

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadinya perubahan pada fisik, mental, hormon dan psikososial merupakan hal yang normal terjadi. Salah satu contohnya yaitu perubahan yang dialami oleh remaja putri berupa menstruasi. Saat menstruasi terjadi, tubuh pasti akan memproduksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus yang menimbulkan kram dan nyeri pada area perut dan pinggul yang dapat kita sebut sebagai dismenore (Pythagoras, 2018).

Dismenore yang paling banyak dialami oleh remaja adalah dismenore primer. Dismenore primer dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi wanita terutama di usia remaja contohnya mudah letih dan lelah, pusing, mual muntah, diare, nyeri dengan skala sedang hingga menyebabkan emosi yang tidak stabil dan kegelisahan. Remaja yang sering mengalami dismenore pasti akan sangat terganggu tingkat kenyamanan pada saat beraktivitas maupun saat kegiatan akademik.

Prevalensi dismenore menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 didapatkan kejadian sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) di seluruh dunia. Di setiap bagian negara di dunia, diketahui angka dismenore terbilang masih sangat tinggi dengan lebih dari 50% wanita masih mengalami dismenore. Dismenore pada remaja wanita usia 14-19 tahun di

Indonesia sekitar 54,89% (Dhirah & Sutami, 2019). Di Indonesia tercatat sebanyak 72,89% mengalami dismenore primer dan 27,11% menderita dismenore sekunder (M & Karlina, 2015). Sedangkan di Jawa Timur angka kejadian dismenore ditemukan sebesar 64,25% dengan 54,89% menderita dismenore primer dan 9,36% menderita dismenore sekunder. Di Kota Malang pada tahun 2017 angka kejadian dismenore di kalangan pelajar (remaja) sebesar 58% dan 20% diantaranya hingga tidak bisa masuk sekolah (Suban et al, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di posyandu remaja wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang, dengan 58 responden remaja putri menunjukkan bahwa 74,14% mengalami dismenore dan sekitar 30,2% remaja putri memilih untuk mengabaikan rasa nyeri yang timbul.

Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan saat haid, disertai dengan kram yang terpusat di area abdomen bawah (McKenna & Fogleman, 2021). Dismenore dapat dibedakan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan sekunder. Menurut Dawood (2006) dalam (Ako et al., 2022), dismenore primer merupakan keluhan yang biasa dialami oleh remaja putri dan biasanya terjadi pada atau segera setelah 6-24 bulan menarche. Timbulnya nyeri pada dismenore primer biasanya memiliki pola yang jelas dan dapat diprediksi, dimulai dari sebelum atau pada awal menstruasi. Nyeri tersebut biasanya bervariasi dari ringan hingga berat dan biasanya berlangsung selama 8-72 jam, paling parah selama hari pertama atau kedua menstruasi. Tingkat keparahan dismenore dapat dihubungkan dengan lamanya menstruasi dan jumlah darah yang dikeluarkan.

Dismenore dapat ditangani salah satunya dengan manajemen nyeri. Manajemen nyeri untuk menurunkan intensitas nyeri pada kasus dismenore primer dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Manajemen nyeri secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi obat analgetik. Manajemen nyeri secara non-farmakologis dapat dilakukan yaitu dengan kompres hangat, stimulasi listrik melalui kulit (TENS), akupuntur, aromaterapi, refleksi serta *exercise* (Heidarimoghadam et al., 2019).

Exercise yang digunakan dalam penurunan intensitas nyeri sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman saat terjadi dismenore salah satunya adalah *low back exercise*. Saat ini terdapat banyak model latihan untuk *low back exercise*, salah satunya adalah *William Flexion Exercise* yang telah diperkenalkan oleh Dr. Paul Williams pada 1937 (Virginia Setyaningsih & Imus, 2022). *William Flexion Exercise* merupakan latihan yang digunakan untuk mengurangi nyeri punggung serta memperkuat otot lumbal spinal dan abdomen bagian bawah. Metode latihan dari Dr. Paul ini merupakan latihan dengan gerakan yang mudah dilakukan bagi penderita dismenore karena sebagian besar posisi gerakannya adalah berbaring. Latihan yang tidak terlalu berat seperti inilah yang dapat mengurangi dismenore dengan cara mendistraksi perhatian dari rasa nyeri (Abidin et al., 2019). *Exercise* yang diberikan berupa *William Flexion Exercise* sebaiknya memenuhi kriteria FITT (*frequency, intensity, time, type*) agar dapat memenuhi tujuannya yaitu meningkatkan kenyamanan serta dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita dismenorea. Protokol FITT termasuk dalam

metode yang telah teruji untuk menyusun rencana latihan fisik agar dapat berjalan secara efisien. (Heidarimoghadam et al., 2019).

Manajemen nyeri merupakan salah satu bentuk dari intervensi *comfort theory* Kolcaba. Teori kenyamanan Kolcaba termasuk dalam *Middle Range Theory* atau teori cakupan menengah yang merupakan hal baru dalam perkembangan teori pada ilmu keperawatan. Menurut Kolcaba et al., (2006) dalam (Ebrahimpour & Hoseini, 2018), teori kenyamanan menjadi salah satu pilihan teori keperawatan yang dapat diaplikasikan langsung di lapangan karena bersifat universal dan tidak terhalang budaya yang dimiliki oleh masyarakat. Kolcaba memperkenalkan teori kenyamanan holistik yang mengkaitkan tiga jenis kenyamanan *relief*, *ease*, dan *transcendence* dengan empat konteks kenyamanan yaitu *physic*, *psychospiritual*, *environmental* dan *sociocultural*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rashid Heidarimoghadam dkk pada tahun 2017. Penelitian dilakukan dengan memberi *exercise* berbasis protokol FITT pada remaja putri. Kelompok eksperimen menghadiri sesi olahraga selama 8 minggu dengan intensitas 3 kali seminggu dengan waktu dari 20 menit per sesi pelatihan dan secara bertahap meningkat menjadi 47 menit. Hasilnya, latihan aerobik secara signifikan mengurangi keparahan dan durasi rasa sakit (Heidarimoghadam et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jaenal Abidin dkk pada tahun 2019. Penelitian dilakukan dengan memberi intervensi berupa *William Flexion Exercise* terhadap remaja putri. Hasilnya, tingkat dismenore setelah diberikan *William Flexion Exercise* selama 6 minggu dengan

intensitas 3 kali dalam seminggu selama 45-60 menit lebih rendah dibandingkan sebelum diberi Latihan pada kelompok eksperimen (Abidin et al., 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zahra Mohebbi Dehnavi dkk, pada tahun 2018. Penelitian dilakukan dengan memberi latihan senam aerobik yang diajarkan pada pertemuan tatap muka. Responden diminta untuk melakukan latihan aerobik selama 8 minggu, 3 kali seminggu dan 30 menit setiap harinya. Hasilnya, melakukan latihan selama 8 minggu secara teratur pada penderita dismenore menyebabkan penurunan yang signifikan pada beberapa gejala fisik sindrom tersebut (Mohebbi Dehnavi et al., 2018).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disampaikan diatas, peneliti berpendapat bahwa pemberian *exercise* dengan menerapkan protokol FITT bisa membantu meningkatkan kenyamanan dan menurunkan intensitas nyeri pada dismenore primer. Peneliti berharap akan adanya peningkatan kenyamanan dan penurunan intensitas nyeri pada dismenore primer. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk meneliti pengaruh penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menguji pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dismenore primer pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
2. Mengidentifikasi pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.
3. Menganalisis pengaruh *William Flexion Exercise* dengan penerapan protokol FITT terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri dismenore primer pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam proses pembelajaran mengenai keperawatan khususnya di bidang maternitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu baru khususnya dalam pemberian informasi tentang pengobatan untuk dismenore.

2. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang cara menangani dismenore terutama dengan metode latihan fisik dengan menerapkan protokol FITT.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan informasi dalam bidang penelitian kesehatan dan dalam pengembangan selanjutnya.