

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah salah satu tahap tumbuh dan berkembangnya manusia yang mengalami perubahan biologis dan psikologis dari masa anak-anak ke masa dewasa sehingga organ reproduksi wanita mengalami masa pubertas dan tubuh wanita tertentu mengalami menstruasi (Silviani et al., 2020). *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan remaja sebagai manusia yang berusia dari 10 sampai 19 tahun. Remaja merupakan penduduk dengan usia 10 – 18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2019) dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mengkategorikan remaja sebagai penduduk dengan umur 10 – 24 tahun dan belum pernah menikah (Fatkhayah et al., 2020).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami *menarche* adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 28–35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2–7 hari. Ada beberapa gangguan yang dapat terjadi selama masa menstruasi, salah satunya yaitu dismenore (Arifiani).

Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus menstruasi. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktifitas (Puspita, 2019).

Banyak remaja putri mengalami dampak negatif dari dismenore pada kehidupannya, yang dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis yang mempengaruhi penurunan kualitas hidup, fungsi mental dan kondisi fisik remaja dalam hubungannya dengan aktivitas sehari-hari, antara lain rasa tidak nyaman, aktifitas menurun, gangguan pola tidur, terganggu nafsu makan, hubungan interpersonal yang terganggu, kesulitan berkonsentrasi, dan nyeri juga mempengaruhi keadaan emosional (Puspita, 2019). Dismenore juga sebagai alasan yang paling umum untuk ketidakhadiran sekolah dan aktivitas sehari-hari yang terbatas. Sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi pada masa remaja dan sekitar 10% remaja mengalami nyeri haid yang berdampak pada aktivitas akademik dan sosial mereka (Faridah et al., 2019).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata hampir lebih dari 50% perempuan mengalaminya (Wulanda, 2020). Dismenore merupakan persoalan ginekologis yang sangat umum dialami wanita usia remaja maupun dewasa, situasi ini karena meningkatnya hormon prostaglandin akibat menurunnya hormon estrogen dan progesterone. Hal inilah yang menyebabkan otot-otot pada kandungan berkontraksi dan membuat rasa nyeri (Fransiska, 2023).

Di Indonesia diperkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi dimana angka kejadian (prevelensi) dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Faridah et al., 2019). Angka kejadian dismenore

di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore. Hasil penelitian di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya didapatkan hasil 87,1% mengalami dismenore dan didapatkan hasil terbanyak adalah pada mahasiswi jurusan kebidanan sebanyak 47% (Rahmawati et al., 2021).

Dalam hal Penanganan dismenore banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan dismenore, baik secara farmakologi maupun non farmakologis. Manajemen non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya seperti mandi air hangat, meletakan botol isi air hangat di bagian perut dan *exercise* atau latihan (Rahmawati et al., 2021).

Berbagai metode yang dapat dilakukan oleh remaja dalam membantu mengatasi bahkan menghilangkan nyeri menstruasi yang mengganggu salah satunya dengan latihan fisik seperti *abdominal stretching exercise*. *Abdominal stretching exercise* merupakan gabungan dari enam latihan yang terdiri dari *cat stretch*, *lower trunk rotation*, *hip stretch*, *abdominal strengthening (curl up)*, *lower abdominal strengthening* dan *the bridge position*. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot-otot sekitar abdomen menjadi rileks, meregang dan terjadi pelebaran sehingga membantu melancarkan sirkulasi darah dan oksigen pada otot sekitar perut yang menyebabkan nyeri berkurang (Partiwi, 2021).

Berdasarkan penelitian Fauziah menyatakan bahwa *abdominal stretching exercise* merupakan teknik olahraga untuk meregangkan otot pada

abdomen yang umumnya dijalankan 10 hingga 15 menit guna memaksimalkan kekuatan serta fleksibilitas otot. Latihan ini lebih disarankan untuk mengatasi dismenore karena memiliki teknik yang aman serta tidak memicu terjadinya efek yang merugikan karena hanya memakai teknik fisiologis dari tubuh. Pada saat *exercise*, akan terjadi peningkatan kadar endorphen yang diproduksi di otak dan juga susunan saraf tulang belakang. Endorphen inilah yang akan menjadi terapi penenang yang alamiah, sehingga akan meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Paseno et al., 2022).

Abdominal stretching exercise efektif terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri akut pada Dismenore hal ini karena ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sekitar abdomen menjadi lebih rileks, meregangkan dan terjadi pelebaran sehingga dapat melancarkan sirkulasi darah dan oksigen pada otot di sekitar perut yang dapat menyebabkan nyeri berkurang (Partiwi, 2021).

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk membuat laporan tugas akhir dengan judul **“Asuhan Kebidanan Pada Remaja Putri Dengan Dismenore di Kecamatan Ciawi Tahun 2026 “**

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk melakukan asuhan kebidanan pada remaja putri untuk mengurangi dismenore

2. Tujuan khusus

- a. Dapat melakukan pengambilan data subjektif pada remaja putri dengan keluhan dismenore di Kecamatan Ciawi Tahun 2026

- b. Dapat melakukan pengambilan data objektif pada remaja putri dengan keluhan dismenore di Kecamatan Ciawi Tahun 2026
- c. Dapat melakukan analisa pada remaja putri dengan keluhan dismenore di Kecamatan Ciawi Tahun 2026
- d. Dapat melakukan penatalaksanaan asuhan pada remaja putri dengan keluhan dismenore di Kecamatan Ciawi Tahun 2026

C. Manfaat

1. Manfaat teoritis

a. Bagi pelayanan kesehatan

Memberi masukan yang dapat dijadikan sebagai bahan dalam meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada remaja putri.

b. Bagi institusi pendidikan

Berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan, serta sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam proses manajemen asuhan kebidanan pada remaja putri

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Sebagai sarana untuk melatih, meningkatkan kemampuan dan menerapkan disiplin ilmu yang dapat secara langsung dilapangan dalam memberikan asuhan kebidanan pada remaja.

b. Bagi remaja putri

Asuhan ini di harapkan dapat membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan penatalaksanaan *Abdominal stretching Exercise*.

c. Bagi bidan

Menambah pengetahuan dan referensi bagi bidan dalam penerapan manajemen asuhan kebidanan pada remaja putri dengan penatalaksanaan *Abdominal stretching exercise* untuk mengurangi Dismenore.