

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja dimana masa anak menuju dewasa yang akan mengalami perubahan biologis, kognitif, serta psikologis. Batas usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO), batas usia remaja adalah umur 12 sampai 24 tahun. Masa remaja ini disebut juga masa pubertas dimana ditandai dengan pematangan seksual khususnya pada remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi ini terjadi karena perubahan kadar hormone estrogen dan progesterone dan dialami remaja putri setiap bulan nya. Remaja putri sering mengalami nyeri saat menstruasi atau disebut dengan dismenore. Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore primer dimana dirasakan saat hari pertama atau selama menstruasi (Novita, 2018 ; Wulandari, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59,671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Dari 10 siswi di SMP N 1 Matesih yang saat hari pertama menstruasi merasakan nyeri sebanyak 7 orang. Rasa nyeri saat menstruasi ini dirasakan disekitar bagian bawah perut yang mengakibatkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah, bahkan sampai pingsan (Indasari, 2020 ; Puspita,2019).

Fisioterapis dimana disini dapat membantu mengatasi dismenore dengan cara memberikan Intervensi fisioterapi salah satunya dengan *deep breathing exercise* dan *core strengthening exercise*. *Deep breathing exercise* dapat mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk sistem penekanan nyeri yang akan menurunkan dismenore primer. *Deep breathing exercise* mempunyai efek rileksasi dan dapat meningkatkan pembentukan endorphin dalam sistem kontrol desenden. *Deep breathing exercise* dapat membantu pasien lebih nyaman karena membantu relaksasi otot sedangkan *core strengthening exercise* latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot core, sehingga nyeri dismenore dapat

berkurang (Trisnabari,2018 ;Wahyuni, *et al.*, 2019). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin meneliti tentang pengaruh kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* terhadap dismenore pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah yang disampaikan sebagai berikut : “Adakah pengaruh kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* terhadap dismonore pada remaja putri”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* terhadap dismenore pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui dismenore sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* pada dismenore remaja putri.
- b. Untuk menganalisa adanya pengaruh kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* terhadap dismenore pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswi

Dapat digunakan sebagai sumber informasi tentang manfaat kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* untuk mengurangi dismenore pada remaja putri.

2. Bagi Fisioterapis

Diharapkan menjadi bahan sebagai sumber referensi untuk melakukan intervensi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tahap awal belajar melakukan penelitian, untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh kombinasi *deep breathing exercise* dengan *core strengthening exercise* untuk mengatasi dismenore pada remaja putri.

4. Bagi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan bahan referensi untuk menentukan intervensi dalam mengatasi dismenore.

E. Keaslian Penelitian

1. Trisnabari dan Wahyuni (2018), “Manfaat *Deep Breathing Exercise* Terhadap Nyeri Haid *Primer* pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *Quasi experimental* dengan rancangan penelitian adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa dan sampel sebanyak 30 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Nyeri haid primer diukur dengan menggunakan alat ukur *Visual Analogue Scale (VAS)*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri haid primer sebelum dan sesudah diberikan *deep breathing exercise*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah subjek, waktu pelaksanaan dan skala pengukuran intensitas nyeri, penelitian tersebut menggunakan skala nyeri VAS sedangkan skala nyeri pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan WaLLID. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama menggunakan *deep beathing exercise* untuk mengurangi dismenore pada remaja putri.
2. Puspitasari dan Faudu (2018) “Perbedaan Pengaruh Kinesiotapping dan Core Strengthening Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswa Putri Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta’”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah

menggunakan metode quasi experimental dengan menggunakan Pre-test dan Post-test Two Group Design. Teknik pengambilan sample yaitu random sampling dengan mengundi (lottery technique). Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok I mendapat Kinesiotapping terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) dan kelompok II mendapat core strengthening exercise. Sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok sampel diukur nyeri haidnya dengan menggunakan alat ukur *Visual Analogue Scale* (VAS). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh Kinesiotapping dan core strengthening exercise terhadap nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswa putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian tersebut menggunakan skala nyeri VAS dengan pendekatan Pre-test dan Post-test Two Group Design. Teknik pengambilan sample yaitu random sampling dengan mengundi (lottery technique). Penelitian tersebut membandingkan antara efektifitas kinesiotapping dan core strengthening exercise dalam menurunkan intensitas dismenore, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan skala nyeri WaLLID, dengan pendekatan One group pre test and post test design, intervensi yang akan saya berikan berupa core strengthening exercise terhadap penurunan dismenore. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama menggunakan core strengthening exercise untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

3. George et al (2019) "Effectiveness of Physical Activity and Relaxation Techniques in Primary Dysmenorrhea among College Students" Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode Convenient Sampling dengan rancangan penelitian Pre-test-Post-test experimental design. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa, setelah memenuhi kriteria inklusi. Setiap kelompok terdiri dari 15 siswa dipilih dan dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol, Kelompok Eksperimen diberikan intervensi physical activities including stretching, core strengthening dan relaxation technique

sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan intervensi relaxation technique berupa deep breathing exercise, diaphragmatic breathing, jacobson progressive muscle relaxation, mitchell relaxation. Nyeri Dismenore primer diukur dengan menggunakan alat ukur *Visual Analogue Scale* (VAS) sedangkan depresi diukur menggunakan Beck Depression Inventory Scale. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan kedua kelompok menunjukkan terdapat pengurangan nyeri dan depresi pada Dismenore Primer. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian tersebut menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan metode Pre-test-Post-test experimental design. Teknik pengambilan sample yaitu Convenient Sampling. Sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan kelompok eksperimen dengan pengukuran skala nyeri WaLLID, dengan pendekatan One group pre test and post test design. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama menggunakan deep breathing exercise dan core strengthening exercise untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

4. Wahyuni et al., (2019), “Efektifitas Core Strengthening Exercise dalam Mengurangi Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode quasi eksperimental. Desain penelitian yang digunakan menggunakan pre-test dan post-test without control grup design. Responden penelitian akan mendapatkan perlakuan berupa core strengthening exercise pre-test dan post-test untuk semua kelompok eksperimen akan diukur intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa core strengthening exercise berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan nyeri dysmenorrhea. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah subjek, waktu pelaksanaan dan skala pengukuran intensitas nyeri, penelitian tersebut menggunakan skala nyeri NRS sedangkan skala nyeri pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan WaLLID. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah

sama-sama menggunakan core strengthening exercise untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja.

5. Nurseptiani et al., (2020), “Pengaruh Massage Efflurage Dikombinasikan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode quasi eksperiment design. Populasi dalam penelitian ini adalah 872 mahasiswa dan sampel sebanyak 20 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Nyeri haid primer diukur dengan menggunakan alat ukur VAS. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adanya pengaruh massage efflurage dikombinasikan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid primer. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian tersebut menggunakan skala nyeri VAS dengan pendekatan quasi eksperiment design dengan tipe time series, penelitian tersebut mengkombinasikan massage efflurage dengan relaksasi nafas dalam untuk penurunan nyeri haid primer, sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan skala nyeri WaLLID, dengan pendekatan One Group Pre Test And Post Test Design, intrvensi yang saya berikan berupa relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenore. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama menggunakan terapi relaksasi nafas dalam menurunkan intensitas dismenore.
6. Kursani dan Putri (2021), “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Panti Asuhan Al Ilham Pekanbaru 2020”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode quasi eksperiment dan menggunakan Nonrandomizet Pretest-Posttest Control Group Design. Penelitian ini dilakukan pada kelompok kontrol 10 orang dan kelompok perlakuan 10 orang. Nyeri dismenore diukur dengan menggunakan alat ukur NRS. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa melakukan Teknik relaksasi nafas dalam pada remaja memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah

subjek, waktu pelaksanaan dan skala pengukuran intensitas nyeri, penelitian tersebut menggunakan skala nyeri NRS sedangkan skala nyeri pada penelitian yang akan saya lakukan menggunakan WaLLID. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah sama-sama menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi dismenore pada remaja.