

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya menstruasi yang merupakan proses keluarnya darah dari rahim hasil dari sel telur yang luluh akibat tidak dibuahi melalui vagina setiap bulannya. Seperti yang tertera pada Q.S al-Baqarah [2] ayat 222 yang artinya “Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, “Itu adalah sesuatu yang kotor.” Karena itu jauhilah istri pada waktu haid; dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri”.

Siklus menstruasi normal terjadi rata-rata antara 28 sampai 30 hari dengan periode menstruasi paling lama hingga 14 hari yang terjadi setiap bulannya selama masa subur yaitu sejak masa menarche (pertama kali mengalami menstruasi) hingga menopause. (Bull *et al.*, 2019). Masalah ginekologi yang paling umum yang dirasakan ketika wanita mengalami menstruasi adalah dismenore. Dismenore primer didefinisikan sebagai *painful cramp* yang memiliki arti nyeri hebat yang berasal dari rahim yang terjadi selama menstruasi. Nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam atau beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Bernardi, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) angka kejadian dismenore primer cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata terjadinya dismenore primer pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Sedangkan di Indonesia tingkat dismenore Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi remaja putri di Indonesi yang mengalami kejadian nyeri sekitar 55%. Dengan kasus yang paling banyak ditemukan pada rentan usia 17 hingga 24 tahun. 10% diantaranya mengalami nyeri berat (Silaen *et al.*, 2019).

Disminore dikategorikan menjadi dua kategori: primer ketika pemeriksaan panggul dan fungsi ovulasi normal dan sekunder ketika ada patologi ginekologi yang dapat diidentifikasi. Dismenore primer secara khas dimulai ketika remaja mencapai siklus ovulasi mereka. Sedangkan disminore sekunder terjadi pada wanita dengan penyakit ginekologi. Keluhan yang paling umum dirasakan oleh penderita disminore adalah nyeri pada abdominal, punggung bawah, dan sekitar pelvic. (Alsaleem, 2018)

Disminore primer normal dialami oleh wanita namun nyeri yang disebabkan oleh disminore primer yang tidak tertahankan dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup seperti keterbatasan melakukan aktivitas kerja maupun bersekolah, aktifitas rumah tangga, hingga kualitas tidur yang disebabkan oleh adanya nyeri (Armour *et al.*, 2019). Pada mahasiswa yang mengalami dismore mengalami penurunan aktifitas fisik yang berdampak pada produktifitas dalam melakukan aktifitas akademk pada perkuliahan (Iswari *et al*, 2014).

Salah satu penyebab terjadinya disminore pada wanita dikarenakan kurangnya latihan. Dalam penelitian yang dilakukan Baviil *et al.* (2016) latihan dapat mencegah dan mengurangi dismenore primer dengan membantu mengurangi tekanan mental, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi persentase lemak tubuh, yang sangat penting mengingat bahwa obesitas dikaitkan dengan prevalensi dismenore yang tinggi. Latihan yang diberikan berupa latihan core strenghtening atau penguatan otot core. Latihan ini diberikan karena tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan penanganan farmakologi berupa pereda nyeri seperti NSAID (Lopez-Liria *et al.*, 2021).

Otot- otot core terdiri dari otot abdominis, otot internal oblique , otot external oblique muscles, dan transverse abdominis (Lippert & Lynn, 2011). Latihan dilakukan untuk mengembangkan atau mempertahankan kebugaran yang membutuhkan aktivitas fisik, merupakan salah satu cara pengobatan nonfarmakologis dan efektif dismenore. Pengurangan rasa sakit mungkin karena terhadap efek perubahan hormonal di rahim jaringan atau karena peningkatan kadar endorfin. Penguatan otot core berfokus pada pengkondisian kelompok otot terisolasi yang akan memperkuat otot-otot intrinsik kecil seperti otot abdominis, otot internal oblique , otot external oblique muscles, dan transverse abdominis stabilitas. Ketika otot-otot ini kuat, mereka menjadi mampu menangani kekuatan biomekanik seperti nyeri yang disebabkan oleh disminore primer yang dialami tubuh wanita selama siklus menstruasi (Saleh et al 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang meliki judul serupa oleh Wahyuni (2019) tentang “Efektifitas Core Strengthening Exercise dalam Mengurangi Nyeri Akibat Dysmenorrhea Primer” latihan core strenghtening berpengaruh dalam penurunan disminore mahasiswi jika dilakukan dalam 7 minggu. Adapun penelitian lainnya oleh Kemalaningtyas (2016) dengan judul “Pengaruh Streching dan Strenghtening Core Muscle Terhadap Penurunan Dysmrnorrhea Primer”membandingkan antara pengaruh

stretching dan strengtening terhadap penurunan nyeri disminore primer, mempunyai hasil yaitu latihan core strenghtening lebih berpengaruh dalam mengurangi disimore primer.

Oleh karena itu saya tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan penelitian diatas tentang “Pengaruh Core Strenghtening Terhadap Penurunan Dismnore Primer” pada mahasiswi dengan waktu yang lebih singkat yaitu 4 minggu.

2. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, penulis merumuskan rumusah masalah: “Apakah ada pengaruh core muscle strenghtening terhadap penurunan dismonore pada mahasiswi Fisioterapi regular Universitas Muhammadiyah Surakarta?”

A. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini mempunyai tujuan umum yaitu untuk melihat pengaruh core strenghtening pada pengurangan nyeri disminore primer

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu

- a. Mengidentifikasi katareristik mahasiswi yang mengalami disminore primer meliputi siklus menstruasi, usia menarche, gejala menstruasi, hingga cara penanganan disminore primer
- b. Mengukur intensitas disminore primer pada mahasiswi sebelum maupun setelah intervensi pemberian core strenghtening excercise.

B. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber bahan kajian untuk penelitian dari peneliti selanjutnya terkait dengan penguatan core strengtening untuk mengurangi disminore.

2. Manfaat praktis

Diharapkan penilitian ini dapat menjadi sumber untuk edukasi kepada mahasiswi terkait dengan penanganan untuk mengurangi nyeri pada disminore primer.

