

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bagi seorang wanita kesehatan reproduksi merupakan hal yang paling penting. Salah satu karakteristik perubahan awal seorang wanita muda atau remaja yaitu mengalami menstruasi yang bisa menimbulkan Dismenore (Triningsih & Mas'udah, 2023). Dismenore merupakan nyeri haid yang disebabkan oleh kadar prostaglandin yang terlalu tinggi. Prostaglandin adalah senyawa yang berfungsi dalam merangsang kontraksi otot rahim. Pada wanita haid, prostaglandin berperan dalam membantu pengeluaran darah haid. Dismenore terbagi menjadi dua yakni dismenore primer maupun sekunder (Adhistry, 2023). Dismenore primer yaitu nyeri yang sudah terjadi sejak menarche dan tidak ada kelainan pada rahim, nyeri haid terjadi pada bagian perut, pinggul, pinggang dan terkadang disertai mual dan muntah, diare, sakit kepala dan ketidakstabilan emosi. Dismenore sekunder adalah nyeri yang dialami oleh wanita dengan gangguan tertentu, seperti endometriosis, tumor rahim, radang usus buntu, gangguan sistem pencernaan (Elsera, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, seperti di Amerika angka kejadian dismenore sebesar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore (WHO,2020) dalam (Eliska Br Gurusinga et al., 2021) Angka kejadian dismenore di Indonesia

sebanyak 55% di kalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Horman et al., 2021).

Jumlah kejadian dismenore mayoritas menyerang remaja, pernyataan diatas didukung oleh hasil penelitian yang dilaksanakan di dua SMA di Wilayah Barat (Triningsih & Mas'udah, 2023) juga menunjukkan bahwa dari total 95,6% siswi mengalami dismenore dengan 51,7% siswi di perkotaan dan 48,3% siswi di pedesaan. Usia siswi putri berkisar antara 13-20 tahun. Sekitar 47,5% mengalami dismenore pada hari pertama, 33,7% pada 3 bulan, dan 18,8% setelah satu tahun dari menstruasi pertama (menarche). Selain mengalami nyeri perut bagian bawah, gejala dismenore yang paling umum adalah gelisah 55,5%, sakit kepala 44,1%, dan diare 26,4% (Triningsih & Mas'udah, 2023). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Fadliyah & Sudiamin, 2022). Dalam penelitian lain menyebutkan angka kejadian dismenore primer di Jawa Timur sebanyak 71,3% (Elsera, 2022).

Dismenore dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang. Kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan dapat menimbulkan dampak konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan. Dari konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan keterampilannya. Kecakapan dan keterampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional (Elsera, 2022). Karena dismenore, aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada, sehingga materi yang diberikan

selama pembelajaran yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh perempuan yang sedang mengalami dismenore. Oleh sebab itu dismenore pada remaja perlu mendapat perhatian dari orang tua masing-masing seperti memberikan penanganan yang tepat baik secara farmakologis atau non farmakologis (Adhistry, 2023).

Terjadinya dismenore pada remaja putri diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kadar progesteron yang rendah menyebabkan terbentuknya prostaglandin yang banyak sehingga tingkat kontraksi otot uterus meningkat dan terjadi dismenore. Prostaglandin menyebabkan otot rahim berkontraksi sebagai reaksi inflamasi terhadap peluruhan dinding rahim. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan nyeri perut dan kram yang parah (Horman et al., 2021).

Orang tua dan keluarga merupakan pihak pertama yang bertanggung jawab memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi bagi remaja (Adhistry, 2023). Cara yang dapat digunakan adalah dengan mengajak remaja berdiskusi tentang perilaku yang baik dan benar saat menstruasi. Orang tua harus memberikan informasi yang jelas dan terbuka, kapan saja sampai anak benar-benar mengerti. Maka dari itu peran orang tua sebagai pendidik sangat penting dalam hal ini (Horman et al., 2021).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rachmawati & Oktaviani, 2017) bahwa peran orang tua memiliki banyak keterampilan sebagai pendidik yaitu dengan mengambil peluang dalam membangun komunikasi terbuka atau menanggapi ide-ide progresif dan tepat selama perkembangan anak, sehingga remaja dapat menerapkan sumber informasi, dukungan dan komunikasi yang baik

dalam keluarga. Sejalan dengan penelitian (W Udi & Anisa Az-Zahrah, 2021) yaitu peran orang tua berperan aktif dalam memberikan bimbingan tentang pendidikan menstruasi melalui nasehat dan komunikasi dalam keluarga, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman pengetahuan dan kesalahan dalam memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja yang dapat mempengaruhi perilaku dari seorang anak itu sendiri dalam perilaku saat menstruasi. Dalam hal ini diharapkan peran orang tua lebih intensif dalam memberikan pendidikan atau informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang menstruasi. Minimnya informasi dan kurangnya peran orangtua dalam pendidikan kesehatan reproduksi sering menjadi salah satu persoalan yang membuat mereka salah dalam memberikan keputusan (W Udi & Anisa Az-Zahrah, 2021).

Dari beberapa dampak yang ditimbulkan dari remaja yang mengalami Dismenore terhadap remaja dan keluarga, maka perawat memiliki kewenangan untuk mengatasi keluhan yang terjadi pada keluarga dengan remaja yang mengalami Dismenore dengan memberikan asuhan keperawatan keluarga. Sebagai seorang perawat sebaiknya dapat memberikan konseling kepada remaja maupun keluarga dalam mengatasi dismenore yang dialami agar keluarga dapat mengetahui masalah kesehatan dan melaksanakan tindakan yang tepat bagi anggota keluarganya yang mengalami nyeri haid berlebih, baik dalam pengobatan maupun dalam menjalankan pola hidup yang sehat (Horman et al., 2021).

Peran perawat dalam menguasai konsep dasar kebutuhan manusia merupakan hal yang penting sebagai dasar untuk memberikan asuhan keperawatan keluarga. Kemampuan ini sangat membantu keluarga dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh keluarga tersebut (Islami, 2023). Permasalahan

kesehatan keluarga yang semakin kompleks seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat yang memungkinkan terjadinya pola penyakit. Berdasarkan uraian yang disampaikan, maka diduga anak dengan informasi cukup akan berperilaku baik, sebaliknya jika informasi kurang maka perilakunya kurang baik. Dengan demikian dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis implementasi latihan fisik dalam mengurangi disminore pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja di desa Pakis Kecamatan Panti yang berhubungan erat dengan tugas keluarga. Karena, semakin baik tugas keluarga diterapkan, maka akan semakin baik pula kualitas hidup anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan reproduksi.

1.2 Batasan Masalah

Masalah pada penelitian ini dibatasi implementasi latihan fisik dalam mengurangi disminore pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja di Desa Pakis Kecamatan Panti, dimana dalam pemberian asuhan keperawatan adalah asuhan keperawatan keluarga yang menjalankan fungsi-fungsi keluarga dalam perawatan keluarga dengan tahap perkembangan remaja yang mengalami disminore.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimanakah implementasi latihan fisik dalam mengurangi disminore pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja di desa Pakis Kecamatan Panti?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi implementasi latihan fisik dalam mengurangi disminore pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja di desa Pakis Kecamatan Panti.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja yang mengalami disminore di desa Pakis Kecamatan Panti.
- 2) Menetapkan diagnosis keperawatan pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja yang mengalami disminore di desa Pakis Kecamatan Panti.
- 3) Menyusun intervensi keperawatan pada dengan kombinasi latihan fisik pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja yang mengalami disminore di desa Pakis Kecamatan Panti.
- 4) Melaksanakan tindakan keperawatan pada dengan kombinasi latihan fisik pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja yang mengalami disminore di desa Pakis Kecamatan Panti.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menganalisa permasalahan, menyelesaikan masalah dalam bentuk penelitian sederhana serta dapat memberikan bukti yang berupa data bagi ilmu keperawatan khususnya tentang manfaat latihan fisik pada keluarga dengan tahap perkembangan remaja yang mengalami disminore.

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Remaja dengan Disminore

Mampu menjadi sumber wawasan yang baru terhadap solusi permasalahan mengenai disminorea. Selain itu juga diharapkan para remaja terutama atas indikasi *disminorea* dapat menerapkan latihan fisik yang baik dirumah secara rutin jika keluhan disminore masih tetap.

2) Keluarga

Menjadi bahan masukan bagi keluarga untuk dapat membantu mengingatkan remaja yang mengalami disminorea untuk melakukan latihan fisi dengan baik, agar keluhan-keluhan akibat disminorea dapat diminimalisir.

3) Institusi Pelayanan Kesehatan

Data dan hasil yang diperoleh dari penelitian dapat dijadikan suatu tolak ukur serta upaya rumah sakit dalam meningkatkan kualitas pelayanan dengan cara meningkatkan kesejahteraan pasien.

4) Tenaga Kesehatan

Manfaat penelitian ini bagi tenaga kesehatan khususnya bagi keperawatan adalah penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk ikut serta dalam memberikan terapi nonfarmakologis latihan fisik dalam mengurangi nyeri pada remaja dengan disminorea.

5) Institusi Pelayanan Pendidikan Keperawatan

Mampu menjadi bahan kajian dan masukan dalam pengajaran untuk mengembangkan pendidikan di masa yang akan datang.

6) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bentuk pengaplikasian yang sebelumnya diperoleh dalam perkuliahan khususnya dibidang aplikasi penelitian serta memberi masukan dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya. Peneliti diharapkan dapat memberikan tambahan data yang baru dan relevan terkait terapi nonfarmakologis untuk mengurangi remaja yang memiliki keluhan disminorea yang melibatkan keluarga dalam proses penelitiannya.