

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial (Sarwono, 2007).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa melalui suatu tahap yang disebut masa pubertas. Pada masa ini remaja akan mengalami proses reproduksi. Remaja perempuan akan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki artinya remaja perempuan lebih cepat mengalami proses kematangan sistem reproduksi dibandingkan laki-laki. Salah satu tanda pubertas pada remaja perempuan yaitu mendapatkan menstruasi (Nita, 2008).

Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dari rahim (uterus) dengan disertai meluruhnya endometrium melalui vagina (Misaroh, 2009). Nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi. Biasanya nyeri terasa sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama dua hari atau sampai berakhirnya masa menstruasi (Nita, 2008). Nyeri yang paling berat biasanya hanya berlangsung selama 24 jam pertama menstruasi (Hendrick, 2006; Morgan & Hamilton, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi didunia sangat besar, rata-rata lebih 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (Anurogo, 2008). (French, 2005 ) sebuah studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi nyeri menstruasi 59,7%, dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Kejadian ini menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Hampir 2/3 remaja *post menarche* di Amerika Serikat mengalami nyeri menstruasi, 10% dari mereka begitu menderita sehingga tidak bisa masuk sekolah, sehingga nyeri menstruasi merupakan penyebab utama absensi pada remaja wanita (Beily 2006 dikutip dari Widjanarko, 2006).

Dalam studi longitudinal di Swedia melaporkan nyeri menstruasi pada wanita yang berusia kurang dari 19 tahun mencapai 90% dan pada wanita yang berusia 24 tahun mencapai 67%, dan pada usia 19-21 tahun mencapai 80%, dimana diantaranya 15% membatasi aktivitas harian ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obatan penangkal nyeri, 8-10% tidak mengikuti atau masuk sekolah dan hampir 40% memerlukan pengobatan medis.

Angka kejadian nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing-masing individu ( Proverawati & Misaroh, 2009 ).

Penderita nyeri menstruasi di Indonesia sampai saat ini belum diketahui secara pasti angka kejadiannya, tetapi di beberapa rumah sakit dijumpai sebesar 10,7-13,1% dari jumlah kunjungan wanita usia produktif (Klik dokter,

2011). Keadaan ini dapat berdampak buruk bagi pendidikan, finansial maupun kualitas hidup perempuan (Widjanarko, 2006).

Nyeri adalah pengalaman sensori emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan (Tamsuri, 2006). Penyebab nyeri menstruasi berasal dari otot rahim, otot rahim ini dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi otot rahim sangat kuat. Kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat yang namanya prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi untuk membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (konstriksi) yang menimbulkan iskemi jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati, 2009).

Meskipun keluhan nyeri menstruasi umum terjadi pada wanita, sebagian besar wanita yang mengalami nyeri menstruasi jarang pergi ke dokter, mereka mengobati nyeri tersebut dengan obat-obat bebas tanpa resep dokter dan tanpa pengawasan dokter. Cara mengatasi nyeri dismenore saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi menggunakan obat atau secara alamiah.

Pengobatan pada nyeri menstruasi dapat menggunakan obat analgetika (obat antisakit). Sebesar 80% penderita mengalami penurunan rasa nyeri menstruasi setelah minum obat penghambat prostaglandin (Speroff, 2005). *Obat non-steroid anti inflamasi (NSAID)* golongan non-steroid seperti ibuprofen, naproksen, asam mefenamat dan aspirin banyak digunakan sebagai terapi awal untuk nyeri menstruasi (Dawood, 2006), pada dosis biasa mempunyai efek samping mual, muntah, gelisah, dan rasa ngantuk, sedangkan

pada dosis tinggi efek samping bisa menyebabkan tekanan darah turun, peredaran darah tidak lancar dan akhirnya bisa terjadi koma.

Manajemen tanpa minum obat lebih aman digunakan selain sederhana, mudah dilakukan, minimal efek samping, tidak memerlukan biaya dan bersifat preventif juga tidak menimbulkan efek samping. Beberapa cara untuk meredakan dismenore yaitu kompres hangat, massase, distraksi, latihan fisik atau *exercise*, tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami (Bobak, 2004). Modifikasi gaya hidup untuk mengatasi dismenore yaitu diet rendah lemak, *exercise*, akupuntur, akupresur, terapi bedah, dan terapi *horizon* (French, 2009). Strategi baru untuk mengatasi dismenore adalah dengan pemberian vitamin B1, B6, vitamin E, magnesium dan omega 3, *exercise*, akupuntur, dan pengobatan tradisional Cina (Harry, 2007).

*Exercise* sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore. *Exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan *endorphin*. *Endorphin* merupakan hormon yang berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Daley, 2008). Kadar *endorphin* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Latihan fisik atau *exercise* terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphin* empat sampai lima kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *exercise* maka semakin tinggi pula kadar *endorphin* (Suparto, 2013).

Peningkatan *endorphin* terbukti berhububgan erat dengan penurunan rasa nyeri, sehingga latihan fisik dapat efektif dalam mengurangi masalah nyeri dismenore pada remaja putri (Ozlem, 2013). Selain itu, *exercise* dapat dilakukan sendiri oleh remaja putri dan merupakan salah satu manajemen alamiah yang lebih aman digunakan tanpa efek samping karena menggunakan proses fisiologis (Harry, 2007). Hal ini didukung hasil penelitian yang menyatakan bahwa *exercise* efektif dalam menurunkan dismenore primer (Suparto, 2013). Penelitian lain menyatakan bahwa senam dismenore efektif untuk menurunkan dismenore primer pada remaja (Ozlem, 2013). Penelitian lain juga menyatakan bahwa intervensi *home-based exercise* memberikan peningkatan yang signifikan dalam mengurangi dismenore primer (Ningsih, 2011). Penelitian mengenai intervensi dengan posisi dada lutut (*knee chest position*) ternyata dapat mengurangi rasa sakit dan gangguan menstruasi pada dismenore primer (Dalimarta, 2006). Penelitian lain juga menyatakan bahwa paket pereda yaitu kombinasi air putih dan *exercise* terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore (Jenabi, 2013).

Salah satu cara *exercise* untuk menurunkan intensitas dismenore adalah dengan melakukan *abdominal stretching exercise* yang 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 sehingga diharapkan dapat mengurangi dismenore.

Berdasarkan hal diatas perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Penurunan Kadar Prostaglandin pada dismenore primer, sehingga nantinya dapat dijadikan salah satu cara untuk mengurangi nyeri bagi remaja putri yang mengalami dismenore.

## **B. Perumusan Masalah**

1. Dismenore adalah nyeri menstruasi yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaannya untuk beberapa jam dan beberapa hari (Wiknjosastro, 2010). Bagi remaja putri akan berdampak terhadap penurunan aktivitas belajar. Hal ini disebabkan karena sebagian remaja putri mengalami nyeri dan ketidaknyamanan pada saat menstruasi sehingga remaja dalam proses belajar tidak dapat berkonsentrasi dan akan menurunkan semangat belajar (Prawirohardjo, 2010). Rasa nyeri yang timbul sebelum atau bersama – sama dengan menstruasi dan berlangsung selama beberapa jam dan juga dapat terjadi beberapa hari. Sifat nyeri berupa kejang yang berjangkit, biasanya terbatas perut bawah, tetapi dapat merambat ke daerah pinggang dan paha. Nyeri dapat disertai mual, muntah, sakit kepala dan diare (Wiknjosastro, 2010)
2. Peningkatan kadar prostaglandin penting peranannya sebagai penyebab terjadinya nyeri saat menstruasi (Prawirohardjo, 2010). Terjadinya spasme miometrium dipacu oleh zat dalam darah menstruasi mirip lemak alamiah yang kemudian diketahui sebagai prostaglandin. Kadar zat ini meningkat pada keadaan dismenore dan ditemukan didalam otot uterus.

3. Salah satu manajemen yang sangat dianjurkan untuk mengurangi dismenore adalah melakukan *exercise* yang berupa gerakan peregangan otot perut (*abdominal stretching exercise*). *Exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi (Daley, 2008).

**a. Rumusan Masalah Umum**

Apakah ada pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap dismenore primer?

**b. Rumusan Masalah Khusus**

1. Apakah *abdominal stretching exercise* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri.
2. Apakah *abdominal stretching exercise* berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon prostaglandin pada dismenore primer.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Menganalisis *abdominal stretching exercise* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer.

#### 2. Tujuan Khusus

a. Menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

b. Menganalisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan kadar hormon prostaglandin pada dismenore.

### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat :

#### 1. Manfaat Pelayanan Kesehatan

a. Dapat bermanfaat dalam melakukan asuhan kebidanan pada remaja yang mengalami dismenore sehingga dapat mengurangi nyeri, dan dapat memberikan pengalaman yang positif bagi remaja dalam mengatasi nyeri serta meningkatkan kemampuan coping remaja.

b. Dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi kebidanan dalam mengatasi nyeri menstruasi sehingga kualitas asuhan kebidanan yang diberikan khususnya terhadap remaja yang mengalami nyeri menstruasi menjadi lebih baik.

c. Dalam penelitian ini dapat mengembangkan praktik kebidanan berbasis *abdominal stretching exercise* sebagai terapi komplementer serta

bersama-sama dengan institusi pelayanan kesehatan menyusun standar operasional prosedur pelaksanaan *abdominal stretching exercise* sebagai upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi.

## 2. Manfaat Keilmuan

- a. Dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan keilmuan yang berhubungan dengan penanganan nyeri dismenore.
- b. Memberikan informasi dan gambaran tentang pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi.
- c. Memberikan masukan untuk pengembangan asuhan kebidanan dalam penanganan dismenore dengan teknik komplementer dan alternatif.

## 3. Manfaat Masyarakat

- a. Dapat digunakan sebagai penanganan pertama dismenore sehingga masyarakat khususnya remaja putri dapat mengurangi nyeri haid sendiri tanpa harus mengonsumsi obat.
- b. Dapat menambah wawasan mengenai dismenore, penyebab dan cara mengatasinya.

## E. Penelitian Sebelumnya

Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan terkait dengan pengalaman nyeri pada saat *dismenore* adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.1. Penelitian Sebelumnya**

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Daley. A.J (2008)	<i>Exercise and Primary Dysmenorrhoea Comprehensive and Critical Review of the Literatur</i>	<i>Critical Review of the literature: Experimental dan observasional</i>	<i>Exercise</i> efektif dalam mengurangi dismenore primer dan gejala menstruasi terkait
Suparto. A (2011)	Efektivitas Senam Dismenore dalam mengurangi dismenore pada remaja-remaja	Quasi Eksperimental ( <i>one group pre test-post test design</i> ). Subjek penelitian (n) sebanyak 15 orang.	Seam dismenore efektif untuk mengurangi dismenore pada remaja
Ozlem Onur, Iiknur Gumus, Aysel Derbent, Ikbal Kaygusuz, Serap Simvali, Emel Urun, Melahat Yildirim, Kevser Gok, Hasim Cakibray (2013)	<i>Impact Of Home Based Exercise On Quality Of Life Of Women With Primary Dysmenorrhoea</i>	Quasi Eksperimental. Program latihan rumah ( <i>home-based exercise</i> ) selama 12 minggu. Subjek penelitian sebanyak 45 wanita dengan dismenore primer.	Intervensi latihan berbasis rumah ( <i>home-based exercise</i> ) memberikan peningkatan yang signifikan dalam kualitas kesehatan yang berhubungan dengan kehidupan dan mengurangi dismenore primer ( $p < 0,012$ ).
Manhishale Aratil, Mascarenhas Dinika, Patted Sobhana (2013)	<i>Effect of Knee Chest Position in Primary Dysmenorrhoea : A Randomized Kontrolled Trial</i>	<i>Quasi Eksperimental Randomized Kontrolled Trial (RCT)</i> . Subjek penelitian sebanyak 30 wanita terdiri dari kelompok kontrol menerima HMP ( <i>hot moist pack</i> ) dan kelompok eksperimen menerima HMP dan posisi lutut dada.	Intervensi dengan posisi dada lutut ( <i>knee chest position</i> ) dapat digunakan bersama dengan HMP untuk mengurangi rasa sakit dan gangguan menstruasi pada dismenore primer ( $p < 0,05$ ).

Ningsih, R (2011)	Efektifitas Paket Pereda terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja dengan Dismenore di SMAN Kecamatan Curup	Quasi Eksperimental ( <i>post test only with kontrol group design</i> ). Subjek penelitian terdiri dari 64 remaja yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	Paket pereda efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore ( $p < 0,002$ ).
Jenabi, E (2013)	<i>The Effect of Ginger for Relieving of Primary Dysmenorrhoea</i>	Uji Klinis ( <i>clinical trial</i> ). Subjek penelitian sebanyak 70 remaja dengan dismenore primer terdiri dari kelompok kontrol (placebo) dan kelompok kontrol (jahe)	Jahe efektif dalam meminimalkan keparahan nyeri pada dismenore primer.
Giti Ozgoli, Marjan Goli, Fabiroz Moattar (2009)	<i>Comparison with Primary Dysmenorrhoea of Ginger, Mefenamic Acid and Ibuprofen on Pain in Women with Primary Dysmenorrhoea.</i>	Uji Klinis ( <i>clinical trial</i> ) double blind. Subjek penelitian sebanyak 150 siswa dengan dismenore primer	Jahe sama efektifnya dengan asam mefenamat dan ibuprofen dalam mengurangi rasa sakit pada wanita dengan dismenore primer
Blakey H, (Hisholm C.F, Harris B, Hartwell R, Daley A.J, Jolly K (2010)	<i>Is Exercise Associated with Primary Dysmenorrhoea in Young Women?</i>	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara partisipasi dalam olahraga dan dismenore primer

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu

1. Variabel Independen

Variabel independen pada penelitian ini yaitu *abdominal stretching exercise*.

2. Variabel Dependen

Intensitas nyeri menstruasi (dismenore) dan kadar hormon prostaglandin.

3. Design Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest with kontrol group design*.

## **F. Ruang lingkup**

### 1. Ruang lingkup waktu

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari s/d Mei 2016.

### 2. Ruang lingkup tempat

Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Putri Ibrohimiyyah Desa Brumbung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak.

### 3. Ruang lingkup materi

Materi dibatasi pada analisis pengaruh *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan kadar prostaglandin pada dismenore primer.

