

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarnya menstruasi pada remaja perempuan adalah tanda bahwa sistem reproduksi mereka telah berkembang. Sebagian besar perempuan mengalami dismenore, kram perut yang disebabkan oleh kontraksi rahim antara gangguan haid yang cukup serius selama menstruasi (Tsonis et al, 2021). Wanita yang mengalami *dismenore* memproduksi *prostaglandin* 10 kali lebih banyak dari wanita yang *dismenore*. *Prostaglandin* menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus dan kadar berlebih akan mengaktifasi usus besar (Siregar, 2021).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2022, angka kejadian *dismenore* di dunia tergolong sangat tinggi. Rata-rata, lebih dari 50% remaja putri di setiap negara mengalami *dismenore*. Misalnya, di Amerika Serikat angka kejadian mencapai sekitar 60%, sedangkan di Swedia mencapai sekitar 72%. Berdasarkan data *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)*, prevalensi *dismenore* di negara-negara Asia Tenggara menunjukkan variasi. Di Singapura, angka prevalensi berkisar antara 10–15%, di Malaysia 35–40%, dan di Thailand mencapai 65% (WHO, 2022).

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer sebesar 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. 14% dari pasien remaja sering tidak hadir ke sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari disebabkan oleh *dismenore* (Muhammad, 2022). Data *dismenore*

di daerah Sumatera Barat berkisar 57,3% dan Kota Padang prevalensi dismenore pada remaja tinggi yaitu 87,7% (Suherman, 204).

Dampak dari dismenore pada remaja putri tersebut bisa menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, menurunnya kualitas hidup, kerugian ekonomi, infertilitas dan depresi (Sinaga, 2021). Remaja putri yang mengalami gangguan nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, yang menyebabkan sulitnya remaja putri untuk konsentrasi karena perasaan tidak nyaman yang dirasakan pada saat nyeri haid, sehingga *dismenore* harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk bagi remaja (Kusmiran, 2021).

Penatalaksanaan yang dapat diberikan untuk meredakan tidak nyaman saat *dismenore* ada dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam penanganan farmakologi bisa diberikan obat-obatan Non Steroidal *Anti-Inflammatory Drugs* (NSAIDs) seperti *ibuprofen*, asam mefenamat, naproksen. NSAIDs ini bermanfaat untuk mencegah nyeri, jadi jika wanita akan menstruasi atau setelah perdarahan mulai, segera untuk minum obat jenis ini karena mampu menghalangi sintesis prostaglandin (Natassia, 2022).

Obat anti nyeri memiliki efek samping jika dikonsumsi secara berlebihan atau tanpa pengawasan bisa menyebabkan kerusakan hati, perdarahan, diare dan mual serta masalah gastrik baha hipertensi. Apabila keseringan mengkonsumsinya, bisa menyebabkan kecanduan atau ketergantungan menggunakannya setiap bulan dalam mengatasi nheri nyeri

hadi dan efek jangka panjang yang paling berbahaya yaitu bisa meningkatkan resiko terkena penyakit *alzheimer*. Penanganan non farmakologi yang bisa dilakukan antara lain dengan melakukan senam disminore, kompres air hangat, diet, terapi mozhart, akupuntur atau *akupressure*, relaksasi (Wulanda, 2020).

Senam *dismenore* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang sangat dianjurkan. Tujuan dilakukannya senam dismenore adalah mengurangi dismenore yang dialami oleh beberapa wanita tiap bulannya (Suparto, 2021). Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam, tubuh akan menghasilkan hormon *endorphin*. Endorphin dihasilkan oleh otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Pada seorang atlet yang teratur berolahraga memiliki tingkat prevalensi kejadian dismenore lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang mengalami obesitas, dan pada wanita yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur (Laila, 2021).

Senam dismenore bermanfaat untuk meningkatkan sekresi hormone khususnya *estrogen*, dapat melepaskan endorphin beta (penghilang nyeri alami), dapat melepaskan *endorfin*. Beta (penghilang nyeri alami) ke dalam aliran darah sehingga dapat mengurangi nyeri, dapat meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh darah, yang menyalurkan darah ke seluruh tubuh termasuk reproduksi sehingga aliran darah menjadi lancar dan hal tersebut

dapat menurunkan gejala dismenore dan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi (Djimbalu, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Idaningsih (2020) tentang pengaruh efektivitas senam dimenore terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka ditemukan hasil nyeri dismenore sebelum (5,07) dan nyeri dismenore sesudah (3,27). Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore ($pvalue=0,0001$).

Penelitian lain dilakukan oleh Trisnawati (2020) tentang pengaruh latihan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada mahasiswa kebidanan ditemukan hasil rata-rata dismenore sebelum (4,07) dan rata-rata *dismenore* sesudah (2,13). Ada pengaruh latihan senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri *dismenore* ($pvalue=0,001$). Penelitian Nurfiana (2021) tentang pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan tingkat dismenore ditemukan hasil pretet 4,87 dan postest 1,73. Ada pengaruh senam dismenore terhadap penurunan tingkat *dismenore* ($pvalue=0,000$).

Pada studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2025 pada sekolah yaitu SMKN 2 Padang ditemukan jumlah siswi perempuan 1051 siswi, SMA N 10 Padang berjumlah 699 orang dan SMA Kartika 1 – 5 Padang Padang 599 orang. Dari 3 SMA negeri tersebut dapat terlihat bahwa SMA N 2 Padang merupakan jumlah siswi yang terbanyak.

Berdasarkan *survey* awal yang peneliti lakukan pada hari Jumat tanggal 21 Februari 2025, pukul 09.00 WIB, ditemukan siswi yang

mengalami *dismenore* sebanyak 10 orang siswi dan 3 orang tidak mengalami *dismenore*. Dari 10 orang yang *dismenore* 7 orang mengatakan upaya penanganan yang dilakukan yaitu, 3 siswi mengatakan menghilangkan nyeri meminum obat pereda nyeri, 3 orang mengoleskan dengan minyak kayu putih pada perut dan 1 anak mengatakan hanya dibiarkan saja dan meminta izin untuk beristirahat di UKS karena tidak sanggup mengikuti kegiatan belajar mengajar. Dari informasi yang didapatkan bahwa di SMKN 2 Padang belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya tentang senam dismenore untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penilitian ini apakah ada pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh senam dismenore terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah diberikan senam *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang tahun 2025.
- b. Untuk mengetahui pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan serta menambah pengalaman penulis tentang pengaruh senam *dismenore* terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dengan ruang lingkup yang sama dan desain yang berbeda ataupun mengubah variabel atau tempat penelitian.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan tambahan informasi dan sebagai tambahan referensi perpustakaan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi acuan remaja putri untuk memperdalam pengetahuan tentang *dismenore* dan mengetahui cara penanganannya, sehingga dapat membantu untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada saat haid.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas pengaruh senam dismenore terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 2 Padang Tahun 2025. Jenis penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest-postest*. Variabel independen (senam *dismenore*) dan variabel dependen (nyeri *dismenore*). Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Padang Tahun 2025 pada bulan Maret - Agustus 2025. Pengumpulan data tanggal 05 - 14 Agustus 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI berjumlah 634 orang dengan minimal sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale*. Analisis pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik yang digunakan uji *T-Test Paired Sample*, jika berdistribusi normal dan jika tidak normal menggunakan uji statistik *wilcoxon*.