

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa-masa yang akan dilalui dengan berbagai aktifitas salah satunya adalah belajar. Seseorang yang dikatakan remaja berada dalam usia 10 tahun sampai dengan usia 23 tahun (Santrock, 2007).

Menurut Imran (2000) masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan-perubahan fisik (meliputi penampilan fisik seperti bentuk tubuh dan proporsi tubuh) dan fungsi fisiologis (kematangan organ-organ seksual). Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas ini merupakan peristiwa yang paling penting, berlangsung cepat, drastis, tidak beraturan dan terjadi pada sistem reproduksi. Hormon-hormon mulai diproduksi dan mempengaruhi organ reproduksi untuk memulai siklus reproduksi serta mempengaruhi terjadinya perubahan tubuh. Perubahan tubuh ini disertai dengan perkembangan bertahap dari karakteristik seksual primer dan karakteristik seksual sekunder. Karakteristik seksual primer mencakup perkembangan organ-organ reproduksi, sedangkan karakteristik seksual sekunder mencakup perubahan dalam bentuk tubuh sesuai dengan jenis kelamin misalnya, pada remaja putri ditandai dengan menarche (menstruasi pertama), tumbuhnya rambut-rambut pubis, pembesaran buah dada, pinggul.

Usia remaja ditandai pula dengan datangnya menarche atau menstruasi pertama kali dan diawali pula dengan adanya sekresi gonadotropin-releasing hormon dari hypothalamus. Setelah itu seorang remaja akan terus mengalami

menstruasi yaitu proses peluruhan jaringan endometrium(dinding rahim) yang di sertai dengan terjadinya proses perdarahan yang terjadi secara periodik akibat tidak dibuahnya sel telur yang matang oleh sel sperma.

Setiap remaja yang normal pasti akan mengalami menstruasi setiap bulan kecuali saat hamil dengan siklus yang berbeda- beda antara lain 20 hari sekali, 28 hari sekali bahkan sampai 45 hari sekali. Dengan siklus yang berbeda-beda pada setiap remaja maka wajar saja jika remaja mengalami banyak sekali perubahan pada saat mendekati menstruasi antara lain perubahan emosi dan perubahan fisik antara lain wajah menjadi berjerawat.

Selain mengalami perubahan fisik dan emosi, remaja juga mengalami rasa nyeri yang berlebihan dibagian perut atau dikenal dengan istilah dismenore. Sebanyak 90% remaja mengalami dismenore yang sangat mengganggu aktifitas mereka pada hari pertama sampai hari ketiga masa menstruasi (Sapsford, 2007).

Oleh para ahli dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer adalah rasa nyeri haid tanpa kelainan alat genital yang nyata (sifat nyeri menjalar dari perut bawah ke pinggang dan paha bahkan bisa diikuti oleh mual, muntah, sakit kepala, dan diare), sedangkan dismenore sekunder adalah rasa nyeri yang dapat diidentifikasi penyebabnya seperti kelainan ginekologik yaitu salpingitis, endometriosis, mioma, IUD dan lain-lain. Dismenore primer terjadi biasanya dalam waktu 6 bulan setelah menarce, hal ini disebabkan karena siklus dari proses ovulasi. Kejadian dari dismenore primer sangat dipengaruhi oleh usia wanita karena semakin tua umur seseorang maka semakin sering pula ia mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka

sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang (Novia dan Puspitasari, 2008). Rasa nyeri yang dirasakan seorang wanita saat menstruasi biasanya karena meningkatnya sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadi kontraksi otot rahim (miometrium) dan kontraksi pembuluh darah (vasokonstriksi).

Dismenore biasanya terjadi setiap seorang remaja menstruasi sehingga menyebabkan aktifitasnya terganggu, karena itu kebanyakan remaja mengambil cara instan yaitu meminum obat penghilang nyeri, berobat ke dokter, kompres air hangat bahkan hanya tidur saja. Hal ini juga di dukung oleh wawancara langsung penulis terhadap mahasiswi STIE Trisakti yang berjumlah 20 orang dengan usia antara 18-20 tahun, mereka mengeluhkan nyeri yang mengganggu bahkan membuat mereka enggan beraktifitas.

Menurut Ningsih (2011) prevalensi dismenore di Indonesia yang dialami oleh remaja diangka 64,25% yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sedangkan menurut Hendrik (2006) 60-75% nyeri menstruasi dialami oleh remaja, dengan tiga perempatnya mengalami nyeri berat dan sisanya mengalami nyeri sedang sampai ringan.

Seorang remaja biasanya sudah dapat merasakan gejala-gejala dari menstruasi atau disebut dengan *pra menstruasi syndrome* yaitu penurunan aktifitas kerja, mudah marah, nafsu makan meningkat, payudara terasa sakit, sakit kepala, badan lemas, perut kembung dan bahkan menjadi susah tidur.

Menurut Robert (1998) sekitar 10% remaja mengalami dismenore yang hebat sehingga menyebabkan penderita mengalami penghentian aktifitas kerja untuk sementara. Dua dari tiga remaja yang menderita dismenore primer mempunyai riwayat dismenore primer pada keluarganya. Banyak remaja yang

menderita dismenore primer dan sebelumnya mereka sudah diperingatkan oleh ibunya bahwa kemungkinan besar akan menderita dismenore primer juga seperti ibunya (Coleman, 1991).

Dismenore atau nyeri haid adalah hal medis yang paling sering terjadi pada seorang remaja. Banyak sekali penelitian yang dibuat oleh para ahli untuk mengurangi nyeri haid ini. Semua itu dilakukan agar seorang remaja dapat kembali kepada pola hidup sehat dia bahkan saat mengalami menstruasi sekalipun.

Olah raga adalah aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu.

Seorang Fisioterapi juga berperan penting dalam permasalahan wanita salah satunya dismenore karena menurut KepMenkes 1363 tahun 2001 tentang registrasi dan izin praktik Fisioterapi, salah satu fungsi fisioterapi adalah mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh. *Health promotion* dan *health education* yang diberikan fisioterapi juga berguna untuk meningkatkan kualitas kesehatan wanita. Salah satunya penanganannya adalah dengan *exercise* dan manual.

Untuk *exercise* dapat diberikan *exercise jogging continue* yang memberikan banyak hal positif antara lain meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar peredaran darah, membantu proses pembakaran lemak dan mengurangi kegemukan sehingga jika dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kondisi fisik yang semakin fit.

Selain *exercise*, penanganan secara manual juga diberikan suatu teknik yaitu pemberian *massage*. *Massage* adalah sebuah teknik manipulasi jaringan dengan tujuan merelaksasi otot, memperlancar sirkulasi darah, memperbaiki fleksibilitas dan mengurangi nyeri.

Pemberian *exercise jogging continue* dan *massage* masing-masing bertujuan untuk membantu menyeimbangkan hormon prostaglandin sehingga mencegah kontraksi otot rahim (miometrium) dan kontraksi pembuluh darah (vasokonstriksi) yang menyebabkan nyeri haid serta memberikan efek rileksasi dan memperlancar sirkulasi darah.

Dengan berkurangnya nyeri pada saat menstruasi, seorang wanita diharapkan dapat beraktifitas seperti biasa dan dapat menghilangkan kebiasaan untuk mengkonsumsi obat penghilang nyeri pada saat dismenore menyerang.

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai bahan penelitian. Penulis membagi dua kelompok yaitu kelompok remaja pertama diberikan *exercise jogging continue* sedangkan kelompok remaja kedua diberikan *massage*, untuk mengetahui hal apa yang lebih efektif dalam mengurangi nyeri pada penderita dismenore dan dituliskan dalam bentuk skripsi dengan judul “ *Perbedaan Antara Pemberian Exercise Jogging Continue dan Massage Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Remaja Putri Penderita Dismenore* “

B. Identifikasi Masalah

Nyeri menstruasi atau dismenore adalah rasa nyeri yang dirasakan oleh seorang remaja pada saat mengalami menstruasi. Rasa nyeri yang dirasakan biasanya berasal dari perut bawah ke pinggang dan menjalar sampai ke paha

bahkan bisa di ikuti oleh mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Selain itu biasanya emosi seorang remaja menjadi turun naik, penurunan aktifitas kerja, nafsu makan meningkat, payudara terasa sakit, sakit kepala, badan lemas, perut kembung dan bahkan menjadi susah tidur.

Rasa nyeri tersebut biasanya disebabkan karena perubahan hormonal yaitu prostaglandin tanpa adanya kelainan genital yang nyata. Untuk nyeri menstruasi yang disertai dengan gangguan seperti kelainan ginekologik yaitu salpingitis, endometriosis, mioma, IUD dan lain-lain sangat perlu penanganan medis secepatnya sehingga tidak membahayakan nyawa remaja tersebut.

Untuk mengurangi rasa nyeri tersebut kebanyakan remaja mengambil cara instan yaitu meminum obat penghilang nyeri, ke dokter, kompres air hangat atau hanya tidur saja di rumah. Hal ini menjadi sangat mengganggu seorang remaja untuk beraktifitas seperti normal. Hal- hal instan yang banyak dilakukan remaja tersebut belum memiliki penelitian dan hasil yang jelas. Padahal dengan cara yang sederhana saja remaja tersebut tidak perlu mengalami dismenore, salah satu caranya adalah dengan berolahraga yang teratur karena olahraga memberikan efek memperlancar peredaran darah. Selain itu memberikan *massage* pada area abdomen dan bagian pinggang bawah juga memberikan rasa nyaman.

Oleh karena itu Seorang fisioterapi juga mempunyai peran dalam masalah nyeri dismenore ini namun hanya mencakup dismenore yang bersifat primer untuk itu diberikanlah sebuah exercise dan manual teknik yaitu *exercise jogging continue* dan *massage*.

C. Perumusan Masalah

Penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah *exercise jogging continue* dapat mengurangi nyeri pada remaja putri penderita dismenore ?
2. Apakah *massage* dapat mengurangi nyeri pada remaja putri penderita dismenore ?
3. Apakah ada perbedaan antara *exercise jogging continue* dan *massage* dalam mengurangi nyeri pada remaja putri penderita dismenore ?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan antara pemberian *exercise jogging continue* dan *massage* terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri penderita dismenore.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pemberian *exercise jogging continue* dapat mengurangi nyeri pada remaja putri penderita dismenore.
- b. Untuk mengetahui pemberian *massage* dapat mengurangi nyeri pada remaja putri penderita dismenore.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pelayanan

Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui bagaimana perbedaan antara *exercise jogging continue* dan *massage* terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri penderita dismenore sehingga fisioterapis dapat memberikan pelayanan fisioterapis yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.

2. Bagi institusi pendidikan

Meski terlalu jauh dari idealnya suatu hasil penelitian yang baik. Semoga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi ilmu fisioterapi yaitu para peserta didik dalam mengatasi problem nyeri menstruasi pada dismenore dan dapat ditindak lanjuti pada penelitian berikutnya.

3. Bagi penulis

Untuk menambah ilmu dan pengetahuan penulis tentang keajaiban tubuh seorang wanita dan juga untuk mengetahui bagaimana perbedaan antara *exercise jogging continue* dan *massage* terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri penderita dismenore