

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan adalah elemen penting dalam kehidupan dan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Sehat adalah keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktifitas tanpa hambatan. Undang-Undang kesehatan pada bab pertama menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial ekonomi.

Pada dasarnya pria dan wanita memiliki permasalahan kesehatan yang berbeda dan pada wanita jauh lebih kompleks. Hal ini disebabkan kesehatan wanita selain dipengaruhi oleh faktor-faktor umum yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh perubahan – perubahan yang terjadi sepanjang periode hidupnya.

Perhatian dunia pada problem kesehatan wanita meningkat beberapa dekade belakangan ini berpengaruh signifikan terhadap peningkatan usia harapan hidup manusia umumnya dan kaum perempuan khususnya.

Pertambahan usia menyebabkan seorang wanita mengalami perubahan fisik dan psikologis pada dirinya. Perubahan – perubahan itu terlihat jelas mulai usia remaja yang dikenal sebagai masa pubertas, dilanjutkan dengan usia pertengahan yaitu usia dimana sistem reproduksi wanita berfungsi, serta usia lanjut yakni usia non produktif dari wanita.

Usia remaja atau dalam pengertian lain masa pubertas ialah fase hidup manusia antara 11 sampai dengan 18 tahun ditandai dengan terjadinya perubahan dalam hal biologis, emosional, sosial dan kognitif. Wanita yang memasuki usia remaja dikenal dengan sebutan gadis atau remaja putri. Perubahan biologis yang dialami oleh remaja putri pada masa pubertas, ditandai dengan perubahan fisik yang sangat cepat, munculnya tanda-tanda kelamin sekunder serta kematangan ovarium. Perubahan biologis tersebut

terkait dan saling berhubungan dengan perubahan psikis dan hormonal, serta wanita akan mengalami peristiwa menarche yakni menstruasi untuk pertama kalinya.

Menstruasi adalah situasi pelepasan endometrium dalam bentuk serpihan dan pendarahan akibat pengeluaran hormon estrogen dan progesteron yang turun dan berhenti sehingga terjadi vasokonstriksi yang segera diikuti vasodilatasi (Manuba, 2009).

Setiap bulan, secara periodik seorang wanita normal mengalami menstruasi, namun pada kenyataannya banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikis saat menjelang atau selama menstruasi berlangsung diantaranya nyeri menstruasi (dismenore) dan ketidakseimbangan emosi.

Dismenore adalah rasa nyeri yang timbul menjelang dan selama menstruasi, ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah. Gejala ini disebabkan karena tingginya produksi hormon prostaglandin. Dismenore diklasifikasi menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.

Dismenore primer berhubungan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktifitas uterus dan serabut saraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intra uterus sampai 400mmHg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat, aliran darah di rongga pelvis menurun dan timbulah nyeri. Sedangkan pada dismenore sekunder nyeri disebabkan karena adanya masalah patologis di rongga panggul misalkan endometriosis dll (Perry, et al., 2010; Polat, et al., 2009; Nanthan, 2005; French, 2005; Pilliteri, 2003; Harel, 2002).

Nyeri saat menstruasi dilaporkan sebagai keluhan ginekologis paling umum dan paling sering menyebabkan ketidakhadiran seorang remaja ataupun dewasa dari kerja, sekolah ataupun aktifitas lainnya (French, 2005). Menurut Tangchai dalam Rizki, 2009 sebanyak 92 % penderita dismenore hanya beristirahat untuk

menghilangkan nyeri, penggunaan obat-obatan penghilang nyeri digunakan oleh 32 % sedangkan sebanyak 7,1 % berkonsultasi ke dokter.

Keluhan berlebihan atas dismenore perlu diupayakan penanganannya. Tindakan mengendalikan (menekan) dismenore, seharusnya tidak saja pada konteks fisik tetapi juga pada aspek psikis seorang wanita. Dengan demikian diharapkan penanganan yang tepat terhadap dismenore akan membantu wanita mengalami rasa relaks dan tenang untuk tetap beraktifitas secara optimal dan produktif. Berbagai penelitian telah dilakukan dalam rangka mendapatkan solusi efektif dalam penanganan dismenore, diantaranya dengan Senam High Impact, Massage maupun Kinesiotapping.

Senam High Impact adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Senam yang diberikan dipengaruhi oleh frekuensi, intensitas, dan jangka waktu. Tujuannya adalah mengurangi nyeri yang dialami beberapa wanita tiap bulannya. Hal ini disebabkan saat melakukan senam atau olahraga, tubuh akan menghasilkan hormon endorphen yang berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Haruyama, 2011).

Massage adalah gerakan memijit, meremas, ataupun menekan dengan telapak tangan yang meluncur diatas lapisan superficial dari jaringan otot, sangat membantu dalam mengurangi ketegangan otot serta merilekskan (Lowdermilk, Perry, & Bobak, 2005). Teknik massage juga dapat menyebabkan peningkatan sirkulasi darah, membuka mikro-sirkulasi, pengurangan nyeri, serta efek rileks. Pemberian massage bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara alamiah dengan menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Teknik ini menggunakan stimulasi kutaneus pada kulit, yang mempunyai serat berdiameter besar, yang membantu menutup gate pada transmisi impuls yang menimbulkan nyeri dan dengan demikian menghilangkan sensasi nyeri (Maryunani, 2010).

Kinesiotapping adalah sebuah plester warna warni yang ditempelkan ke anggota tubuh yang diinginkan guna memaksimalkan kinerja otot. Fungsi utama dari kinesiotapping ini adalah untuk memberikan elastisitas pada otot-otot yang tegang dan juga melindungi serta mendukung otot. Kinesiotapping membantu dalam mengurangi tonus otot serta membantu mengurangi rasa nyeri melalui stimulasi kutaneus afferent, serta menstimulasi organ melalui otot tepat dibawah kulit. Penggunaan kinesiotapping pada dismenore primer mampu membantu mengurangi ketegangan otot akibat hiperkontraksi uterus yang mana dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot uterus, sehingga menimbulkan nyeri hebat.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil teknik- teknik diatas dan mengkombinasikannya dalam sebuah penelitian kemudian dipaparkan dalam bentuk skripsi dengan judul “*Perbedaan penambahan Massage dengan Kinesiotapping pada Senam High Impact terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada wanita usia 19 – 25 tahun*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menstruasi merupakan hal yang normal dialami oleh wanita yang sudah memasuki masa pubertas. Namun demikian, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik saat sebelum maupun selama siklus menstruasi yang dikenal dengan dismenore, dalam hal ini *dismenore primer*.

Dismenore primer adalah rasa nyeri yang timbul menjelang dan selama menstruasi, ditandai dengan gejala kram pada abdomen bagian bawah ke pinggang dan menjalar sampai ke paha. Selain itu, beberapa wanita mungkin mengalami mual dan muntah, diare, iritasi, berkeringat, dan pusing. Kram biasanya berlangsung selama dua atau tiga hari pada awal setiap periode menstruasi.

Untuk mengurangi rasa nyeri tersebut kebanyakan penderita beristirahat, ke dokter, kompres air hangat atau mengkonsumsi obat penghilang nyeri. Hal ini menjadi sangat mengganggu untuk dapat beraktifitas normal. Seorang fisioterapis dapat berperan dalam menurunkan nyeri pada kasus dismenore primer ini. Cara sederhana yang dapat diberikan yakni Senam High Impact,

Massage maupun Kinesiotapping, ketiganya memberikan efek yang bertujuan untuk memperlancar aliran darah, relaksasi dan menurunkan nyeri.

Senam High Impact mempengaruhi perubahan neurotransmitter pusat untuk pelepasan endorphine yang berakibat pengurangan nyeri yang juga bersifat menyenangkan (rekreasi) sehingga dapat meningkatkan hormon serotonin yang menghasilkan sensasi rasa nyaman dan efek rileksasi. Massage adalah sebuah treatment berkeilmuan yang berdasarkan kepada anatomi dan fisiologi tubuh manusia dengan tujuan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki fleksibilitas dan mengurangi nyeri. Kinesiotapping adalah sebuah plester warna warni yang ditempelkan ke anggota tubuh yang diinginkan guna memaksimalkan kinerja otot, berfungsi untuk memberikan elastisitas pada otot-otot yang tegang dan juga melindungi serta mendukung otot. Kinesiotapping juga membantu dalam mengurangi tonus otot serta membantu mengurangi rasa nyeri melalui stimulasi cutaneus afferent, serta menstimulasi organ melalui otot tepat dibawah kulit. Penggunaan kinesiotapping pada dismenore primer mampu membantu mengurangi ketegangan otot akibat hiperkontraksi uterus. Kontraksi terus menerus dapat menyebabkan ketegangan pada otot-otot uterus sehingga menimbulkan nyeri hebat.

Dengan demikian peran fisioterapis mengatasi masalah *dismenore primer* dapat dilakukan dengan *Senam High Impact*, *Massage* maupun *Kinesiotapping* dalam hal mengurangi nyeri sehingga penderita dapat beraktifitas seperti biasa.

### C. Perumusan Masalah

Penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah penambahan *Massage* pada *Senam High Impact* dapat menurunkan nyeri pada wanita usia 19-25 tahun penderita dismenore primer ?
2. Apakah penambahan *Kinesiotapping* pada *Senam High Impact* dapat menurunkan nyeri pada wanita usia 19-25 tahun penderita dismenore primer ?
3. Apakah ada perbedaan antara penambahan *Massage* dan *Kinesiotapping* pada *Senam High Impact* terhadap penurunan nyeri pada wanita usia 19-25 tahun penderita dismenore primer ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

##### **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan penambahan *Massagedan Kinesiotapping* pada *Senam High Impact* terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada wanita usia 19 – 25 tahun.

##### **Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui pengaruh penambahan *Massage* pada *Senam High Impact* terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada wanita usia 19 – 25 tahun
2. Untuk mengetahui pengaruh penambahan *Kinesiotapping* pada *Senam High Impact* terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada wanita usia 19 – 25 tahun

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan mengenai perbedaan penambahan *Massage* dan *Kinesiotapping* pada *Senam High Impact* terhadap penurunan nyeri dismenore pada wanita usia 19 – 25 tahun diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi ilmu fisioterapi.  
Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu fisioterapi, khususnya dalam penatalaksanaan dismenore primer pada wanita usia 19 – 25 tahun.
2. Bagi institusi
  - a. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi pembelajaran.
  - b. Sebagai masukan dan informasi dalam rangka pengembangan program misalnya penyuluhan kepada masyarakat.
3. Bagi pendidikan
  - a. Memberikan informasi mengenai penanganan dismenore yang efektif dan aman.
  - b. Dapat di gunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.
4. Bagi peneliti
  - a. Memberikan pengalaman baru kepada peneliti dalam melakukan penelitian.

- b. Memberikan wawasan mengenai penanganan nyeri dismenore.
- c. Dapat mengetahui keefektifan penambahan Massage dan Kinesiotapping pada Senam High Impact secara langsung terhadap nyeri dismenore.
- d. Dapat mengaplikasikan teori yang telah diperoleh selama penelitian.