

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa ini merupakan waktu kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang cepat pada anak baik laki-laki maupun perempuan. Pubertas adalah masa dimana terjadi proses kematangan organ tubuh, hormonal dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul.

Menurut Wong, et al. (2003) remaja selama menjalani masa pubertas juga mengalami perubahan emosi yang ciri khasnya terlihat pada emosi yang labil sebagai puncak perkembangan emosi. Emosi remaja yang sangat labil ini diakibatkan oleh peningkatan hormon-hormon seksual yang begitu pesat (Guyton,2006). Emosi remaja selama menjalani masa pubertas mengalami keadaan yang bergejolak, sensitive, reaktif dan kritis terhadap berbagai peristiwa yang terjadi. Sikap emosi ini sering diwujudkan dalam bentuk mudah marah dan terangsang emosinya. Hal yang berkaitan dengan emosi pada remaja berdampak pada saat remaja wanita mengalami menstruasi. Saat menjelang menstruasi biasanya wanita mengalami sindrom pramenstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah PMS (Premenstrual Syndrome). PMS merupakan gejala-gejala yang dirasakan pada satu atau dua minggu menjelang datangnya menstruasi. Gejala psikologis meliputi mudah marah, emosi, mudah tersinggung, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan depresi (Devi,2012). Kondisi ini sering kali menjadi konflik dengan orangtua maupun teman sebaya, bahkan dapat menjadi penyebab kenakalan remaja (Evita, 2009).

Hal yang menjadi penting untuk remaja juga dilihat dari kesehatan reproduksinya. Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting untuk mendapatkan perhatian terutama di kalangan remaja, karena remaja merupakan generasi yang akan menjadi penerus bangsa. Remaja yang kelak akan menikah dan menjadi orang tua seharusnya memiliki kesehatan reproduksi yang optimal sehingga remaja memiliki kualitas hidup yang jauh lebih baik (Arifin, 2008). Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan fisik, mental dan social yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, melainkan dalam segala aspek yang berhubungan dengan system reproduksi itu sendiri, fungsi serta prosesnya (Rejeki, 2009).

Menurut Hockenberry, et al, (2009), Wong, et al. (2009), dan Santrock (2007) Perubahan yang terjadi pada remaja perempuan dilihat dari perkembangan secara fisik/biologis salah satunya adalah mengalami menstruasi/haid. Saat menstruasi wanita juga mengalami beberapa masalah yang salah satunya adalah dismenorea. Dismenorea merupakan menstruasi yang disertai rasa sakit yang hebat dan kram (Kasdum,2005). Menurut Devi tahun 2012 dismenorea merupakan suatu keluhan yang sering dialami wanita pada bagian perut bawah tetapi, nyeri haid ini tidak hanya terdiri pada bagian perut bawah saja. Beberapa remaja perempuan sering merasakannya pada bagian bawah, pinggang, punggung, otot paha atas, hingga betis. Gejala yang dirasakan adalah rasa nyeri di perut bagian bawah seperti dicengkeram atau diremas-remas, sakit kepala yang berdenyut, mual, muntah, nyeri dipunggung bagian bawah, diare bahkan hingga pingsan. Rasa nyeri tersebut biasanya dialami 1-2 hari pertama saat datangnya menstruasi (Devi,2012).

Dismenorea terdiri dari dua jenis, yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer merupakan kasus yang paling sering terjadi, kemungkinannya terjadinya lebih dari 50% wanita mengalami dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya, dismenorea primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama dan tidak ada penyakit yang menyebabkannya. Kasus dismenorea sekunder ditemukan pada wanita dengan persentase 25% dan biasanya terjadi pada wanita yang berusia 20 tahunan (Kasdu, 2005).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti memfokuskan penelitian ini pada dismenorea primer. Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Santoso, 2008). Menurut Riyanto (2002) di Amerika Serikat, nyeri haid didapatkan 30-70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60-70% wanita dewasa yang tidak menikah. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenorea (Glasier, 2005).

Menurut Abidin (2005) angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya. Peneliti memilih wanita pada usia remaja diantara 15-18 tahun karena hal ini didukung oleh data yang berasal dari hasil studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, dimana Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenorea 59,7%, dimana 12% wanita yang mengalami nyeri haid berat, 37% wanita yang mengalami nyeri haid sedang, dan wanita yang mengalami nyeri haid nyeri ringan sebanyak 49%, (Anurogo, 2008).

Weissman, et al. (2004) menyatakan dismenorea merupakan salah satu hal yang menyebabkan ketidakhadiran seorang wanita dalam bekerja atau sekolah, dengan 13-51% wanita pernah absen dan 5-41% sering absen dikarenakan nyeri

menstruasi tersebut. Hasil wawancara pada satu studi juga menyatakan bahwa diantara remaja yang mengalami nyeri haid mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa lemas dan malas. Untuk mengatasi dismenorea dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo,2008). Terapi non farmakologi antara lain, kompres hangat, olahraga dan relaksasi. Latihan olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami tubuh), dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan olahraga yang teratur dapat menurunkan stress dan kelelahan sehingga secara tidak langsung juga mengurangi nyeri. Jadi olahraga sangat bermanfaat dalam proses mengurangi nyeri saat menstruasi (Judha dan Sudarti,2012).

Nyeri dismenorea dapat diatasi dengan gerakan yoga yang salah satu gerakannya disebut dengan *Cat Stretch Exercise*. Teknik *Cat Stretch Exercise* ini merupakan salah satu gerakan yoga yang dipercaya dapat menurunkan dan menghilangkan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). *Cat Stretch Exercise* yang dilakukan 3 kali berturut-turut saat nyeri mulai dirasakan, dapat merelaksasinya otot-otot uterus dan meningkatkan perfusi darah ke uterus. Peneliti menggunakan *cat stretch exercise* sebagai penelitian untuk mengetahui efektifitas teknik *cat stretch exercise* terhadap perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah di lakukan teknik *cat stretch exercise*.

Peneliti menggunakan siswi SMAN 44 Jakarta Timur dikarenakan berdasarkan insiden yang terjadi di beberapa negara termasuk Indonesia, remaja yang berusia 12- 17 tahun yang paling sering mengalami dismenorea, sehingga sangat

tepat jika peneliti mengambil siswi SMAN sebagai responden, karena diketahui bahwa usia anak SMA berkisar antara 15 tahun sampai 18 tahun.

B. Perumusan Masalah

Dismenorea adalah salah satu masalah yang terjadi pada setiap wanita yang mengalami menstruasi. Hampir 50 % wanita khususnya remaja mengalami dismenorea. Banyak orang menganggap bahwa nyeri haid atau dismenorea merupakan hal yang biasa dan wajar dialami oleh setiap wanita. Pada kenyataannya, Weissman, et al. (2004) menyatakan dismenorea merupakan salah satu hal yang menyebabkan ketidakhadiran seorang wanita dalam bekerja atau sekolah, dengan 13-51% wanita pernah absen dan 5-41% sering absen dikarenakan nyeri menstruasi tersebut. Ini menunjukkan bahwa kualitas hidup seorang wanita menurun ketika terjadi dismenorea saat menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mencari solusi bagaimana cara mengurangi atau meredakan nyeri haid atau dismenorea tanpa harus mengeluarkan biaya yang besar. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami dismenorea ini perlu menjadi perhatian khusus dari perawat sehingga yang menjadi rumusan masalah adalah sejauh mana *teknik cat stretch exercise* dapat mengurangi intensitas nyeri pada remaja dengan dismenorea?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *teknik cat stretch exercise* pada siswi SMAN 44, Jakarta Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik usia responden yang mengalami dismenorea
- b. Mengetahui usia menarche responden
- c. Mengetahui frekuensi dismenorea responden
- d. Mengetahui lama dismenorea responden tiap kali menstruasi
- e. Mengetahui intensitas nyeri haid
- f. Mengetahui *teknik cat stretch exercise*
- g. Mengetahui pengaruh *teknik cat stretch exercise* terhadap perubahan intensitas nyeri haid.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Memberikan informasi kepada remaja tentang efektifitas dari *teknik cat stretch exercise* untuk mengurangi nyeri haid, sehingga masalah nyeri pada remaja dapat teratasi. Dengan demikian remaja bisa menjadi lebih nyaman, aktifitas tidak terganggu dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

2. Bagi Sekolah

Memberikan informasi kepada tim kesehatan yang ada di sekolah tentang efektifitas *teknik cat stretch exercise* untuk mengurangi nyeri haid. Sehingga apabila ada masalah yang sama tentang nyeri haid di sekolah, pihak sekolah dapat mengatasi dengan baik.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 44 Jakarta Timur selama bulan Agustus 2013 sampai dengan Januari 2014. Penelitian ini akan membahas tentang penggunaan *teknik cat stretch exercise* terhadap perubahan intensitas nyeri haid pada siswi SMAN 44 Jakarta Timur. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental* dan rancangan yang digunakan adalah uji beda berpasangan dimana pada rancangan ini kelompok intervensi yang menerima perlakuan / intervensi kemudian dilakukan pengukuran (observasi).