

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi merupakan perdarahan akibat dari luruhnya dinding dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium dipersiapkan untuk menerima implantasi embrio. Jika tidak terjadi implantasi embrio lapisan ini akan luruh. Perdarahan ini terjadi secara periodik, jarak waktu antar menstruasi dikenal dengan satu siklus menstruasi (Purwoastuti & Walyani, 2015). Pada saat menstruasi berlangsung masalah yang dialami banyak wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat, atau bisa disebut dismenore. Dismenore sendiri merupakan salah satu masalah yang paling umum dialami oleh remaja perempuan yaitu nyeri saat menstruasi. Kejadian ini dapat dibagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis yang sering diikuti dengan gejala seperti mual, muntah dan sakit kepala. Sedangkan dismenore sekunder adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan keadaan patologis, dan kejadian bisa bertahun-tahun terjadinya setelah menarche (Aboushady, 2016).

Kejadian dismenore primer pada remaja memiliki prevalensi terbesar yakni (89,5%) Cakir M et al (2007). Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif Proverawati & Misaroh (2012).

Berdasarkan hasil Sensus Penduduk pada tahun 2015 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia sebesar 266,91 juta jiwa, dan 32,7 juta atau 12,27% umur 10-24 tahun (Sensus Penduduk, 2015). Di Indonesia kejadian prevalensi dismenore 64,25% terdiri dari dismenore primer 54,89%, dismenore sekunder 9,36%, sedangkan di Surabaya, didapatkan 1,07% hingga 1,31% dari jumlah penderita dismenore datang ke bidan (Proverawati & Misaroh, 2012). Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan angka kejadian dismenore pada mahasiswi S1 Kebidanan mencapai 146 mahasiswi hingga mengganggu aktifitas dan diatasi dengan penanganan yang kurang tepat.

Faktor utama penyebab terjadinya dismenore primer adalah hormon prostaglandin uterus yang menyebabkan *vasokonstriksi* pembuluh-pembuluh di endometrium, tingginya kadar hormon Prostaglandin juga dapat menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intrauterus hingga 400 mmHg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat. Selanjutnya, kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri *spasmodik*. Jika prostaglandin

dilepaskan dalam jumlah berlebihan ke dalam peredaran darah, maka selain dismenorea timbul pula diare, mual, dan muntah (Nanang Astarto, 2011).

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemakaian obat-obatan, seperti: *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAIDs), *cyclooxygenase II inhibitors*, kontrasepsi oral, *gliseril trinitrat*, *magnesium*, *kalsium antagonis*, vitamin B, dan vitamin E. Sedangkan pendekatan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian TENS, *heat therapy*, *compress*, akupuntur, *acupressure*, relaksasi dan rutin melakukan olahraga. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping dan prosesnya terjadi secara fisiologis (Rigi et al,2012). Fisioterapis dapat berperan dalam manajemen nyeri dismenore non farmakologis. Salah satunya adalah dengan olahraga. Adapun salah satu cara *exercise* untuk menurunkan intensitas nyeri haid adalah dengan melakukan latihan. *Abdominal stretching exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama ± 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas dimana bisa meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi, kapiler-kapiler darah di otot perut akan mengalami *vasodilatasi* dan permeabilitasnya akan

meningkat sehingga dapat menstimulasi β *endorphin* yang berperan sebagai analgesik non spesifik, kemudian menurunkan durasi dan tingkat nyeri dismenore. (Thermacare, 2010).

Pada penelitian sebelumnya telah diteliti bagaimana olahraga dapat mengatasi dismenore. Hipotesis menyebutkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri haid karena *exercise* tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot, dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan mental dan relaksasi fisik, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, serta mengurangi ketegangan otot (kram) perut.

Penelitian ini dilakukan karena masih banyaknya mahasiswi Kebidanan yang mengalami dismenore dan belum mengetahui pengaruh frekuensi *exercise* terutama di bagian perut dapat mengurangi intensitas nyeri haid pada dismenore. Menurut studi kasus yang telah dilakukan oleh peneliti hal tersebut jika dibiarkan akan sangat mengganggu konsentrasi belajar dan aktifitas sehingga berakibat pada penurunan prestasi belajar. Masih banyak dari mereka yang mengatasi dengan penggunaan obat, memang hal itu juga dapat mengurangi dismenore, tetapi cara tersebut juga tidak baik karena akan menimbulkan beberapa efek samping padahal penanganan dismenore juga bisa diatasi dengan cara non farmakologi.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui pengaruh frekuensi *Abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid pada penderita dismenore.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah *Abdominal stretching exercise* menurunkan intensitas nyeri haid penderita dismenore?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menguji efek *Abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri haid penderita dismenore.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Membandingkan intensitas nyeri penderita dismenore pada Mahasiswi S1 Kebidanan sebelum dengan sesudah diberi perlakuan.
2. Membandingkan penurunan intensitas nyeri haid antara kelompok yang diberi perlakuan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan.
3. Membandingkan intensitas nyeri haid antara kelompok yang diberi perlakuan *Abdominal stretching exercise* 1x/minggu, 2x/minggu dengan 3x/minggu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan bahan kajian untuk penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Wanita

Membantu mahasiswi di prodi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga yang mengalami dismenore agar dapat mengurangi intensitas nyeri haidnya dengan cara melakukan *Abdominal stretching exercise* sehingga merasa nyaman selama menstruasi dan proses perkuliahan tidak terganggu.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai usulan Asuhan Kebidanan dalam penanganan Dismenore

3. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat dalam menangani kejadian dismenore tidak hanya dengan menggunakan obat tetapi dengan cara *Abdominal stretching exercise*.