

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami perubahan dari kanak-kanak menuju pada masa dewasa. Pada fase ini remaja mengalami banyak perubahan, yaitu secara biologis, kognitif, maupun psikologis. Perubahan yang terjadi merupakan salah satu proses menuju kedewasaan, agar mereka menjadi lebih paham tentang pentingnya menjaga kesehatan diri. Salah satu perubahan biologis yang terjadi pada wanita adalah menstruasi hal tersebut menandakan bahwa seorang remaja putri telah memasuki masa pubertas. perubahan masa pubertas pada remaja ialah haid atau menstruasi yang merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium* (Hanafiah, 2008). Walaupun menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik atau merasa tersiksa saat menjelang menstruasi atau selama haid berlangsung (Wirawan, 2010).

Menstruasi merupakan suatu kondisi awal yang menandai mulai matangnya organ reproduksi pada remaja wanita. Proses ovulasi dan menstruasi dimulai pada usia antara 6-14 bulan setelah *menarche* (Haid pertama). Menstruasi biasanya identik dengan nyeri haid (*dismenorea*), saat menstruasi terkadang wanita mengalami nyeri haid dan gangguan fisik serta emosi menjelang masa menstruasi

atau biasa yang disebut PMS, nyeri yang dialami tersebut dikenal dengan istilah *dismenorea* (Hawa et al., 2018).

Dismenore terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan, prostaglandin (PGF-2 α) yang menyebabkan *hipertonus* dan *vasokonstriksi* pada miometrium sehingga mengakibatkan *iskemia*, disintegrasi *endometrium*, perdarahan dan nyeri (Morgan & Hamilton, 2003; Wiknjosastro, 2007; Hillard, 2006). *Dismenorea* dibagi menjadi dua *jenis*, yaitu *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. Perbedaan yang paling mendasar diantara keduanya yaitu, *dismenorea* primer tidak terdapat hubungan dengan kelainan *ginekologik* (alat-alat reproduksi wanita), sedangkan *dismenorea* sekunder terdapat kelainan ginekologi, misalnya radang kronik saluran sel telur, *stenosis*, atau penyempitan leher rahim, *endometriosis* (Asrinah, dkk, 2011).

Menurut pendapat para ahli jumlah prevalensi wanita yang mengalami nyeri haid (dismenore) di dunia sangat besar seperti di Amerika Serikat sendiri presentase seorang wanita terkena disminore hampir 90% dan 10 – 15% diantaranya mengalami dismenore berat (Calis, 2011). Sedangkan di Malaysia sendiri presentase disminore para remaja mencapai 62,3% (Liliwati, Vera & Khairani, 2007). Untuk presentasi para remaja yang mengalami dismenore di Swedia mencapai 72%, dan di Indonesia sendiri para remaja wanita yang mengalami dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder “(Husain, 2013).

Meskipun *dismenorea* merupakan masalah fisik bukan psikis, namun hal tersebut menimbulkan tingkat nyeri yang terkadang sampai tak tertahankan dan bahkan bisa menyebabkan hingga jatuh pingsan. Melihat dampak dismenore tersebut dapat dikatakan merupakan salah satu problema kehidupan remaja, yang membuat wanita melakukan segala hal untuk mengurangi nyeri atau bahkan mencegahnya.

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenorea* yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Cara Farmakologi yang dilakukan yaitu dengan pemberian obat oral seperti ibu profen, naproxen, dan asam mefenamat. Sedangkan Nonfarmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi nyeri *dismenorea* seperti kompres hangat, pemijatan, yoga, olahraga, dan aktivitas lainnya yang bersifat untuk mengurangi nyeri dismenore tersebut. Olahraga secara teratur dapat memperbaiki kesehatan secara umum dan menjaga siklus menstruasi secara teratur (Saraswati, 2010).

Dalam Surah Yunus ayat 57 dijelaskan bahwa telah datang padamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuhan bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. Dari ayat tersebut jelas diterangkan bahwa tidak ada penyakit yang tidak dapat disembuhkan atas kehendak Allah SWT dan dapat disembuhkan dengan banyak perantara, salah satunya untuk nyeri haid dapat dihilangkan dengan senam yoga dan *core stability exercise*.

Seorang remaja wanita yang melakukan aktivitas olahraga secara teratur dua atau lebih dalam seminggu memiliki kecenderungan kecil mengalami *dismenorea* dibandingkan remaja wanita yang tidak melakukan aktivitas olahraga sama sekali. Hal tersebut terbukti pada diri saya sendiri yang mengalami nyeri dismenore saat tidak pernah melakukan aktivitas olahraga sama sekali.

Olahraga memiliki peran yang sangat berpengaruh dalam mengurangi nyeri dismenore, maka perlu dilakukan suatu penelitian.

Yoga dapat menciptakan suasana relaksasi yang mampu melepaskan ketegangan otot, ketika tubuh mulai dalam kondisi rileks/santai maka akan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan system sirkulasi dan jantung untuk beristirahat. Sistem syaraf simpatik yang selalu siap bersaksi menerima pesan aman untuk melakukan relaksasi, sedangkan system syaraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain syaraf simpatik pesan relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap keadaan fisik (Sani, 2013).

Core stability adalah suatu model latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan batang badan melalui panggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal (Kibler & Sciascia, 2006). Core stability yang baik berfungsi meningkatkan penampilan gerak untuk mencegah terjadinya cedera. Core stability merupakan salah satu faktor penting dalam postural tubuh. Menurut Paul Gambell (2010:152)

Dari beberapa permasalahan dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan pembuktian tentang pengaruh yoga dan *corestability* dalam membantu mengurangi *dismenorea* pada remaja wanita di Akademi Fisioterpi Widya Husada Semarang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yang saya lakukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah Senam Yoga dapat mengurangi nyeri haid(*dismenorea*) pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang ?
2. Apakah *corestability* dapat mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang?
3. Untuk mengetahui mana yang lebih efektif antara senam yoga dan *corestability* dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada Mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang !

C. Tujuan Penelitian

1. Secara Umum
 - a. Untuk mengetahui adanya pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang.
 - b. Untuk mengetahui adanya pengaruh *corestability* terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang.

c. Untuk membandingkan antara senam yoga dan *corestability* dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang.

2. Secara Khusus

- a. Menganalisa pengaruh frekuensi olahraga (Senam Yoga) dan *corestability* dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang
- b. Menganalisa hasil data yang diperoleh setelah melakukan pengambilan data pada Mahasiswi Akademi Fisioterapi Widya Husada Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang ilmu fisioterapis khususnya tentang ilmu kesehatan wanita serta aktivitas yang baik dilakukan oleh mahasiswi untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

a. Wanita

Setelah mengetahui penyebab terjadinya nyeri dismenore primer dan sekunder maka diharapkan mampu melakukan pencegahan untuk mengurangi resiko terjadinya nyeri dismenore yang dapat berdampak negative kedepannya dan mahasiswi dapat melakukan pencegahannya sendiri secara tepat dan mandiri apabila terjadi nyeri primer.

b. Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.