

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menstruasi adalah hal yang normal terjadi pada wanita. Hal tersebut merupakan proses matangnya sistem reproduksi seorang wanita. Siklus menstruasi umumnya muncul setiap bulan, tetapi tidak semua wanita mempunyai siklus yang sama. Sebagian besar wanita khususnya remaja seringkali mengalami keluhan selama periode menstruasi seperti nyeri haid atau dismenore atau yang disebut juga *menstrual cramps*. Dismenore mengacu pada nyeri kram di perut bagian bawah yang terasa sampai ke bagian bawah dan atas pinggang (Azima, *et al.*, 2015). Kram berasal dari kontraksi di rahim. Kontraksi ini normal selama proses menstruasi dan biasanya terasa ketika awal perdarahan dimulai dan masih terus terjadi selama 32-48 jam (French & Smith, 2015). Pada dasarnya rasa nyeri yang timbul adalah hal yang wajar. Rasa nyeri biasanya tidak terlalu parah dan tidak berlangsung lama, tetapi ada sebagian wanita yang merasakan sakit yang cukup parah sehingga mengganggu aktivitas bahkan sampai tidak mampu untuk beraktivitas. Rasa nyeri tersebut menyebabkan ketidaknyamanan pada wanita selama menstruasi (Purwati, 2018).

Dismenore adalah masalah menstruasi berupa rasa sakit yang dimulai beberapa jam sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung selama 48

hingga 72 jam. Meningkatnya produksi prostaglandin menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur yang mengakibatkan rasa sakit. Wanita dengan masalah *dysmenorrhea* memiliki tekanan intra-uterus yang lebih tinggi dan tingkat prostaglandin mereka dua kali lebih banyak daripada darah menstruasi. Akibatnya, aliran darah berkurang sehingga iskemia dan hipoksia uterus menyebabkan rasa sakit. Nyeri selama periode menstruasi terasa di perut bagian bawah tetapi bisa menyebar ke punggung bawah dan paha, dan mungkin disertai kram perut yang parah. Kram berasal dari kontraksi di rahim. Kontraksi ini normal selama proses menstruasi dan biasanya pertama dirasakan ketika perdarahan dimulai (Purwati, 2018).

Sebuah studi oleh French di *United States* menunjukkan tingginya prevalensi dari dismenore pada wanita remaja sebanyak 20-90%. Sekitar 15% dari wanita tersebut melaporkan level yang tinggi dari dismenore menyebabkan mereka bolos sekolah. Pada studi lain di Sweden ditemukan prevalensi dismenore mencapai 90% pada wanita usia 19 tahun, 67% pada wanita usia 24 tahun dan 10% pada wanita usia di atas 24 tahun (Adiputri, *et al.*, 2018). Di Indonesia insiden dari dismenore adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Ulya, 2017).

*Massage effleurage* dan *deep breathing exercise* merupakan modalitas fisioterapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan yang mahal. *Massage effleurage* merupakan teknik yang dilakukan dengan tekanan yang tenang dan lembut ke arah distal (Purwati, 2018). Teknik *massage*

*effleurage* dapat meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, memanaskan otot abdominal, dan mendorong relaksasi fisik dan mental (Rashidi-Fakari, *et.al*, 2015). Dengan adanya efek yang ditimbulkan dari *massage effleurage* tersebut sehingga dapat menurunkan dismenore. Bahkan teknik *effleurage* dapat menurunkan hampir 3 tingkat dari rasa nyeri (Zulianti, 2013).

Sedangkan *deep berathing exercise* didefinisikan sebagai tidak adanya ketegangan fisik, mental, emosional, dan dapat membantu dalam manajemen rasa sakit baik secara fisiologis maupun psikologis (Mohamed, *et al.*, 2017). Manfaat yang didapat setelah melakukan *deep breathing exercise* adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik *deep breathing* terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem saraf perifer (Trisnabari dan Wahyuni, 2018).

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Dan Kami turunkan dari Al Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (al-Israa: 82)

Setiap penyakit pasti ada obatnya, begitupun dengan dismenore yang sering dialami oleh wanita. Berbagai pengobatan dapat dilakukan untuk menurunkan dismenore baik pengobatan farmakologi maupun non farmakologi. Adanya modalitas fisioterapi di atas merupakan bentuk upaya

untuk menurunkan dismenore primer yang sering dialami oleh wanita khususnya para remaja sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Seperti hadis Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa Sallam.

Diriwayatkan pula dari musnad Imam Ahmad dari shahabat Usamah bin Suraik, bahwasanya Nabi bersabda:

كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ

اللَّهِ، أَنْتَدَاوَى؟ فَقَالَ: نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ، تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ

دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ. قَالُوا: مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ

“Aku pernah berada di samping Rasulullah. Lalu datanglah serombongan Arab dusun. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” Beliau menjawab: “Iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab Allah tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.” Mereka bertanya: “Penyakit apa itu?” Beliau menjawab: “Penyakit tua.” (HR. Ahmad, Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad, Abu Dawud, Ibnu Majah, dan At-Tirmidzi, dalam kitab Al-Jami’ Ash-Shahih mimma Laisa fish Shahihain, 4/486)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk mengangkat topik dismenore dengan modalitas fisioterapi dalam bentuk penelitian dan memaparkannya dalam tugas akhir skripsi. Adapun judul dari topik yang diangkat adalah “Efektivitas *Massage Effleurage* dan *Deep*

*Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Mahasantri Putri Pesma KH. Mas Mansyur UMS”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu:

1. Apakah pemberian *massage efflurage* efektif untuk menurunkan dismenore primer pada mahasantri putri Pesma KH. Mas Mansyur UMS?
2. Apakah pemberian *deep breathing exercise* efektif untuk menurunkan dismenore primer pada mahasantri putri Pesma KH. Mas Mansyur UMS?
3. Apakah ada perbedaan efektivitas antara *massage effleurage* dan *deep breathing exercise* terhadap penurunan dismenore primer pada mahasantri putri Pesma KH. Mas Mansyur UMS?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah:

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara *massage effleurage* dan *deep breathing exercise* terhadap dismenore primer pada mahasantri putri di Pesma KH. Mas Mansyur UMS.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui efektivitas dari pemberian *massage effleurage* terhadap penurunan dismenore primer pada mahasantri putri di Pesma KH. Mas Mansyur UMS.
- b. Untuk mengetahui efektivitas dari pemberian *deep breathing exercise* terhadap penurunan dismenore primer pada mahasantri putri di Pesma KH. Mas Mnayur UMS.
- c. Untuk mengetahui jumlah mahasantri putri yang mengalami dismenore primer di Pesma KH. Mas Mansyur UMS.

## D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis terhadap penurunan nyeri haid primer pada mahasantri putri.

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perbedaan efektivitas pemberian *massage effleurage* dan *deep breathing exercise* terhadap penurunan dismenore primer, serta menambah studi kepustakaan sebagai masukan penelitian selanjutnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasantri

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman pengetahuan tentang dismenore primer serta cara penanganannya.

b. Bagi Fisioterapis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran ilmu fisioterapi terutama pada bidang kesehatan reproduksi wanita. Serta dapat dijadikan pertimbangan dalam memilih modalitas yang lebih efektif dalam mengurangi nyeri pada kasus dismenore primer.

c. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian lebih lanjut bagi peneliti selanjutnya mengenai aspek yang sama dengan lebih mendalam lagi.