

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi perubahan dari kehidupan kanak-kanak menjadi dewasa yang ditandai dengan perubahan serta perkembangan yang pesat dari segi fisik, ataupun psikis (P & Irmawati, 2011). Istilah yang paling tepat untuk menggambarkan masa pertumbuhan dan perkembangan ini ialah masa pubertas (Lie, 2013). Masa pubertas ditandai dengan membesarnya panggul dan payudara serta organ kelamin yang mulai berfungsi dimana produksi sel telur dimulai, rahim menjadi lebih kuat dan siap membuahi dan apabila tidak dibuahi oleh sperma maka lapisan endometrium akan lepas dari dinding Rahim kemudian lapisan endometrium akan keluar melalui vagina berupa darah kotor yang disebut dengan menstruasi (Suryani, Syahniar & Zikra, 2013).

Dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 222 menjelaskan tentang menstruasi atau haid : *“Mereka bertanya kepadamu tentang haid. Katakanlah (darah) haid adalah kotoran, maka menjauhlah kalian dari istri kalian di tempat keluarnya haid. Dan janganlah kalian mendekati mereka sampai mereka suci. Jika mereka telah suci maka datingilah (campurilah) mereka sesuai dengan cara yang diperintah Allah kepada kalian. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan orang-orang yang menyucikan diri”*.

Seorang wanita mengalami menstruasi setiap bulan antara usia remaja sampai menopause. Menstruasi yang berulang setiap bulan akan membentuk siklus menstruasi yang melibatkan hipofisis, hipotalamus, ovarium dan uterus. Panjang siklus menstruasi seorang wanita biasanya 28 hari dari mulai satu fase menstruasi ke fase berikutnya (Reeder & Martin, 2011).

Kelainan yang terjadi pada saat wanita mengalami menstruasi dapat disebut gangguan menstruasi. Gangguan tersebut dapat berupa gangguan pada siklus, banyaknya darah dan lamanya waktu menstruasi (Kusmiran, 2011). Gangguan haid dan siklusnya dalam masa reproduksi dapat dibagi menjadi kelainan dalam jumlah dan lamanya perdarahan (*hipermenorrhea* atau *menoragia* dan *hipomenorrhea*), kelainan siklus (*polimenorrhea*, *oligomenorrhea*, *amenorrhea*), dan perdarahan di luar haid (*metroragia*). Gangguan lain yang ada hubungan dengan haid yakni *premenstrual tension* (ketegangan prahaid), *mastodinia*, dan *dismenorea* atau yang disebut dengan nyeri saat menstruasi (Sari, 2015).

Dysmenorrhea merupakan nyeri saat menstruasi dengan tingkat nyeri sedang sampai nyeri hebat, kram pada perut bagian bawah disertai dengan gejala seperti berkeringat, sakit kepala, mual, muntah, dan diare (Ju, et al., 2013).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Australia mengatakan bahwa sebesar 93% siswi SMP mengalami nyeri menstruasi (Parker *et al.*, 2010). Di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* primer dialami oleh 60-75%

remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai nyeri berat (Larasati & Alatas, 2016).

Dysmenorrhea dapat menimbulkan dampak bagi para wanita. Nyeri menstruasi menyebabkan gangguan dan keterbatasan pada pekerja maupun siswa sekolah. *Dysmenorrhea* menjadi salah satu penyebab ketidakhadiran para pekerja. ketidakhadiran umumnya dikaitkan dengan tingkat keparahan nyeri saat menstruasi dan menyebabkan pekerja absen selama 1 atau 2 hari (Iacovides *et al*, 2015). Pada seorang siswi *dysmenorrhea* atau nyeri saat menstruasi akan mengganggu proses belajar. Konsentrasi akan berkurang akibat nyeri yang dirasakan dan bahkan ada siswi yang meminta izin untuk pulang karena nyeri yang dirasakan sangat hebat (Orhan *et al.*, 2018).

Menurut penelitian Nafiroh & Indrawati (2013), dalam tingkat pengetahuan tentang *dysmenorrhea* menunjukkan 78,3% remaja putri memiliki kategori tingkat pengetahuan yang kurang, ini ditunjukkan dengan tidak pahamnya para remaja menjawab atau menjelaskan apa yang dimaksud dengan *dysmenorrhea*. Hal ini menyebabkan kurangnya pengetahuan siswi terhadap penanganan *dysmenorrhea* itu sendiri. Maka remaja putri perlu meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan sistem reproduksi melalui pendidikan kesehatan formal maupun nonformal.

Pendidikan kesehatan ialah segala bentuk kombinasi pendidikan kesehatan dan intervensi yang terkait dengan ekonomi, politik, dan

organisasi, yang dirancang untuk memudahkan perubahan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan (Green,2009). Dengan kata lain, pendidikan kesehatan adalah upaya yang dilakukan terhadap masyarakat sehingga mereka mau dan mampu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2010)

Dysmenorrhea dapat diatasi dengan terapi farmakologi ataupun dengan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diberikan antara lain obat analgesik dan obat nonsteroid prostaglandin (Elvira and Tulkhair, 2018).Terapi nonfarmakologi dirasa lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping (Ningsih, et al., 2013). Penanganan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan adanya peran fisioterapi. Terapi yang dapat diberikan berupa latihan fisik atau *exercise*. Latihan fisik atau *exercise* dapat menghasilkan endorphen yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan nyaman. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik atau *exercise* dapat mengurangi nyeri saat menstruasi dengan cara mendistraksi perhatian dari rasa nyeri (Salbiah, 2015).

Pada penelitian ini peneliti memilih untuk memberikan latihan fisik berupa *core abdominal exercise* dan promosi kesehatan dengan pendekatan pendidikan kesehatan untuk mengatasi gejala *dysmhenorrhea*. *Stretching* abdomen, paha, dan panggul secara teratur dapat mengurangi gejala *dysmenorrhea* (Karampour, et al., 2012). *Stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas, miningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa

nyeri dan dapat merileksasikan otot-otot yang mengalami ketegangan seperti saat terjadi *dysmenorrhea* (Kaur et al, 2014).

B. Rumusan Masalah

Apakah pemberian pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* dapat menurunkan nyeri saat menstruasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* dalam mengurangi nyeri saat menstruasi pada remaja usia 15-16 tahun

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk memberikan edukasi tentang *dysmenorrhea* dan manfaat dari pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* dalam penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja usia 15-16 tahun.
- b. Untuk menganalisa apakah ada pengaruh dalam pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* dalam penurunan nyeri *dysmenorrhea* pada remaja usia 15-16 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan dan keterampilan dalam bidang fisioterapi khususnya manfaat pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.

b. Bagi pendidikan

Memberi informasi ilmiah mengenai penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *dysmenorrhea* dengan menggunakan pendidikan kesehatan disertai *core abdominal exercise* untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi fisioterapi

Menjadikan referensi dalam memberikan intervensi fisioterapi untuk mencegah *dysmenorrhea*.

b. Bagi mahasiswa

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan mahasiswa untuk mencegah nyeri *dysmenorrhea*

c. Bagi peneliti

Dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai penurunan nyeri *dysmenorrhea*.