dimana kelas reguler semester 2 dan 4 didominasi oleh remaja putri. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Mei 2024 kepada seluruh mahasiswa kelas reguler R1 – RC semester 2 dan 4 terdapat 86,5% mahasiswa mengalami *Dysmenorhea* dan mereka tidak mengetahui bahwa *pelvic rocking* dapat menurunkan rasa nyeri haid. Dalam permasalahan *dysmenorhea* yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa UNAS membuat peneliti terdorong untuk melakukan kegiatan penelitian.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada mahasiswa UNAS jurusan kebidanan tahun 2024”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui “pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan nyeridysmenorrhea pada mahasiswi unas jurusan kebidanan tahun 2024”.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui rata-rata tingkat nyeri *dysmenorhea* sebelum dan sesudah melakukan *pelvic rocking exercise* terhadap *dysmenorhea* pada mahasiswi kebidanan Unas tahun 2024.
- 2) Mengetahui pengaruh melakukan *pelvic rocking exercise* terhadap *dysmenorhea* pada mahasiswi Unindra tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Prodi S1 Kebidanan Universitas Nasional

Untuk kampus UNAS, diterapkan kepada mahasiswi S1 Kebidanan yang sedang mengalami *dysmenorrhea*, melalui informasi berupa edukasi yang akan di berikan melalui wadah perhimpunan mahasiswa, baik mahasiswi kebidanan maupun mahasiswi keperawatan.

1.4.2 Bagi Mahasiswi Universitas Nasional

Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh mahasiswi solusi untuk dirinya sendiri dalam mengurangi *dysmenorrhea* dan mengurangi pengobatan secara farmakologis.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini, diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan untuk tenaga kesehatan agar menambah kepedulian terhadap para remaja terkait kesehatan remaja dan *dysmenorhea*, serta cara pencegahan dan penatalaksanaan *dysmenorhea*, yaitu berupa terapi non farmakologi. Dapat menjadi suatu alternatif bagi bidan khususnya untuk menurunkan tingkat nyeri secara non farmakologi.

