

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dysmenorrhea primer adalah perasaan sakit di bagian perut bawah yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon, tanpa kelainan organ dalam pelvis. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama - sama dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari (Wiknjosatiro, 2005).

Dysmenorrhea primer akan dialami oleh 60 – 75% perempuan muda. Sedangkan *dysmenorrhea* sekunder terjadi karena adanya kelainan *ginekologis* (*Salfingitis kronika, Endometriosis, Adenomyosis uteri, Stenosis servisis uteri*, dan lain-lain). Terutama terjadi pada wanita usia 30 - 45 tahun (Widjanarko, 2006). Sifat rasa sakit sering berlangsung lebih lama dari kram normal.

Kejadian *dysmenorrhea* primer dialami oleh 54,89% wanita Indonesia di usia produktif, yaitu terjadi sekitar 3 atau 6 tahun setelah menstruasi pertama (*menarche*) karena pada siklus - siklus menstruasi bulan pertama setelah *menarche* berjenis anovulatoir dan tidak nyeri. *Dysmenorrhea* primer terjadi paling banyak pada saat wanita berusia 15 - 25 tahun (Senior, 2009). Pada umumnya 50 – 60% wanita diantaranya memerlukan obat- obatan analgesik untuk mengatasi masalah *dysmenorrhea* ini.

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut. *Abdominal stretching exercise* salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan

untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kadar *endorphin* yang dihasilkan oleh otak akibat olahraga. Sehingga latihan fisik ini bertindak sebagai analgesik spesifik untuk jangka pendek dapat menghilangkan rasa sakit.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 1 Februari 2013 yang dilakukan kepada 34 siswi di kelas X1 MAN 1 Surakarta didapatkan 20 siswi mengalami nyeri haid dan 14 siswi tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi.

Fisioterapi yang merupakan salah satu tenaga medis, dengan modalitas terapi latihan diharapkan mampu memberikan *exercise* yang mampu mengurangi nyeri pada siswa yang mengalami *dysmenorrhea* primer. *Exercise* merupakan manajemen non-farmakologis yang lebih aman karena menggunakan proses fisiologis (Woo and Mc Eneany, 2010).

B. Rumusan Masalah

Melihat uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh *abdominal stretching exercise* dalam penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN 1 Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* dalam penurunan nyeri pada *dysmenorrhea* primer pada siswi MAN 1 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan tentang *abdominal stretching exercise*.
- b. Memberikan gambaran tentang nyeri haid dan proses terjadinya *dysmenorrhea* primer .

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai media informasi mengenai pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap *dysmenorrhea* primer.
- b. Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui pengaruh *abdominal stretching exercise* secara langsung dalam menangani masalah *dysmenorrhea* primer.
- c. Sebagai referensi untuk penelitian – penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan *dysmenorrhea* primer.