

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi atau haid sudah pasti akan dialami setiap bulannya oleh perempuan yang telah memasuki masa usia subur. Menstruasi pada seorang perempuan adalah hal yang wajar terjadi dan sudah menjadi hal yang melekat pada diri seorang perempuan yang menandakan bahwa perempuan sudah mulai menginjak pubertas. Menstruasi adalah keadaan yang alami dan normal dimana akan dirasakan oleh seorang wanita yang sudah mulai pubertas. Terlepasnya lapisan endometrium pada uterus adalah hal yang menyebabkan terjadinya menstruasi. Pada saat terjadinya menstruasi, darah dan juga lapisan yang ada di dinding rahim akan mengalir melalui vagina. Kemudian diikuti sel telur yang sudah mati akibat tidak dibuahi oleh sperma (Andira, 2010)

Pada perspektif islam yang menjelaskan tentang haid atau menstruasi dari Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah rahimahullah yang mengatakan bahwa “Pada prinsipnya, setiap darah yang keluar dari rahim adalah haid. Kecuali jika ada bukti yang menunjukkan bahwa darah itu istihadhah”. Hadits ini menjelaskan bahwa jika ada darah yang keluar tetapi sifatnya bukan darah haid maka tidak diberlakukan hukum haid pada perempuan tersebut, tapi jika ada darah yang keluar dan sifatnya adalah darah haid maka akan diberlakukan hukum haid pada perempuan tersebut.

Saat menstruasi terjadi, ada beberapa orang yang merasa terganggu dengan gejala – gejala yang menyertainya. Gejala tersebut diantaranya yaitu dismenore,

sakit pada punggung, hingga sakit kepala. Umumnya gejala yang sering menyertai perempuan yang sedang menstruasi adalah dismenore (Dewi, 2015)

Dismenore ialah salah satu istilah untuk menggambarkan gangguan pada saat terjadinya menstruasi berupa nyeri yang sangat mengganggu dan menyebabkan ketidaknyamanan pada perut bagian bawah dan punggung bawah, sakit kepala, mual, bahkan pingsan. Dismenore atau nyeri haid terbagi menjadi dua bagian yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore yang dimulai pada tahun pertama hingga tahun kedua setelah mengalami menstruasi adalah dismenore primer. Sedangkan dismenore yang disebabkan karena adanya penyakit tertentu atau karena adanya gangguan adalah dismenore sekunder (Febriana, Purnawati, & Andayani, 2105)

Dismenore primer adalah dismenore yang banyak dialami oleh perempuan yang tidak memiliki gangguan pada alat reproduksinya. Dismenore jenis ini sering muncul pada saat menstruasi pertama yang terjadi sekitar 6 – 12 bulan setelah menarche dan akan hilang kembali dengan sendirinya pada saat hormon tubuh stabil dan saat adanya perubahan rahim setelah perempuan tersebut menikah dan telah melahirkan anak (Anurogo & Wulandari, 2011).

Banyak perempuan yang sedang menstruasi sering mengalami nyeri haid dengan derajat nyeri yang berbeda (Sinaga dkk., 2017). Ada perempuan yang sedang menstruasi tetapi tidak mengalami gangguan, namun ada juga perempuan yang sedang menstruasi tetapi disertai dengan gangguan dismenore yang akan mengakibatkan ketidaknyamanan (Limbong, 2017). Kualitas hidup perempuan dapat dipengaruhi oleh gangguan menstruasi. Karena mengalami gangguan

menstruasi, jumlah pendapatan dan angka kehadiran pekerja perempuan di Amerika sangat rendah bila dibandingkan dengan laki – laki (Herrmann & Rockoff, 2011)

Prevalensi kejadian dismenore primer diperkirakan telah dialami oleh 50% perempuan dengan gejala nyeri yang hebat dan dapat menyebabkan aktivitas sehari - hari dapat terganggu (Reeder, Martin, & Griffin, 2011). Tahun 2017 diketahui bahwa presentase dismenore di Provinsi Yogyakarta adalah sebanyak 52 % dengan kebanyakan orang mengatasi nyeri dismenore tersebut dengan menggunakan obat penurun nyeri karena kurangnya pengetahuan terhadap teknik penurunan nyeri dismenore secara non farmakologi (Fitriana, 2017)

Gejala dismenore bisa ditangani dengan metode terapi farmakologi dan metode terapi non farmakologi. Metode terapi farmakologi bisa dilakukan dengan cara memberikan obat analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, juga dapat menggunakan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan metode terapi non farmakologi bisa dilakukan dengan cara memberikan kompres hangat pada bagian tubuh yang sakit, melakukan berbagai macam aktivitas fisik seperti olahraga senam, terapi mozart dan relaksasi. Melakukan aktivitas dapat merangsang tubuh untuk meningkatkan produksi endorphen yang gunanya untuk meringankan rasa sakit yang sedang dialami oleh tubuh (Marlinda, Rosalina, & Purwaningsih, 2013)

Jika tidak ditangani dengan segera, dismenore akan mempengaruhi fisik dan mental sehingga perempuan yang mengalaminya dituntut untuk bisa menangani dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi yang

telah dikembangkan di dalam ruang lingkup keperawatan ialah dengan aktivitas olahraga seperti senam dismenore (Aryanie & Sarwinanti, 2014). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa terapi non farmakologi yang tidak menghasilkan efek samping adalah olahraga. Dan olahraga yang sesuai untuk perempuan yang sedang mengalami dismenore diantaranya adalah senam aerobik dan stretching (Homai, Shafai, & Zoodfekr, 2014)

Stretching yang bagus dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah stretching abdomen. Stretching abdomen merupakan terapi non farmakologis yang efektif untuk meringankan gejala dismenore dengan cara peregangan yang dilakukan untuk meregangkan otot perut (Woo & McEaney, 2010). Terapi jenis ini bisa dilakukan seminggu 3 kali dalam rentang waktu 15 – 30 menit (Yuliana, 2013). Stretching abdomen bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenore karena dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang ada dalam tubuh (Woo & McEaney, 2010). Reaksi hormon endorfin ini seperti morfin yang akan menimbulkan efek tenang, rileks, dan menjadikan tubuh terasa nyaman (Haruyama, 2011)

Pada saat melakukan stretching abdomen, otak akan mengeluarkan hormon endorfin. Saat sinaps dikirim sinyal oleh neuron nyeri perifer, akan terjadi sinapsis antara neuron yang menuju ke otak tempat substansi P mengirimkan impuls dengan neuron nyeri perifer. Saat itu terjadi, maka pelepasan substansi P akan diblokir oleh endorfin yang menjadikan terhambatnya transmisi impuls nyeri di medulla spinalis sehingga gejala dismenore akan semakin berkurang (Yuliana, 2013).

Islam menyebutkan setiap penyakit itu pasti ada obatnya, sesuai dengan Hadits Riwayat Muslim yang menyatakan bahwa “Setiap penyakit pasti memiliki obat. Bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wa Ta’ala”. Hadits ini menjelaskan jika penyakit yang dialami seseorang sudah sesuai dengan obatnya maka dengan seizin Allah penyakit tersebut akan sembuh, seperti nyeri haid atau dismenore yang nyerinya akan berkurang jika sudah dilakukan stretching abdomen.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir pada tanggal 24 September 2018 dengan responden santriwati sebanyak 50 orang, didapatkan hasil sebanyak 26 orang mengalami dismenore, 5 orang mengalami gangguan siklus menstruasi, dan 19 orang mengalami PMS. Santriwati yang mengalami gejala dismenore sebagian besar beristirahat untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya. Santriwati mengharapkan diadakannya pendidikan kesehatan tentang bagaimana cara meredakan nyeri haid atau dismenore.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian stretching abdomen terhadap tingkat nyeri dismenore pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas yang menunjukkan banyaknya perempuan yang mengalami dismenore dan kurangnya pengetahuan mengenai tindakan pengobatan dismenore secara non farmakologi seperti ketidaktahuan perempuan mengenai stretching abdomen yang dapat meringankan nyeri dismenore tanpa disertai

adanya efek samping, maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Adakah Pengaruh Pemberian Stretching Abdomen Terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* Pada Santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum
 - a. Untuk mengetahui pengaruh *stretching abdomen* terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada santriwati di Pondok Pesantren Al Munawwir.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui reratausia responden yang mengalami *dismenore*
 - b. Untuk mengetahui karakteristik *dismenore*
 - c. Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan tindakan *stretching abdomen*
 - d. Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenore* setelah diberikan tindakan *stretching abdomen*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Memberikan pengetahuan untuk penanganan *dismenore* serta perkembangan pada ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas.

2. Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dari pengaruh *stretching abdomen* terhadap dismenore.

3. Bagi Pondok Pesantren

Dapat menambah ilmu tentang penanganan nyeri dismenore sehingga pengurus pondok bisa mengajarkan teknik *stretching abdomen* pada santriwati yang ada di pondok pesantren.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

Judul	Pengarang	Tahun	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak	Nancy Monika Sormin, Ariana Nurfianti, Ramadhaniy ati	2014	Berdasarkan penelitian senam disemnore terbukti efektif dalam mengurangi dismenore dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengurangi dismenore	Terdapat persamaan penelitian yaitu pada variabel dependen.	Perbedaan yang akan dilakukan dengan penelitian tersebut adalah pada responden dan pada tempat penelitian, kemudian pada variabel independen yang digunakan yaitu <i>stretching abdomen</i> , sedangkan variabel independen penelitian terkait yaitu senam dismenore.
Senam Aerobik Low Impact Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Martapura	Melinda Restu Pertiwi, Abdurrahman Wahid, Evy Marlinda	2015	Terdapat pengaruh senam aerobik low impact dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri.	Terdapat persamaan penelitian yaitu pada variabel dependen.	Perbedaan yang akan dilakukan dengan penelitian tersebut adalah pada responden dan pada tempat penelitian, kemudian pada variabel independen yang digunakan yaitu pengaruh <i>stretching abdomen</i> , sedangkan variabel independen penelitian yaitu senam aerobik low impact.

Judul	Pengarang	Tahun	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Pengaruh Latihan Abdominal Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di SMK Al Furqon Bantarkawung Kabupaten Brebes	Mia Nur Fauziah	2015	Hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang bermakna latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri dengan dismenore	Sama – sama melakukan penelitian terkait penurunan tingkat nyeri pada dismenore	Perbedaan yang akan dilakukan dengan penelitian tersebut adalah pada responden dan pada tempat penelitian, serta pada pada alat pengukur peneliti akan menggunakan NRS tidak seperti penelitian sebelumnya yang menggunakan FPS – R atau Faces Pain Scale – Revised, dan pada penelitian selanjutnya akan dilakukan pengukuran karakteristik nyeri dismenore menurut waktunya.