

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan individu yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan kematangan organ reproduksi. Perubahan-perubahan ini, khususnya pada remaja perempuan, mencakup pertumbuhan fisik seperti membesarnya pinggul dan payudara, peningkatan tinggi badan, pertumbuhan rambut halus di area ketiak dan genital, serta dimulainya menstruasi (Hendra et al., 2024). Menstruasi adalah proses pelepasan lapisan endometrium yang disertai keluarnya darah (Amaliyah & Khayati, 2023). Salah satu masalah yang sering dialami remaja putri saat menstruasi adalah rasa nyeri yang disebut dengan dismenorea (Hitipeuw & Achmad, 2022).

Dismenorea termasuk salah satu gangguan ginekologis yang umum terjadi pada remaja putri, dengan prevalensi lebih dari 50%. Sekitar 10% wanita yang mengalaminya merasakan nyeri haid hingga mengganggu aktivitas sehari-hari selama 1 hingga 3 hari setiap bulan. Dampak dismenorea juga terlihat pada tingkat ketidakhadiran remaja di sekolah, yang diperkirakan mencapai sekitar 25% (Syafika et al., 2022). Kondisi ini sering membatasi kemampuan remaja putri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, memicu penarikan diri dari lingkungan sosial, menurunkan prestasi akademik, serta menambah beban biaya medis akibat kebutuhan

perawatan kesehatan (Triningsih & Mas'udah, 2023). Dismenorea berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti kemandulan, pecahnya kista, hingga infeksi (Panjaitan & Khairiah, 2024). Beragam faktor dapat menjadi penyebab dismenorea, antara lain adanya penyakit radang panggul, endometriosis, tumor, kelainan posisi rahim, serta faktor psikologis seperti stres dan kecemasan berlebih. Penanganan dismenorea pada usia remaja sangat penting untuk mencegah munculnya dampak yang lebih serius di kemudian hari (Afriyani, L., 2024).

Keluhan dismenorea biasanya mulai dirasakan sebelum menstruasi dan berlanjut hingga beberapa hari pertama selama periode haid (Suherman et al., 2022). Dismenorea terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenorea sekunder dan dismenorea primer. Dismenorea primer adalah nyeri haid yang dialami perempuan pada saat menstruasi tanpa adanya gangguan atau kelainan pada organ reproduksi. Dismenorea sekunder merupakan nyeri haid yang muncul akibat adanya kelainan ginekologis, seperti endometriosis, fibroid, maupun adenomiosis (Mulyani et al., 2022).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, jumlah wanita di seluruh dunia yang mengalami dismenorea berat mencapai sekitar 1.769.425 jiwa. Sementara itu, laporan WHO tahun 2021 menyebutkan bahwa prevalensi dismenorea berkisar antara 1,7% hingga 97%, perempuan. Pada tahun 2022, jumlah wanita usia subur di dunia meningkat menjadi 2.398.563 jiwa, dengan sekitar 73% di antaranya mengalami dismenorea. Secara global, angka kejadian dismenorea masih tinggi, yaitu sekitar 43–

93% wanita mengalami dismenoreia, dan 5–10% di antaranya merasakan nyeri sangat berat hingga harus berhenti beraktivitas 1–3 hari setiap bulan. Dari jumlah tersebut, sekitar 8% wanita bahkan harus meninggalkan sekolah atau pekerjaan saat menstruasi. Disminoreia paling banyak dialami oleh remaja putri, dengan angka kejadian diperkirakan mencapai 20–90%. Dari jumlah tersebut, sekitar 15% remaja mengalami dismenoreia dalam kategori berat (Salsabila Putri et al., 2023).

Di Indonesia, menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2022, sekitar 64,25% remaja perempuan mengalami dismenoreia, dengan rincian 54,89% mengalami dismenoreia primer dan 9,36% mengalami dismenoreia sekunder. Secara umum, prevalensi dismenoreia pada wanita usia reproduktif berkisar antara 50–90% (Wahyudi et al., 2025). Di provinsi Jawa Tengah, prevalensi dismenoreia dilaporkan mencapai 56% remaja putri mengalami dismenoreia (Amaliyah & Khayati, 2023). Hasil survei pendahuluan yang dilakukan terhadap lima remaja putri berusia 15-18 tahun pada tanggal 21 September 2025 di Desa Ngempon Kidul, Parakan, Temanggung menunjukkan bahwa seluruh responden pernah mengalami nyeri haid dengan intensitas yang bervariasi. Tiga orang di antaranya mengatakan merasakan nyeri pada tingkat ringan hingga sedang, sehingga terkadang menyebabkan rasa tidak nyaman dan menurunkan konsentrasi belajar. Sementara itu, satu responden menyebutkan nyeri yang dialami cukup berat hingga harus beristirahat dan tidak masuk sekolah. Hanya satu responden

yang menyatakan bahwa meskipun mengalami nyeri haid, aktivitas sehari-harinya tetap dapat dilakukan seperti biasa.

Pada remaja putri, penyebab dismenoreia disebabkan oleh faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung biasanya berkaitan dengan faktor endokrin serta kondisi *miometrium*, sedangkan penyebab tidak langsung meliputi usia saat menarche, adanya riwayat dismenoreia dalam keluarga, serta pola atau kebiasaan dalam berolahraga (Taqiyah et al., 2022).

Dismenoreia umumnya mulai dirasakan 1–3 tahun setelah menarche, yaitu pada usia remaja sekitar 15–18 tahun. Gejala fisik yang sering dialami saat dismenoreia meliputi peningkatan berat badan, nyeri pada payudara, sakit kepala atau migrain, rasa pegal pada tubuh, gangguan pada kulit, serta peningkatan nafsu makan. Sementara itu, gejala psikologis yang dapat muncul antara lain rasa tegang, mudah marah, perasaan depresi, kelesuan, dan penurunan kemampuan konsentrasi (Triningsih & Mas'udah, 2023). Selain itu, terdapat juga gejala yang muncul meliputi nyeri di perut bawah, kaku pada pinggang dan punggung, tubuh lemas, mual, pusing, bahkan ada yang merasa hampir pingsan (Hendra et al., 2024). Beberapa tanda dan gejala yang dialami pasien dengan dismenoreia dapat dikaitkan dengan masalah keperawatan nyeri akut. Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional akibat kerusakan jaringan yang telah atau mungkin terjadi. Kondisi ini dapat muncul secara mendadak atau bertahap, dengan durasi kurang dari tiga bulan dan tingkat nyeri yang bervariasi (Tim Pokja SDKI

PPNI, 2017). Masalah nyeri akut dapat muncul pada dismenorea akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi rahim. Kontraksi yang berlebihan dapat menekan pembuluh darah sehingga aliran oksigen ke rahim berkurang. Kekurangan oksigen inilah yang menimbulkan kram dan nyeri saat menjelang atau selama menstruasi (Maufiroh et al., 2023). Dampak bila masalah nyeri akut tidak diatasi menimbulkan berbagai gangguan pada aspek psikologis. Dampak psikologis, pasien dapat mengalami kecemasan, rasa takut, perubahan kepribadian atau perilaku, gangguan tidur, serta gangguan dalam kehidupan sosialnya (Anggraini, C. J., & Sari, 2023).

Banyak remaja putri belum mengetahui cara yang tepat untuk menangani dismenorea tersebut. Selama ini, pengobatan dismenorea umumnya dilakukan dengan pemberian obat antinyeri, seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan metampiron. Penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping, antara lain ketergantungan, gangguan fungsi hati, hingga peningkatan risiko hipertensi. Oleh karena itu, manajemen nyeri menstruasi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis. Beberapa metode nonfarmakologis yang terbukti membantu meredakan nyeri antara lain teknik relaksasi, hipnoterapi, kompres hangat, olahraga teratur, senam dismenore, yoga, distraksi, dan pijat. (Panjaitan & Khairiah, 2024).

Senam dismenorea adalah latihan yang menekankan peregangan otot perut, panggul, dan pinggang untuk memberikan rasa nyaman serta membantu meredakan nyeri saat menstruasi (Juwita, R., & Sari, 2023). Latihan senam dismenorea terbukti efektif mengurangi keluhan dismenorea karena mampu meningkatkan aliran darah ke otot, sehingga mengurangi ketegangan dan kekakuan yang sering muncul saat menstruasi (Pratiwi et al., 2022). Selain meredakan nyeri, senam dismenorea juga berdampak positif pada keseimbangan tubuh, seperti memperbaiki nafsu makan, meningkatkan daya ingat, serta mendukung kestabilan hormon dan kesehatan secara keseluruhan.

Peningkatan sirkulasi darah ke area panggul yang terjadi selama melakukan senam dismenore membantu mengurangi kontraksi otot rahim yang berlebihan sehingga gejala nyeri menjadi lebih ringan. Di samping efek fisik tersebut, senam dismenore juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis. Aktivitas fisik ini mampu menurunkan kecemasan dan tekanan emosional yang sering memperparah persepsi nyeri. Melalui stimulasi produksi endorfin, yaitu hormon yang berperan sebagai analgesik alami sekaligus penstabil suasana hati senam dismenore membantu menurunkan persepsi nyeri dan menciptakan rasa rileks. Dengan mengalihkan fokus dari nyeri ke aktivitas fisik intensitas nyeri dapat berkurang, sementara tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang. Ketika dikombinasikan dengan gaya hidup sehat serta perawatan medis yang sesuai, senam dismenore menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi keluhan dismenore primer sekaligus

meningkatkan kualitas hidup perempuan selama menstruasi (Putri Atifa, A. D., & Permata Sari, 2023).

Secara fisiologis, penurunan nyeri melalui senam dismenore terjadi karena latihan ini meningkatkan aliran darah pelvis dan merelaksasi otot panggul. Gerakan peregangan yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan metabolisme lokal serta perfusi darah ke jaringan uterus, sehingga suplai oksigen menjadi lebih optimal dan penyempitan pembuluh darah akibat prostaglandin $F2\alpha$ dapat berkurang. Peningkatan aliran darah ini tidak hanya mengurangi ketegangan dan spasme otot, tetapi juga mempercepat pembuangan prostaglandin berlebih melalui sirkulasi vena. Selain itu, pelepasan β -endorfin yang meningkat selama latihan berperan sebagai analgesik alami yang menurunkan persepsi nyeri. Kombinasi peningkatan perfusi jaringan, berkurangnya efek prostaglandin, relaksasi otot panggul, serta peningkatan endorfin inilah yang secara signifikan berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi (Pratiwi et al., 2022).

Hasil penelitian Retni dkk, tahun 2025 yang berjudul Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Kota Gorontalo didapatkan senam dismenorea secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja, dengan perubahan dari nyeri sedang menjadi ringan $p=0,000$. Kemudian dari penelitian Mariza dkk, tahun 2022 yang berjudul Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri, di mana terjadi penurunan rata-rata

nyeri dari 4,95 menjadi 3,90 pada skala VAS, dan secara statistik signifikan ($p=0,000$). Hal tersebut juga dilakukan penelitian Murwani dkk, tahun 2025 yang berjudul Pengaruh Senam Dismenorea terhadap Nyeri Dismenorea pada Komunitas Remaja Putri di SMP IT LHI Banguntapan Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa senam dismenorea secara signifikan menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri, dengan perubahan rata-rata nyeri dari 4,93 sebelum intervensi menjadi 2,27 setelah intervensi, sehingga nyeri berubah dari kategori sedang menjadi ringan dengan nilai $p=0,000$.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian dan survei pendahuluan kejadian dismenorea masih tinggi. Intervensi melalui latihan dalam senam dismenorea yang tidak membutuhkan biaya dan aman serta dapat memberikan rasa rileks sehingga membantu mengurangi intensitas nyeri saat haid (Saraswati et al., 2023). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Senam Dismenorea Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Yang Mengalami Dismenorea.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh senam dismenorea dalam menurunkan nyeri akut pada dismenorea?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh senam dismenorea terhadap penurunan nyeri pada remaja putri untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsep dismenorea
- b. Mengidentifikasi konsep nyeri akut
- c. Mengidentifikasi konsep senam dismenorea
- d. Menganalisis senam dismenorea dalam mengatasi nyeri akut pada dismenorea

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Pasien

Memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan senam dismenorea sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis pada masalah dismenorea.

3. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai tambahan koleksi karya tulis ilmiah lebih lanjut mengenai intervensi senam dismenorea, serta menjadi sumber informasi bagi remaja putri dalam mempelajari penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologis.

4. Manfaat Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya tulis ilmiah dapat memberikan manfaat bagi pelayanan keperawatan dengan memberikan gambaran penerapan senam dismenorea sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Intervensi ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien yang mengalami dismenorea.