

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah proses biologis alami yang dialami setiap perempuan. Proses ini terjadi akibat luruhnya endometrium yang menyebabkan keluarnya darah dan berlangsung periodik setiap bulan sehingga membentuk suatu siklus. Siklus menstruasi setiap individu berbeda-beda, baik dari segi kondisi maupun lama waktunya. Perbedaan yang masih dibatas normal disebut variasi fisiologis, sedangkan yang diluar batas normal dikategorikan variasi patologis (gangguan menstruasi). Umumnya, siklus haid memiliki rentang waktu 21 sampai 35 hari dengan rata-rata sekitar 28 hari, dan masa keluarnya darah haid terjadi sekitar 3-7 hari, namun masih dianggap wajar bila tidak melebihi 15 hari (Rahmawati, 2023; Silalahi, 2021).

Dismenorea merupakan keluhan nyeri akut yang umum dirasakan perempuan pada area perut bagian bawah menjelang atau selama menstruasi. Kondisi ini muncul setiap bulan, dan dapat disertai gejala seperti mual, muntah, sakit kepala, hingga gangguan aktivitas harian. Nyeri dismenorea dibagi menjadi tiga kategori yaitu nyeri akut intensitas ringan, nyeri akut intensitas sedang dan nyeri akut intensitas berat. Untuk tingkat ringan, kram dismenorea berlangsung sebentar dan masih memungkinkan untuk beraktivitas seperti biasa (Partiwi & Mustary, 2021). Dismenorea pada remaja putri berdampak

signifikan terhadap kenyamanan fisik dan psikologis mereka, seperti penurunan aktivitas harian, gangguan pola tidur, berkurangnya nafsu makan, serta terganggunya interaksi sosial. Selain itu, rasa nyeri akut yang dirasakan juga dapat mempengaruhi emosi dan konsentrasi belajar di sekolah (Puspita & Anjarwati, 2019).

Prevalensi dismenorea cukup tinggi, baik secara global maupun nasional. Prevalensi secara global, sekitar setengah hingga hampir semua wanita di dunia merasakan nyeri haid, sedangkan di No. tercatat sebanyak 107.673 perempuan (64,25%) dengan 59.671 wanita (54,89%) tercatat menderita nyeri haid primer dan 9.496 (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Partiwi & Mustary, 2021). Selain itu, sekitar 30% wanita muda umur 12-25 tahun mengalami *Dismenorea* (Rahmawati, 2023). Prevalensi dismenorea di wilayah Jawa Tengah mencapai 56% (Wulandari & Widiyaningsih, 2023). Menurut WHO tahun 2020 5-10% merasakan nyeri sangat berat hingga harus berhenti beraktivitas 1-3 hari setiap bulan. Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa dismenorea merupakan masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan perhatian serius, terutama di kalangan remaja putri, karena nyeri akut yang dialami mencapai tingkat sedang hingga berat sehingga mengganggu aktivitas sekolah, olahraga, dan interaksi sosial (Suganda et al., 2021). Dismenorea ditandai dengan nyeri perut bagian bawah, nyeri menjalar ke punggung bawah serta sisi dalam paha, pusing, mual, muntah, badan terasa lemas, gangguan pola tidur serta berkurangnya nafsu makan. Tanda dan gejala ini berkaitan dengan masalah keperawatan nyeri akut, yaitu nyeri yang timbul secara mendadak dan

tidak berkepanjangan (Fajria et al., 2024; Puspita & Anjarwati, 2019; Yelly Herien, 2024).

Tindakan *abdominal stretching* dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama menstruasi. Intervensi dimulai saat hari pertama mengalami nyeri menstruasi hingga hari ketiga nyeri menstruasi (Novianti & Angresti, 2022) .

Secara umum, manajemen *Dismenorea* dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu obat-obatan dan terapi alternatif. Pendekatan obat-obatan diterapkan melalui pemberian anti nyeri atau obat anti inflamasi non steroid (OAINS) untuk meredakan nyeri akut, akan tetapi konsumsi yang berkepanjangan dapat menimbulkan dampak negatif seperti iritasi gastrointestinal serta penurunan fungsi ginjal, bahkan ketergantungan obat. Oleh karena itu, diperlukan metode alternatif dengan pendekatan non farmakologis (Andrio Rahayuningtyas et al., 2024).

Metode non farmakologis untuk mengurangi nyeri akut dismenorea telah banyak dilakukan, contohnya kompres hangat, senam *Dismenorea*, yoga, hingga latihan peregangan atau *abdominal stretching*. *Abdominal stretching* adalah salah satu teknik relaksasi yang fokus pada peregangan otot perut dan panggul untuk meningkatkan fleksibilitas otot perut, melancarkan aliran darah, dan merangsang pelepasan endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai analgesik alami yang dapat menurunkan persepsi nyeri dan memberikan rasa nyaman (Suganda et al., 2021).

Setiap metode memiliki kelebihan dan keterbatasan tersendiri. Kompres hangat efektif meredakan nyeri akut dengan meningkatkan sirkulasi darah dan

merilekskan otot rahim. Metode ini praktis dan bisa dilakukan secara mandiri di rumah, namun efeknya cenderung sementara, tidak semua orang nyaman dengan sensasi panas, dan suhu terlalu tinggi berisiko menimbulkan iritasi kulit (Syafika, 2022; Umami, 2022). Senam yoga juga terbukti secara ilmiah mampu menurunkan intensitas nyeri akut melalui mekanisme relaksasi, pelepasan endorphen, serta pengaturan prostaglandin. Namun yoga memerlukan konsistensi latihan dan bimbingan (Kim, 2019). Senam dismenorea melenturkan otot panggul dan memperlancar aliran darah, tetapi memerlukan pendampingan instruktur serta masih kurang dikenal di beberapa daerah (Tyas et al, 2023).

Abdominal stretching merupakan metode yang paling mudah, praktis, tidak menimbulkan efek samping, dan terbukti efektif menurunkan nyeri akut apabila dilakukan secara rutin. Gerakannya sederhana, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dipelajari dan diterapkan secara mandiri (Puspita & Anjarwati, 2019; Tyas et al, 2023). *Abdominal stretching* bekerja dengan mengurangi ketegangan otot perut dan panggul, sehingga rasa nyeri yang biasanya diperparah oleh spasme otot dapat berkurang. Peregangan ini juga meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul, yang membantu menurunkan iskemia sebagai salah satu faktor penyebab nyeri (Xiang et al., 2025). Selain itu, peregangan merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh, sehingga pasien merasakan nyeri lebih ringan (Purnamasari, 2025).

Penelitian oleh Asri Dwi Novianti dan Ida Angresti tahun 2022 dengan judul “*The Effect of Abdominal stretching Exercise on Decreasing the Pain Intensity of Dysmenorrhea in Nursing Department Students in STIKES Mandala Waluya Kendari*” pada 31 remaja putri dengan dismenorea primer. Tingkat nyeri diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), dengan rata-rata skor nyeri sebelum intervensi sebesar 6 dan menurun menjadi 3 setelah dilakukan *abdominal stretching*, dengan nilai $p = 0,000$ (Novianti & Angresti, 2022).

Penelitian kedua *abdominal stretching* untuk menurunkan nyeri akut dilakukan oleh Patimah Titin dkk tahun 2023 tentang “*The Effect of Abdominal stretching Exercise on Reducing Dysmenorrhoea Pain at STIKes As Syifa Female Students*”, dengan 33 mahasiswi mengalami dismenorea. Tingkat nyeri dinilai dengan memakai metode *Numeric Rating Scale* (NRS), dengan nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan tindakan sebesar 5 dan menurun menjadi 2 setelah dilakukan *abdominal stretching*. Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ (Patimah et al., 2023).

Penelitian ketiga dilakukan oleh Sagita dkk tahun 2024 berjudul “*The Effect of Abdominal stretching Exercise on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea Pain*” pada 57 mahasiswi yang mengalami dismenorea primer kategori sedang (4-6). Pengukuran nyeri memakai metode *Wong-Baker Pain Rating Scale*, berdasarkan skor tingkat rasa sakit sebelum intervensi menunjukkan kategori sedang dan menurun secara signifikan setelah dilakukan *abdominal stretching*, dengan nilai $p = 0,000$ (Sagita et al., 2024).

Penelitian menurut Dea Farianti Putri tahun 2024 yang berjudul “Pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* Terhadap Tingkat *Dysmenorhea* Pada Remaja di MTS Al-Istiqamah Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu” dengan 10 responden. Hasil menunjukkan bahwa *abdominal stretching* memberikan dampak signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri, dengan nilai p-value sebesar 0,004 ($<0,05$) (Farianti Putri et al., 2024).

Berdasarkan uraian jurnal diatas, kesimpulannya adalah implementasi peregangan otot perut memberikan pengaruh dalam mengurangi sakit perut penderita dismenorea. Alasan peneliti mengangkat kasus ini, karena tingginya angka kejadian dismenorea di Jawa Tengah serta minimnya wawasan remaja perempuan tentang penanganan sederhana yang bisa dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri akut haid yang mereka alami.

B. Rumusan Masalah

“Apakah teknik relaksasi *abdominal stretching* dapat menurunkan intensitas nyeri akut pada dismenorea?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *abdominal stretching* sebagai tindakan non farmakologis dalam menurunkan nyeri akut *Dismenorea*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsep dismenorea
- b. Mengidentifikasi konsep nyeri akut
- c. Mengidentifikasi konsep tindakan *abdominal stretching*
- d. Menganalisis pemberian teknik relaksasi *abdominal stretching* terhadap nyeri pada dismenorea

D. Manfaat

1. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi pasien untuk membantu mengurangi ketergantungan pada obat-obatan dan mendorong pasien untuk menggunakan metode non farmakologi *abdominal stretching* ini dalam mengatasi nyeri haid. Melalui latihan ini, pasien dapat mengelola nyeri secara mandiri, meningkatkan kenyamanan, serta mengetahui cara alami dan sehat untuk meredakan dismenorea tanpa efek samping obat.

2. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti dapat mengetahui efek *abdominal stretching* dalam menurunkan nyeri akut dismenorea, sekaligus menambah pengetahuan serta pengalaman dalam bidang penelitian.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

a. Instansi Kesehatan

Karya tulis ilmiah ini memberikan kontribusi pengetahuan baru bagi instansi kesehatan terkait penatalaksanaan dismenorea melalui pendekatan non farmakologi, serta turut meningkatkan mutu pelayanan

kesehatan.

b. Institusi

Hasil penelitian dapat dijadikan acuan pengembangan pendidikan keperawatan maternitas, bahan edukasi bagi mahasiswa dan dosen tentang menurunkan nyeri akut dismenorea dengan metode non farmakologis *abdominal stretching*, maupun pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan *abdominal stretching* dalam mengatasi dismenorea.