

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), batas usia remaja (*adolescence*) adalah antara 10 sampai 19 tahun, Menurut BKKBN batasan usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami dalam persiapan menuju masa dewasa. Masa remaja atau pubertas ditandai dengan perkembangan atau perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Salah satu perubahan paling awal yang terjadi pada remaja putri adalah perkembangan biologis, tanda remaja biologis saat remaja yaitu mulainya menstruasi (Hartinah dkk, 2023).

Menstruasi adalah keluarnya lapisan rahim atau endometrium yang menyertai sel telur yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan yaitu darah. Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang berhubungan dengan menstruasi adalah dismenore merupakan keluhan yang sering terjadi pada umumnya oleh perempuan yang mengalami nyeri menstruasi sekitar 60-90% (Mouliza, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), kejadian nyeri haid cukup tinggi di seluruh dunia, rata-rata lebih dari 50% wanita di semua negara menderita dismenore dengan prevalensi rata-rata 16,8% sampai 81% pada wanita muda. Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 64,25%, dimana

54,89% merupakan nyeri haid primer dan 9,36% merupakan nyeri haid sekunder (Umha dkk., 2022).

Untuk mengurangi nyeri haid yang dapat mengganggu penderita, selain terapi obat yang dapat menimbulkan efek samping atau dampak yang akan datang, sebaiknya menggunakan terapi non obat sebagai alternatif pemilihan untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi diantaranya dengan cara beristirahat melakukan kompres hangat, dan teknik lainnya yang efektif dalam terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu dilakukannya senam yang disebut dengan senam dismenore, karena dengan melakukan olahraga senam ini tidak membutuhkan biaya, mudah dilakukan, tidak menimbulkan dampak efek samping yang berbahaya untuk tubuh. Dan juga dengan melakukan senam ini secara rutin membuat tubuh menjadi rileks dan dapat mengurangi nyeri, terutama untuk mengurangi nyeri menstruasi (Anggraini, 2022).

Ketika kita berolahraga tubuh memproduksi endorfin yang diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Endorfin bertindak sebagai obat penenang alami dan menimbulkan perasaan menyenangkan. Semakin tinggi hormon endorfin semakin mengurangi atau menghilangkan rasa sakit yang dirasakan seseorang, semakin nyaman, bahagia dan semakin cepat pengiriman oksigen ke otot sehingga bisa menurunkan nyeri (Anggraini, 2022).

Kegiatan senam dismenore pada penelitian ini menggunakan media modul sebagai panduan untuk intervensi yang diberikan. Modul merupakan salah satu

bentuk bahan ajar yang dikemas secara utuh dan sistematis. Di dalam modul terdapat seperangkat pengalaman belajar yang terencana dan didesain untuk membantu peserta didik menguasai tujuan belajar yang spesifik. Pada modul ini terdapat pengertian senam dismenore, tujuan senam dismenore, manfaat senam dismenore, daftar tilik senam dismenore

Berdasarkan hasil penelitian Difinubun dkk (2023) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Siswi di SMA Negeri 7 Ambon didapatkan hasil Hasil uji Wilcoxon test diperoleh nilai p value= 0,000 yang berarti $p < 0,05$, artinya terdapat perubahan nyeri menstruasi setelah dilakukan senam dismenore. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Gorety dkk (2022) Latihan Senam Untuk Mengatasi Nyeri Haid di Panti Asuhan Nur Ilahi bahwa penelitian ini menunjukkan hasil Uji *Paired Sample t-Test* didapatkan nilai signifikansi yaitu 0,000 yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan (α) 0,05 atau dengan signifikansi 95 % maka nilai di luar daerah penerimaan H_0 , artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa dengan melakukan latihan senam dismenore dapat menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri Panti Asuhan Nur Ilahi secara berarti.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 febuari 2023 di SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten dengan teknik wawancara kepada 10 siswi yang telah mengalami menstruasi mengenai pengetahuan mereka tentang dismenore, 10 siswi tersebut mengalami dismenore, tingkat nyeri setiap siswi tersebut berbeda atau bervariasi mulai dari nyeri ringan sampai nyeri berat, penanganan nyeri menstruasi yang mereka lakukan hanya

melakukan istirahat saat terjadi dismenore. Hasil studi pendahuluan diatas menunjukkan bahwa kurangnya tingkat pengetahuan mereka dalam penanganan saat terjadi nyeri menstruasi. Oleh sebab itu dibutuhkan mengenai informasi bagi masyarakat khususnya remaja putri mengenai penanganan dismenore. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Di SMPN 1 Waringinkurung Kabupaten Serang Banten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh senam dismenore terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi derajat nyeri dismenore sebelum diberi perlakuan senam dismenore
- b. Mengidentifikasi derajat nyeri dismenore sebelum diberi perlakuan senam dismenore
- c. Menganalisis pengaruh senam dismenore terhadap intensitas nyeri dismenore

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan khususnya kebidanan mengenai pengaruh senam dismenore terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja

2. Manfaat praktis

a. Bagi Responden

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan nyeri menstruasi dan mengaplikasikannya agar keluhan nyeri menstruasi yang dialami dapat berkurang.

b. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah tingkat pengetahuan dalam melakukan penanganan untuk mengatasi nyeri menstruasi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan pengembangan teori ilmu pengetahuan kebidanan khususnya pada kesehatan reproduksi.

E. Sistematika Penulisan

Peneliti membaginya dalam III BAB dan MANUSKRIP yaitu :

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini membahas tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas tentang uraian teori-teori mengenai konsep Remaja, Konsep Menstruasi, Konsep Dismenore, Konsep Senam Dismenore, Hasil Penelitian yang Relevan, Kerangka Pemikiran, Hipotesis Penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini membahas tentang jenis dan metode penelitian, variabel penelitian, kerangka konsep, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan data, tempat dan waktu serta etika penelitian yang dilakukan.

MANUSKRIP

Pada bagian ini membahas keseluruhan isi dari penelitian yang meliputi abstrak, pendahuluan, tujuan penelitian, metode penelitian, hasil penelitian, pembahasan, kesimpulan dan sara

