

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa beralihnya dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan rentang usia 10-24 tahun disebut dengan masa remaja. Pada masa ini remaja mengalami perubahan dalam dirinya, yaitu perubahan fisik, psikis dan sosial yang berhubungan dengan reproduksi. Perkembangan tersebut adalah bagian ciri dari masa *menarche* (Silpia Utami et al, 2024). Pada masa ini khususnya remaja putri mengalami peristiwa penting yang sekaligus menjadi pertanda biologis kematangan seksual yaitu datangnya menstruasi pertama atau *menarche*. Menstruasi pertama atau *menarche* menjadi periode pertama dimana seorang perempuan benar-benar menjadi wanita yang sesungguhnya (Sofiyati, 2022).

Hasbi et al, (2023) mendefinisikan menstruasi adalah proses alamiah pada wanita usia produktif ditandai dengan peluruhan lapisan dinding rahim yang didalamnya terdapat banyak pembuluh darah dan umumnya terjadi 5-7 hari di setiap bulan. Menstruasi terjadi dengan siklus yang berbeda setiap orangnya bisa 28 hari, dan ada pula yang kurang bahkan lebih dari itu (Sunarsih, 2022). Meski dianggap peristiwa alamiah menstruasi sering menyebabkan ketidaknyamanan pada remaja putri (Pramudianti et al, 2022). Ketidaknyamanan muncul dari berbagai masalah yang ada seperti gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore*. Hal ini biasanya berlangsung sebelum dan selama menstruasi (Sunarsih, 2022).

Premenstrual syndrome merupakan beberapa tanda gejala fisik, psikologis, dan emosi yang berkaitan dengan menstruasi yang terjadi pada saat fase luteal dan biasa terjadi 7 hari sebelum menstruasi bahkan sampai menstruasi selesai (Tutdini et al, 2022). Penyebab dari *premenstrual syndrome* sendiri belum diketahui secara pasti, tetapi dari beberapa penelitian menyatakan faktor resiko *premenstrual syndrome* yaitu adanya perubahan hormon, gaya hidup, dan obat-obatan (Ayu Hardiyanti et al, 2024). Saat mengalami *premenstrual syndrome* terdapat beberapa gejala fisik yang dialami seperti berat badan meningkat, nyeri di daerah panggul dan pinggang, payudara terasa nyeri, timbul jerawat, pusing, dan nafsu makan meningkat atau menurun. Selain gejala fisik juga terdapat gejala psikis yaitu mudah emosi, lesu, depresi, tidak percaya diri, perasaan tidak berharga, dan daya ingat atau konsentrasi rendah (N Shopia et al, 2023).

Dismenore merupakan peningkatan *prostaglandin* serta adanya pelebaran serviks menyebabkan rahim berkontraksi kuat, sehingga terjadi kram panggul dan timbul rasa nyeri saat menstruasi (Maharani, 2023). Rasa tidak nyaman muncul saat remaja mengalami *dismenore* yang mengakibatkan terganggunya aktivitas fisik pada remaja. Karena *dismenore* sendiri tidak hanya nyeri perut, tetapi bisa sampai mual muntah, nyeri panggul, nyeri punggung, keringat dingin, pusing bahkan sampai pingsan (Gunawati & Nisman, 2021). Tingkat *dismenore* setiap orang berbeda yang dibedakan menjadi 3 yaitu derajat ringan, sedang dan berat. Dimana *dismenore* sendiri memiliki faktor resiko seperti usia *menarche* dini, lama menstruasi, stres, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga (Sharma et al, 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan sekitar 1,3 miliar atau 16% populasi di dunia adalah remaja, sedangkan di Indonesia remaja sendiri sekitar 17% atau 46 juta orang. Prevalensi *premenstrual syndrome* menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 yaitu 90%. Dan untuk prevalensi *dismenore* di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sebesar 53% dari wanita usia reproduktif termasuk remaja (WHO, 2020). Dan angka kejadian *premenstrual syndrome* di Asia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 yaitu sebesar 61%. Sedangkan *dismenore* menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 di Asia yaitu 84,2%. Sedangkan di Indonesia gejala *premenstrual syndrome* tahun 2020 berdasarkan penelitian melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) yaitu sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif dan untuk *dismenore* sebanyak 64,25% (Lestari, 2024). Kejadian *premenstrual syndrome* di wilayah Jawa Tengah sendiri sekitar 67% didapatkan dari rata rata penelitian yang dilakukan di wilayah Semarang, Purwokerto dan Pekalongan serta untuk prevalensi *dismenore* di Jawa Tengah sekitar 56% (Nisa et al, 2024). Dapat ditarik kesimpulan bahwa kejadian *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada remaja secara global masih tinggi karena rata-rata lebih dari 50%.

Gangguan-gangguan menstruasi seperti *premenstrual syndrome* dan *dismenore* sekarang ini menjadi permasalahan utama bagi remaja yang menimbulkan dampak ketidaknyamanan sebelum dan saat menstruasi (Sambas et al, 2024). *Premenstrual syndrome* dan *dismenore* bisa mempengaruhi kualitas hidup remaja seperti terganggunya aktivitas fisik, psikologis, dan akademik (Ayu Hardiyanti et al, 2024). Gangguan aktivitas fisik seperti rasa malas dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang disebabkan karena badan lemas atau tidak bertenaga. Dan untuk dampak psikologis yang disebabkan

oleh *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dapat berupa rasa gelisah, cemas dan tegang karena ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari *premenstrual syndrome* dan *dismenore* (Khasanah, 2021). Sedangkan dampak akademik yang ditimbulkan oleh gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore* yaitu adanya penurunan konsentrasi belajar, penurunan prestasi, motivasi dan minat belajar remaja putri (Ayu Hardiyanti et al, 2024). Oleh karena itu pada usia remaja masalah tersebut harus segera ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Liyan & Irnawati, 2023). Penanganan masalah *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada remaja dapat ditangani dengan cara farmakologi dan non farmakologi (Pramudianti et al, 2022).

Salsabila et al, (2024) dalam penelitiannya memaparkan sekarang ini penanganan terapi non farmakologi untuk *premenstrual syndrome* dan *dismenore* lebih banyak diminati oleh beberapa kalangan terutama oleh kalangan remaja. Salah satunya yaitu dengan melakukan aktivitas olahraga seperti senam. Karena pada dasarnya olahraga rutin 3 kali dalam seminggu atau 30 menit dalam sehari dapat membuat tubuh menjadi lebih bugar dan sehat. Senam menstruasi menjadi salah satu pilihan senam yang dapat digunakan untuk menangani masalah *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada remaja (El Nahas et al, 2024). Senam menstruasi merupakan salah satu teknik relaksasi dimana otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan hormon endorfin yang menghasilkan penenang alami atau kenyamanan serta dapat digunakan untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome* dan nyeri *dismenore* sebelum dan saat menstruasi (Astuti, 2021).

Senam menstruasi dapat dilakukan sebelum menstruasi dan selama menstruasi sehingga aliran darah dan otot-otot rahim menjadi lancar yang dapat mengurangi gejala *premenstrual syndrome* dan mengatasi nyeri *dismenore* (Liyan & Irnawati, 2023). Kegiatan ini bisa dilakukan remaja putri untuk pencegahan preventif *premenstrual syndrome* dan *dismenore* dengan melakukan secara rutin selama 3 kali setiap minggunya sebelum dan saat menstruasi (Ayu Hardiyanti et al, 2024). Senam ini cukup mudah diterapkan oleh remaja putri karena tidak menimbulkan keadaan atau masalah yang berbahaya bagi tubuh, dan apabila dilakukan secara teratur akan membantu memberikan rasa nyaman dan mengurangi kejadian *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada remaja putri (Pramudianti et al, 2022).

Zainal et al, (2024) memaparkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian *Premenstrual Syndrome* Pada Mahasiswi S1 Keperawatan Stikes Nani Hassanudin” pada tahun 2021. Dari 83 responden didapatkan hasil bahwa responden yang cukup berolahraga tidak mengalami gejala *premenstrual syndrome* sebaliknya jika responden tidak cukup dalam melakukan aktivitas olahraga mengalami gejala *premenstrual syndrome*. Dibuktikan dengan nilai p value sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan antar aktivitas dengan kejadian *premenstrual syndrome*. Pramudianti et al, (2022) juga memaparkan hasil penelitian dengan judul “Efektivitas Senam *Dismenore* Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswa Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan”. Dengan hasil rata rata setelah dilakukan senam *dismenore* responden mengalami penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Dibuktikan dengan hasil p value sebesar 0,008 yang artinya senam *dismenore* efektif terhadap penurunan nyeri *dismenore*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Karanganyar pada tanggal 18 Desember 2024 bersama 14 siswi yang sudah mengalami menstruasi, didapatkan hasil yaitu 14 siswi mengatakan mengalami *mood swing* atau mudah marah, merasa cemas, nyeri di bagian payudara, nafsu makan meningkat, sering menangis, sulit tidur, timbul jerawat, pusing, gelisah, malas beraktivitas dan sulit berkonsentrasi terutama saat pembelajaran sebelum dan saat menstruasi. Dan 12 siswi mengatakan setiap menstruasi mereka mengalami nyeri di hari pertama, kedua, ketiga bahkan sampai hari keempat dengan kriteria nyeri yang berbeda-beda misalnya pinggang seperti tertusuk tusuk, perut seperti diremas-remas dan mengencang. Remaja putri yang merasakan gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore* rata-rata mereka yang mengalami *menarche* pada usia 11 tahun dan memiliki riwayat *premenstrual syndrome* dan *dismenore* di keluarga. Dan untuk penanganan gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore*, 8 siswi mengatakan melakukan kompres hangat untuk mengurangi hal tersebut, sedangkan 5 siswi belum melakukan alternatif apapun untuk mengurangi kedua hal tersebut, dan hanya ada 1 siswi yang melakukan olahraga saat mengalami gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore* sebelum dan selama menstruasi. Dari 14 siswi hanya ada 4 siswi yang mengetahui secara umum pengertian dari senam menstruasi tetapi belum pernah mencobanya, sedangkan 10 siswi sama sekali belum pernah mendengar dan mengetahui mengenai senam menstruasi.

Minimnya penelitian terkait senam menstruasi karena sebagian besar penelitian yang dilakukan membahas intervensi non farmakologi yang berfokus pada latihan fisik secara umum dan juga kurangnya pencegahan preventif yang dilakukan oleh sekolah terkait dengan kejadian *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada remaja putri. Beberapa alasan tersebut menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam menstruasi Terhadap *Premenstrual Syndrome* Dan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Karanganom”.

B. Rumusan Masalah

Silpia Utami et al, (2024) mendefinisikan remaja adalah masa beralihnya dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan rentang usia 10-24 tahun. Dimana pada masa itu terutama remaja putri mengalami peristiwa penting yaitu datangnya menstruasi sebagai pertanda biologis kematangan seksual (Sofiyati, 2022). Pada usia ini remaja putri rentan mengalami permasalahan menstruasi seperti adanya gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore* (Sunarsih, 2022). Dimana permasalahan tersebut berdampak pada kualitas hidup remaja konsentrasi belajar, terganggunya aktivitas fisik, psikologis, dan perilaku (Sambas et al, 2024). Data menunjukkan prevalensi kejadian gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore* secara global masih tinggi, baik di wilayah Indonesia termasuk di Jawa Tengah. Dan juga berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada siswi SMA Negeri 1 Karanganom, dimana 14 siswi mengalami tanda gejala *premenstrual syndrome* dan 12 siswi mengalami tanda gejala *dismenore*. Meskipun demikian pencegahan preventif masih kurang diterapkan oleh sekolah di wilayah pedesaan atau semi perkotaan. Senam menstruasi menjadi alternatif penanganan non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada remaja putri di sekolah (Astuti, 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, dapat dimunculkan masalah peneliti sebagai berikut “Adakah pengaruh senam menstruasi terhadap gejala *premenstrual syndrome* dan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh senam menstruasi terhadap gejala *premenstrual syndrome* dan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, usia pertama menstruasi, lama menstruasi, kebiasaan berolahraga, riwayat *premenstrual syndrome* dan *dismenore*, riwayat *premenstrual syndrome* dan *dismenore* keluarga dan IMT.
- b. Mengidentifikasi gejala *premenstrual syndrome* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam menstruasi .
- c. Mengidentifikasi intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam menstruasi .
- d. Menganalisa pengaruh senam menstruasi terhadap gejala *premenstrual syndrome* dan intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Karanganom.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat berguna untuk mengetahui secara teoritis bagaimana senam menstruasi berpengaruh bagi *premenstrual syndrome* dan *dismenore* pada remaja putri serta dapat memberikan kontribusi pengetahuan dalam bidang keperawatan maternitas di bidang kesehatan reproduksi remaja.

2. Manfaat praktisi

a. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi remaja agar lebih memahami pentingnya senam menstruasi untuk mengurangi gejala *premenstrual syndrome* dan intensitas nyeri *dismenore* sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup remaja sebelum dan setelah menstruasi.

b. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan oleh perawat untuk mengembangkan program kesehatan meliputi edukasi dan promosi kesehatan,

serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan bagi remaja terutama dalam intervensi non farmakologi untuk gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore*.

c. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam menyediakan program kesehatan yaitu fasilitas penanganan gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore* berupa aktivitas fisik senam menstruasi yang mendukung kesejahteraan siswa khususnya remaja putri dalam mengatasi gejala *premenstrual syndrome* dan *dismenore*.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti selanjutnya untuk bisa melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan senam menstruasi baik dalam pengembangan variasi gerakan, durasi, ataupun keterkaitan dengan kondisi kesehatan lainnya.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti dalam menyusun skripsi mengacu pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan judul dengan penelitian yang akan disusun oleh peneliti. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang digunakan :

1. Penelitian Sunarsih (2022) yang berjudul “Pengaruh Senam *Dismenore* Terhadap Premenstruasi Syndrome Pada Remaja Putri”. Penelitian ini dilakukan di SMAN 15 Bandar Lampung. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan *pre post test design with control group* dengan intervensi senam *dismenore*. Teknik sampling dengan *accidental sampling* Jumlah sampel yaitu 60 partisipan, 30 siswi sebagai kelompok intervensi dan 30 siswi sebagai kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan yaitu uji statistik *dependent sample t-test (paired t-test)*. Hasil analisis didapatkan frekuensi skala nyeri pada remaja putri sebelum senam yaitu nyeri sedang 56,7% sedangkan setelah senam skala nyeri haid menjadi tingkat nyeri ringan 60% dibuktikan dengan hasil p value sebesar 0,000 dan α 0.05 dengan derajat kesalahan 5%. Jadi dapat disimpulkan p value $\leq \alpha$ yang artinya senam *dismenore* berpengaruh atau dapat menurunkan skala nyeri haid atau *dismenore* pada remaja di SMAN 15 Bandar Lampung.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti dimana pada penelitian sekarang variabel bebas yaitu senam menstruasi. Penelitian yang dilakukan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan kriteria siswi remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Dan juga terdapat perbedaan pada desain penelitian yang akan digunakan yaitu menggunakan uji *Mc Nemar test* dan uji *Paired Sample t test* dengan *one grup pre dan post design*. Serta lokasi yang akan digunakan untuk penelitian.

2. Penelitian Shopia N Owoicho (2023) yang berjudul “*Effect of Twelve Week Jogging Exercise on Premenstrual Syndrome Among Adolescents in Selected Secondary Schools in Kano State Nigeria*”. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Putri Pemerintah Dala, Sekolah Menengah Putri Arab Goron Dutse, Sekolah Menengah Putri Pemerintah Shekara dan Sekolah Menengah Putri Pemerintah (WTTC) Kano. Penelitian menggunakan metode *whitin-subjects* atau tindakan berulang. Teknik sampling dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 79 siswa remaja, 20 siswa dipilih dari setiap sekolah, 39 siswa digunakan sebagai kelompok eksperimen, dan 40 siswa digunakan sebagai kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan yaitu *repeated measures anova* dan juga uji *post-hoc scheffe*. Hasil analisis didapatkan adanya efek yang signifikan secara statistik setelah minggu ke-0, ke-6, dan ke-12 program latihan jogging yaitu $F(2,76) = 3.11$; ($p < 0.05$) yang berarti bahwa latihan jogging memiliki efek atau berpengaruh pada kejadian *premenstrual syndrome* pada remaja.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti dimana pada penelitian sekarang variabel bebas yaitu senam menstruasi. Dan juga terdapat perbedaan pada desain penelitian yang digunakan yaitu menggunakan uji *Mc Nemar test* dan uji *Paired Sample t test* dengan *one grup pre dan post design*. Dan juga lokasi yang digunakan untuk penelitian.

3. Penelitian Nurul Humaira (2023) yang berjudul “Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Palu Barat”. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Palu Barat. Penelitian menggunakan metode pre eksperimental dengan desain *one group-pre-post-test design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 18 orang. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t test*. Hasil analisis sebelum diberikan senam *dismenore* didapatkan nyeri haid berat sebesar berjumlah 6 orang

(33,3%), setelah diberikan senam *dismenore* sebagian remaja hanya mengalami nyeri ringan berjumlah 10 orang (55,6 %), dibuktikan dengan hasil $p \text{ value } 0,001 \leq 0,05$. Jadi dapat disimpulkan $p \text{ value } \leq \alpha$ yang artinya terdapat pengaruh senam *dismenore* terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri remaja putri di SMP Negeri 3 Palu Barat.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti dimana pada penelitian sekarang variabel bebas yaitu senam menstruasi. Perbedaan juga terdapat pada desain penelitian yang digunakan yaitu uji *Mc Nemar test* dan uji *Paired Sample t test* dengan *one grup pre dan post design*. Serta lokasi yang akan digunakan untuk penelitian yaitu di Sekolah Menengah Atas (SMA).

4. Penelitian Engy M. El Nahas (2024) yang berjudul “*Effect of Pilates Exercise Versus Yoga on Primary Dysmenore Adolescent Girls*”. Penelitian ini dilakukan di *experimental school* di Kairo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *random controlled trial* dengan alat ukur *visual analog scale* untuk menilai intensitas nyeri haid yang dialami remaja. Analisis data yang digunakan yaitu *independent t-test pre and post treatment*. Jumlah sampel ada 60 orang dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A melakukan pilates dan kelompok B melakukan yoga. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan secara statistik setelah dilakukan pilates pada kelompok A yaitu $p \text{ value } < 0,05$ dan juga peningkatan pada kelompok B setelah dilakukan yoga dengan nilai $p \text{ value } < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan pilates dan yoga memiliki pengaruh terhadap *dismenore* pada remaja putri.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti dimana pada penelitian sekarang variabel bebas yaitu senam menstruasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Dan juga terdapat perbedaan pada desain penelitian yang digunakan yaitu menggunakan uji *Mc Nemar test* dan uji *Paired Sample t test* dengan *one grup pre dan post design*. Dan juga lokasi yang akan digunakan untuk penelitian.