BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan generasi yang akan berperan penting dalam menentukan masa depan bangsa, sehingga perhatian terhadap proses tumbuh kembang mereka menjadi hal yang sangat penting. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pemberian bimbingan, pengetahuan, serta pemahaman yang memadai (Rahmawati et al., 2024).

Masa remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang umumnya berlangsung pada usia 10-19 tahun, ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Pada fase remaja awal, individu berada dalam kondisi yang cukup rentan, khususnya dalam menjaga kestabilan emosi. Dalam periode ini, remaja cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sehingga dapat memunculkan perasaan bingung dan cemas. Perasaan tersebut sebenarnya merupakan hal yang wajar karena adanya perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Perubahan ini mengarah pada proses menuju kematangan, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun emosional. Proses tersebut dikenal sebagai proses pematangan diri pada remaja (Rahmawati et al., 2024).

Menstruasi merupakan proses alami yang dialami oleh perempuan ketika hormon reproduksi mulai aktif. Oleh karena itu, menjaga kebersihan diri selama menstruasi sangat penting, untuk mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi. *Dismenore* adalah nyeri hebat yang dirasakan pada bagian perut, terutama perut bawah, saat menstruasi berlangsung. Kondisi ini sering menimbulkan rasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain nyeri, gejala lain yang dapat muncul antara lain sakit kepala, nyeri pada payudara, timbulnya jerawat, perubahan suasana hati, serta perut terasa kembung. Nyeri menstruasi biasanya dapat terjadi sebelum menstruasi, saat menstruasi berlangsung, hingga menjelang akhir siklus

menstruasi, dengan karakter nyeri yang dapat hilang timbul maupun berlangsung secara terus-menerus (Fitri & Yasinta, 2024)

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Paseno *et al.*, (2022) menjelaskan bahwa *dismenore* dapat menyebabkan remaja merasa lemas, kehilangan semangat, malas beraktivitas, serta mengalami penurunan konsentrasi yang berdampak pada proses pembelajaran. Gejala utama yang umumnya dikeluhkan adalah nyeri pada area perut bagian bawah yang menyebar ke punggung dan paha. Kondisi ini dipicu oleh ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin, dan vasopressin dalam tubuh. Kenaikan kadar ketiga hormone tersebut mengakibatkan kontraksi pada otot rahim, yang pada akhirnya menimbulkan rasa nyeri. Intensitas nyeri ini dapat berlangsung selama beberapa jam, dan pada kasus tertentu bahkan dapat berlanjut hingga beberapa hari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saniawati et al., (2025) mengungkapkan bahwa karakteristik *dismenore* umumnya berupa sensasi nyeri yang tajam dan intens pada area perut bagian bawah hingga bagian tulang belakang bagian bawah. Selain itu, penderita juga merasakan adanya tekanan atau kram di wilayah panggul serta mengalami hambatan dalam berjalan. Nyeri tersebut berlangsung selama ±12 jam pada hari pertama menstruasi (Saniawati et al., 2025).

Faktor yang menyebabkan terjadinya *dismenore* pada remaja perempuan disebabkan oleh penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab yang bersifat langsung meliputi faktor endokrin dan faktor miometrium sementara penyebab yang tidak langsung meliputi usia saat pertama kali menstruasi (*menarche*), riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Saniawati et al., 2025).

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa frekuensi kejadian *dismenore* cukup signifikan di seluruh dunia. Rata-rata tingkat kejadian *dismenore* di kalangan remaja putri berkisar antara 16,8 hingga 81%. Di benua Eropa, tingkat dismenore dapat mencapai antara hingga 45

hingga 97% pada remaja putri. Prevalensi terendah terlihat di Bulgaria, yang mencapai 8,8%, sedangkan Finlandia mencatat angka tertinggi hingga 94%. Di Amerika Serikat, hampir 90% wanita diperkirakan mengalami dismenore, di mana 10-15% di antaranya merasakan *dismenore* yang parah, sehingga mengganggu kemampuan remaja putri untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Yulinawati, 2022). Di Indonesia, kejadian *dismenore* sekitar 64,25% yang mencakup 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% dismenore sekunder. Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah, prevalensi *dismenore* berada pada angka 56% remaja putri mengalami kondisi ini, dengan jumlah total sebanyak 1.465.876 individu. Sementara itu, prevalensi *dismenore* di Surakarta tercatat sebesar 89,8% (Nur et al., 2024).

Gejala ini ditandai dengan kram di perut bagian bawah yang menyebar ke pinggang atau paha, disertai dengan rasa pusing, mual, muntah, rasa lemas, bahkan sampai pingsan. *Dismenore* umumnya muncul dalam waktu 2-3 hari sebelum atau pada saat menstruasi. Remaja putri yang mengalami dismenore sering kali terganggu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, sulit berkonsentrasi ketika guru menjelaskan materi, dan menjadi salah satu penyebab ketidakhadiran di sekolah. Oleh karena itu, pemahaman yang baik tentang cara penanganan *dismenore* yang aman dan efektif sangat penting bagi remaja untuk menjaga kesehatan mereka (Alika et al., 2025).

Dismenore memberikan dampak negatif baik dalam jangka waktu dekat maupun jangka panjang. Dalam jangka panjang, masalah ini bisa berujung pada ketidaksuburan dan bahkan berpotensi menyebabkan kematian jika dipicu oleh masalah kesehatan lainnya. Sementara itu, dalam jangka pendek, *dismenore* dapat menghambat kegiatan sehari-hari, menimbulkan stres emosional, ketegangan, serta rasa tidak nyaman (Wulandari et al., 2024).

Salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi permasalahan ini dengan membentuk program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja). Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja mengenai kesehatan reproduksi serta mendorong perilaku hidup

sehat, sekaligus memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas bagi remaja. PKPR menerapkan pendekatan yang menyeluruh, meliputi upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta pengembangan keterampilan psikososial dengan pendidikan keterampilan hidup sehat (PKHS), pembinaan konselor sebaya, dan pelaksanaan skrining kesehatan remaja. Selain itu, terdapat juga upaya rehabilitatif yang dilakukan melalui penerapan manajemen terpadu dalam pelayanan kesehatan peduli remaja (Abror et al., 2024).

Upaya untuk mengurangi *dismenore* dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis dilakukan dengan pemberian obat seperti analgesik dan terapi hormonal. Meskipun efektif dalam meredakan nyeri, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan ketergantungan serta efek samping yang tidak diinginkan. Obat analgesik memang dapat membantu mengurangi nyeri haid, namun berpotensi menyebabkan efek samping seperti mual, gelisah, dan rasa kantuk, sehingga penggunaannya tidak selalu dianjurkan bagi penderita dismenore. Selain itu, penanganan juga dapat dilakukan secara nonfarmakologis, yaitu tanpa menggunakan obat. Cara ini meliputi berbagai aktivitas fisik seperti *abdominal stretching exercise*, olahraga, senam aerobik, penggunaan kompres hangat, istirahat yang cukup, Teknik relaksasi napas dalam atau yoga, serta distraksi nyeri (Harahap et al., 2024).

Abdominal stretching exercise ialah teknik olahraga yang ditujukan untuk merelaksasi otot-otot di area perut. Umumnya, latihan ini dilakukan selama 10-15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini sangat dianjurkan untuk mengatasi *dismenore* karena memiliki Teknik yang aman serta tidka memicu terjainya efek ya ng merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis tubuh. Pada ssat *exercise*, akan terjadi peningkatan kadar *endorphin* yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. *Endorphin* inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan

mengurangi Paseno *et al.,* (2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salbiah (2023), ditemukan bahwa *abdominal stretching exercise,* dapat membantu mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. Sebelum perlakuan, tingkat nyeri yang dirasakan mencapi 66,1% berada pada skala sedang, dan setelah perlakuan, tingkat nyeri berubah menjadi ringan dengan hasil 89%.

Berdasarkan uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah *dismenore* pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah *dismenore* tersebut dengan melakukan latihan peregangan perut (*abdominal stretching exercise* dan senam *dismenore*) dalam mengurangi maupun mengatasi masalah *dismenore*. *Abdominal stretching exercise* dinilai potensial untuk menurunkan intensitas nyeri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui pengambilan data di Puskesmas Ngoresan pada tanggal 15 April, diketahui terdapat sebanyak 21 remaja yang mengalami *dismenore*. Selanjutnya, dilakukan wawancara tanggal 19 April 2026 di wilayah Puskesmas Ngoresan Kota Surakarta. Didapatkan hasil 7 remaja putri 5 diantaranya mengalami dismenore. 2 diantaranya tidak mengalami *dismenore*, 5 diantaranya mengatasi *dismenore* dengan hanya istirahat saja, 2 orang dengan meminum obat pereda nyeri dan mereka tidak tahu bahwa ada cara lain selain meminum obat untuk menurunkan *dismenore* yaitu dengan latihan peregangan otot.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul "Penerapan *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Skala *Dismenore* Pada Remaja".

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana penerapan *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan skala *dismenore* pada remaja?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi *abdominal stretching exercise* terhadap penurunan skala *dismenore* remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan skala *dismenore* pada remaja putri sebelum penerapan *abdominal stretching exercise* di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan.

b. Mendeskripsikan skala *dismenore* pada remaja putri sesudah penerapan *abdominal stretching exercise* di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan.

c. Mendeskripsikan perbandingan skala *dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah penerapan *abdominal stretching exercise* di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan *dismenore* secara mandiri melalui penerapan *abdominal stretching exercise* secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang penerapan *abdominal stretching exercise* sebagai upaya penurunan skala *dismenore* pada remaja putri.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan *abdominal stretching exercise* sebagai upaya penurunan skala *dismenore* pada remaja putri di masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya tentang penerapan *abdominal stretching exercise* sebagai upaya penurunan skala *dismenore* pada remaja putri.