

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Setiap remaja akan mengalami pubertas. Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pubertas pada remaja putri umumnya terjadi pada usia 9-16 tahun yang ditandai dengan menstruasi (Nita, 2008). Menstruasi merupakan bagian dari proses reguler yang mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar dibawah otak depan, dan indung telur. Pada umumnya wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi mereka datang (Julman, 2013).

Beberapa wanita pasti pernah mengalami rasa sakit pada saat menstruasi berupa nyeri. Nyeri pada saat menstruasi dalam istilah kedokterannya disebut *dysmenorrhea*. Menurut Riyanto (2002) tidak ada angka yang pasti mengenai jumlah penderita nyeri haid di Indonesia. Di Amerika Serikat, nyeri haid didapatkan 30–70% wanita dalam usia reproduksi, serta 60–70% wanita dewasa yang tidak menikah. Penelitian di Swedia menjumpai 30% wanita pekerja industri menurun penghasilannya karena nyeri haid. Kelainan terjadi pada 60–70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore (Glasier, 2005). Menurut Abidin (2005) angka kejadian nyeri haid

di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya (Novia dan Nunik, 2008).

Gejala-gejala dari gangguan menstruasi dapat berupa nyeri dan kram yang disebabkan oleh kontraksi otot-otot rahim, sakit kepala, sakit pada bagian tengah perut, gelisah, dan letih (Julman, 2011). Nyeri yang terkait dengan kram itu berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri terasa di perut bagian bawah atau tengah dan mungkin menjalar hingga ke pinggul, paha, dan punggung.

*American College of Obstetricians dan Gynecologists* di Inggris telah memberikan rekomendasi kepada perempuan tentang peran olahraga sebagai pengobatan untuk gangguan terkait siklus menstruasi (Pract, 2009). Sedangkan Menurut Yatim (2001) salah satu upaya penanganan *dysmenorrhea* adalah Olahraga, untuk meyakinkan perempuan bahwa keluhannya tidak membahayakan kehidupan, dan akan berlalu begitu darah keluar dengan lancar.

Salah satu olahraga yang bisa digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah pilates. Pilates merupakan suatu metode olahraga yang dikembangkan oleh Joseph Hubert Pilates yang berasal dari Jerman pada awal abad ke-20. Pilates telah memberikan perbaikan gejala yang berhubungan dengan *primary dysmenorrhea* (Araujo dkk, 2012).

Dalam penelitian Araujo dkk, (2012) menunjukkan nyeri menstruasi sebelum terapi adalah  $7.89 \pm 1,96$  dan setelah melakukan pilates  $2.56 \pm 0,56$  dengan  $p < 0,001$ . Hasil penelitian Fajaryati (2012) sebagian responden

melakukan olahraga (jalan sehat, berlari, bersepeda) secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang sebanyak (50,0%), sedangkan responden yang tidak melakukan olahraga secara teratur mempunyai tingkat skala nyeri sedang sebanyak (55,6%). Nyeri haid juga mengganggu aktivitas remaja khususnya aktivitas belajar, aktivitas belajar yang banyak dilakukan remaja adalah aktivitas membaca dan berfikir. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang mengalami nyeri haid sebanyak 151 siswa dengan persentase sebesar 74% dan 54% orang tidak nyeri haid (Gerai, 2010).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, adanya berbagai problem - problem yang dihadapi oleh beberapa wanita saat menstruasi maka peneliti bermaksud untuk mengetahui “Pengaruh pilates terhadap intensitas nyeri pada *primary dysmenorrhea*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan permasalahan berupa apakah ada pengaruh pilates terhadap intensitas nyeri pada kondisi *primary dysmenorrhea*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pilates terhadap intensitas nyeri pada kondisi *primary dysmenorrhea*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

- a. Menghasilkan informasi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dalam bidang fisioterapi khususnya.
- b. Sebagai bahan bacaan tentang pengaruh pilates terhadap intensitas nyeri pada *primary dysmenorrhea*

2. Manfaat praktis

Peneliti dapat memberikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian tentang pengaruh pilates terhadap intensitas nyeri pada *primary dysmenorrhea* dan hasilnya dapat digunakan sebagai bahan acuan atau dasar penelitian selanjutnya.