

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Setiap manusia akan mengalami perkembangan, sejak masa bayi, periode kanak - kanak, masa pubertas atau masa remaja yang kemudian berkembang menjadi manusia dewasa. Kehidupan sebagai remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia. Hasil Sensus Badan Pusat Statistik Jawa Tengah Tahun 2010, 11,78% adalah remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa Indonesia menempati urutan nomor 5 di dia dalam hal jumlah penduduk, dengan remaja sebagai bagian dari penduduk yang ada (Suryani *et al*, 2013: 136; Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010 dalam Sandra 2015: 02).

Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar remaja adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*Dysmenorrhea*) (Batubara, 2012 dalam Putri, 2017: 04).

Prevalensi *Dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya berusia remaja dan dewasa. Prevalensi *Dysmenorrhea* di Jawa Tengah mencapai 56% walaupun umumnya tidak berbahaya (Gumangsari, dalam Rahayu 2017 : 02). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar didapatkan sebanyak 152 siswi yang mengalami *Dysmenorrhea* Primer serta dikarenakan lokasi tersebut banyak yang mengalami *Dysmenorrhea* Primer.

Besarnya angka kejadian *Dysmenorrhea* yang dialami wanita pada umumnya mengakibatkan banyak wanita mencari solusi untuk mengatasi nyeri disaat haid atau yang biasa disebut *Dysmenorrhea*. Solusi salah satunya yaitu dengan Senam Pilates. *Dysmenorrhea* merupakan gangguan fisik pada wanita yang sedang menstruasi berupa gangguan nyeri atau kram perut. Kram

tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha (Marlinda *et al*, 2013 : 119).

Pengobatan yang dapat dilakukan pada *Dysmenorrhea* biasanya menggunakan obat anti peradangan non-steroid. Selain obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pijatan, kompres hangat di daerah perut, dan Senam Pilates. Beberapa olahraga yang dapat meminimalisir rasa nyeri adalah dengan berjalan cepat selama 30 menit, lari santai, berenang, aerobik, menari, dan Pilates. Adanya latihan pernafasan, pikiran dapat fokus, untuk mengalirkan oksigen ke daerah yang sakit, salah satunya di daerah perut, hal ini efektif untuk meredakan nyeri haid (*Dysmenorrhea*).

Adapun penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Oswal, *et al* 2017 menyebutkan bahwa Senam Pilates dapat mengurangi nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja dan penelitian Sari, *et al* 2017 menyebutkan bahwa Senam Pilates lebih baik dari pada Senam yoga. Senam Pilates dapat meningkatkan fleksibilitas otot perut dan otot dasar panggul, spastisitas dan kontraksi otot menurun, dan peregangan abdomen sehingga nyeri yang dirasakan saat menstruasi berkurang.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk mengkaji dan memahami tentang kasus *Dysmenorrhea* dengan judul pengaruh pemberian Senam Pilates terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah, “adakah pengaruh pemberian Senam Pilates terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis memilih tujuan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian Senam Pilates terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

a Untuk mengetahui nyeri *Dysmenorrhea* Primer sebelum dan sesudah dilakukan Senam Pilates pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

b Untuk menganalisa pengaruh pemberian Senam Pilates terhadap penurunan nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada remaja putri SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dilaksanakan penelitian diantaranya :

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi siswa sehingga dapat memberi masukan dalam menangani *Dysmenorrhea* Primer.

2. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan lagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan Senam Pilates terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini mampu menambah kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan oleh siswa untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan *Dysmenorrhea* Primer.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti, menambah tata cara tentang penelitian, menambah pengetahuan bagi peneliti dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Paithankar, M dan Hande (2016). “*Effectiveness of Pilates Over Conventioal Physiotherapeutic Treatment in Females wth Primary Dysmenorrhea*”. Desain penelitian menggunakan *Pre-Test Post-Test Group Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* terhadap 50 responden dengan teknik analisa data menggunakan *Uji T Test*.. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pilates efektif dalam menurunkan nyeri *Dysmenorrhea*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel tempat, waktu penelitian, waktu penelitian, sampel dan populasi.

Araujo, M *et al* (2012). “*Pain Improvement in Women with Primary Dysmenorrhea Treated with Pilates*”. Desain penelitian menggunakan *Pre-Test Post-Test Group Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* terhadap 22 responden dengan teknik analisa data menggunakan *Uji T Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bawah Pilates efektifitas dalam menurunkan nyeri *Dysmenorrhea*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel tempat, waktu penelitian, waktu penelitian, sampel dan populasi.

Zeinab, K *et al* (2017). “*The Effects of Pilates Exercise and Caraway Supplementation on the Levels of Prostaglandin E2 and Perception Dysmenorrhea in Adolescent Girls Non-athlete*”. Desain penelitian ini menggunakan *Pre-Test Post-Test Group Design with Control Group*. Teknik pengambilan sample menggunakan *random sampling* terhadap 44 responden dengan teknik analisa data menggunakan *Uji T Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Senam Pilates bahwa Pilates efektif dalam menurunkan nyeri *Dysmenorrhea*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah judul, variabel tempat, waktu penelitian, waktu penelitian, sampel dan populasi.