

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenorea atau nyeri haid biasanya terjadi pada saat menstruasi dengan gejala seperti nyeri perut bagian bawah, rasa nyeri tersebut bisa meluas sampai ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha, biasanya dirasakan tepat sebelum atau selama menstruasi (Safitri dan Purwanti, 2014). *Dismenorea* juga terjadi pada remaja putri dengan keluhan rasa sakit atau rasa tidak enak pada bagian bawah perut (Wulandari, 2018).

Berdasarkan data dari berbagai negara di dunia, angka kejadian *dismenorea* di dunia cukup tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian nyeri haid didunia sangat tinggi. Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi *dismenorea* mencapai 59,7%. *Dismenorea* pada remaja dilaporkan sekitar 92% (Kalista, 2016). Sedangkan angka kejadian *dismenorea* tinggi juga terjadi di Swedia sebanyak 72% mengeluh nyeri, 12% berat, 37% sedang dan 49% ringan. (Kumalasari, 2017).

Menurut penelitian Sinha *et al.* (2016) menyatakan bahwa untuk prevalensi *dismenorea* pada remaja (usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder, sedangkan di Jawa Tengah angka kejadian *dismenorea* sebesar 55% yang terdiri dari *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder (Fahimah *et al.*, 2017).

Berdasarkan tingginya angka kejadian nyeri haid (*dismenorea*) pada perempuan maka penatalaksanaan pada nyeri haid (*dismenorea*) dibagi menjadi 2, yaitu secara farmakologis dan *non* farmakologis, secara farmakologis yaitu untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan opiate (narkotik), obat AINS (Anti Inflamasi *Non* Steroid) dan obat analgesik (Kozier *et al.*, 2009). Sedangkan terapi *non* farmakologis yang dapat digunakan seperti berolahraga secara teratur, kompres hangat, melakukan

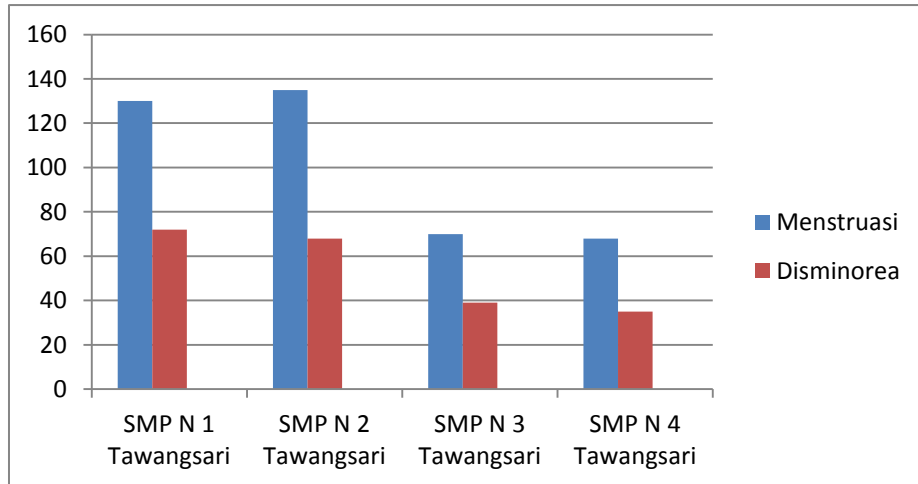
pemijatan, minum-minuman hangat, melakukan relaksasi (Andang dan Mumpuni, 2013).

Latihan-latihan olahraga yang ringan sangat dianjurkan untuk mengurangi *dismenore*. Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorphen. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Rahayu *et al.*, 2014). Latihan olahraga yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid yang mudah dan praktis yaitu *pilates* dan senam yoga (Sari *et al.*, 2017).

Menurut Penelitian Borges *et al.* (2014) membuktikan bahwa *pilates exercise* mampu menurunkan intensitas nyeri punggung dengan hasil sebelum perlakuan *pilates* nilai rata-rata untuk rasa nyeri pada kelompok pilates control adalah 7.18 dan setelah dilakukan *pilates* nilai rata-rata nyeri kelompok pilates control adalah 3.45. Sedangkan menurut ulug *et al.* (2018) *pilates* dapat menurunkan nyeri leher kronis, dengan nilai rata-rata sebelum perlakuan pilates adalah 9,5 dan setelah perlakuan pilates nilai rata-ratanya adalah 2,0.

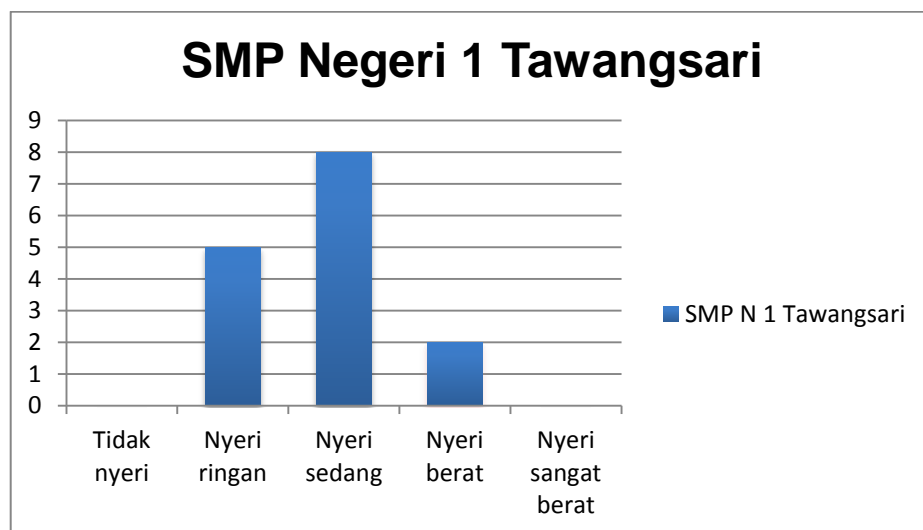
Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2018 diperoleh data bahwa pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kecamatan Tawang Sari terdapat 4 SMP. Setiap SMP negeri di Kecamatan Tawang Sari kelas VII dan VIII rata-rata berusia 12-14 tahun, dari hasil wawancara sudah banyak yang mengalami menstruasi dan mengalami *dismenorea* saat menstruasi. Berikut akan di sajikan dalam diagram 1.1.

Diagram 1.1 Distribusi frekuensi Menstruasi dan *Dismenorea* SMP Negeri di Kecamatan Tawang Sari tahun 2018



Menurut data di atas SMP yang mengalami menstruasi dan *dismenorea* tertinggi terjadi di SMP Negeri 1 Tawang Sari yaitu di dapatkan data sebanyak 130 siswi sudah mengalami menstruasi dan yang mengalami *dismenorea* sebanyak 67 siswi. Data dari ke 4 SMP negeri tersebut masing-masing diambil 15 orang siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) ketika datang bulan dan diperoleh data seperti pada diagram 1.2 di bawah ini.

Diagram 1.2 Distribusi frekuensi tingkat nyeri haid (*dismenorea*) SMP Negeri Tawang Sari tahun 2018



Berdasarkan diagram di atas ditemukan bahwa tingkat nyeri haid (*dismenorea*) dari 15 siswi di SMP N 1 Tawang Sari di dapatkan hasil nyeri ringan 5 siswa, nyeri sedang 8 siswa, nyeri berat 2 siswa. Menurut wawancara yang didapat dari 15 siswi di SMP N 1 Tawang Sari yang mengalami *dismenorea* tersebut didapatkan bahwa 2 siswi minum obat, 2 siswi minum jamu dan 11 siswi dibiarkan saja untuk mengatasi nyerinya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Pilates Exercise* terhadap Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*) pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Tawang Sari”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada pengaruh pemberian *pilates exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tawang Sari”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *pilates exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tawang Sari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sebelum penerapan *pilates exercise* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tawang Sari.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri haid (*dismenorea*) sesudah penerapan *pilates exercise* pada remaja putri di SMP Negeri 1 Tawang Sari.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri sebelum dan sesudah penerapan *pilates exercise* di SMP Negeri 1 Tawang Sari.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada remaja tentang *pilates exercise* untuk mengurangi tingkat nyeri haid (*dismenorea*).

2. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan pada masyarakat sehingga masyarakat dapat mengantisipasi apabila ada orang terdekat yang mengalami nyeri haid (*dismenorea*) dapat dilakukan *pilates exercise* untuk menangani *dismenorea*.

3. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dan memperoleh manfaat dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan atau kebidanan di tatanan pelayanan keperawatan atau kebidanan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan *pilates exercise* pada nyeri haid (*dismenorea*).

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari penelitian dari penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sekarang, diantaranya :

1. Ulug *et al.* (2018) dengan judul Efek *pilates* dan yoga pada pasien dengan nyeri leher kronis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efek dari *pilates* dan yoga terhadap penurunan nyeri leher kronik sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan metode *pre* eksperimen dengan desain *pre and post test with control group*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan *pilates* rata-ratanya adalah 9.5 dan setelah dilakukan *pilates* rata-ratanya adalah 2.0 dan sebelum dilakukan yoga rata-ratanya adalah 7,2 dan setelah dilakukan yoga rata-ratanya adalah 0,7 dan untuk isometrik sebelum dilakukan rata-ratanya adalah 6,3 dan setelah dilakukan isometrik rata-ratanya adalah 1,7 artinya ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dilakukan dan setelah dilakukan metode *pilates*, yoga dan

isometrik. Persamaan penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan peneliti di atas terletak pada salah satu variabel bebasnya yaitu *pilates*, tujuan penelitian yaitu menurunkan tingkat nyeri, metode penelitian yaitu kuasi eksperimen. Perbedaan penelitian ini terletak pada tempat penelitian, alat ukurnya menggunakan SF-MPQ sedangkan penelitian saya menggunakan NRS.

2. Akodu *et al.* (2017) dengan judul Efek komparatif dari *pilates* dan latihan *isometrik* pada nyeri, ketidakmampuan fungsional dan berbagai gerakan pada pasien dengan osteoarthritis lutut. Tujuan dari penelitian ini untuk membandingkan efek dari *pilates* dan *isometrik* terhadap nyeri osteoarthritis lutut sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan mengungkapkan perlakuan *pilates* dan *isometrik*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *non-probabilitas* konsekutif. Tujuan penelitian untuk membandingkan efek latihan *isometrik* dan *Pilates* pada nyeri. Persamaan penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan peneliti ini terletak pada salah satu variabel bebasnya yaitu tentang *pilates*. Metode penelitian menggunakan kuasi eksperimen. Perbedaan penelitian ini terletak pada responden, tempat penelitian yaitu di Rumah Sakit Pengajaran Universitas Lagos, Idi-Araba (LUTH), Lagos dan Rumah Sakit Ortopedi Nasional, Igbobi, Lagos sedangkan saya melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Tawangsari.
3. Miyamoto *et al.* (2013) dengan judul Efektivitas *pilates* untuk nyeri punggung bawah kronis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah perbedaan antara nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Peneliti menggunakan metode *pre* eksperimen dengan desain *pre and post test with control group*. Persamaan penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan peneliti ini terletak pada variabel bebas yaitu *pilates*, tujuan penelitiannya sama-sama meneliti tentang pengaruh *pilates*, sama-sama menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen. Perbedaan peneliti ini terletak pada variabel terikat yaitu nyeri punggung bawah, tempat penelitian

dilakukan di klinik terapi fisik di Sao Paulo, Brasil dan respondennya adalah pasien dengan nyeri punggung sedangkan saya melakukan penelitian di SMP N 1 Tawang Sari dan respondennya adalah siswi yang mengalami *dismenorea*.

4. Hidayah *et al.* (2017) dengan judul Keefektifan senam *pilates* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah perbedaan antara keefektifan senam *pilates* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi. Peneliti menggunakan metode *pre* eksperimen dengan desain *pre test and post test without control group*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan senam *pilates* rata-rata nyerinya adalah 4,75 dan setelah dilakukan rata-ratanya adalah 3,35 artinya ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam *pilates*. Persamaan penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan peneliti ini terletak pada variabel bebasnya yaitu *pilates*, tujuan penelitiannya sama-sama meneliti tentang pengaruh *pilates*, metode penelitian sama-sama menggunakan kuasi eksperimen. Perbedaan peneliti ini terletak pada variabel terikatnya yaitu nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, tempat penelitian di BPM Fatdjriyah Astuti dan respondennya adalah ibu hamil trimester III sedangkan saya melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Tawang Sari dan respondennya adalah siswi yang mengalami *dismenorea* di SMP Negeri 1 Tawang Sari.