

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan hanya menyisakan lapisan basal saja. Selanjutnya proses menstruasi ini berlangsung secara rutin setiap bulan pada setiap wanita normal, namun tak sedikit diantaranya dalam periode menstruasi ini mengalami masalah, khususnya pada masa remaja sering mengalami nyeri menstruasi (Sukarni & Wahyu, 2015). Ada banyak masalah yang timbul saat menstruasi diantaranya merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ke tidak teraturan menstruasi, menoragia, nyeri menstruasi, dan gejala lain yang berhubungan. Diantara keluhan tersebut, nyeri menstruasi adalah masalah yang paling sering dilaporkan, nyeri menstruasi terjadi pada 60%-90% remaja, dan menjadi penyebab pengurangan aktivitas sehari-hari (Pediatri, 2015).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), presentase nyeri menstruasi di dunia yaitu sebesar 1,769,425 jiwa (90%) dengan 10%-15% mengalami nyeri menstruasi berat. Di Swedia sekitar 72% wanita mengalami nyeri menstruasi, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami nyeri menstruasi dimana 10%-15% diantaranya mengalami nyeri menstruasi berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun, sementara di Indonesia angkanya sebanyak 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh nyeri menstruasi (*Jurnal Occupation and Environmental Medicine*, 2018). Prevalensi di Indonesia pada tahun 2008 sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri menstruasi primer dan 9,36% lainnya mengalami nyeri menstruasi sekunder (Novie, 2015).

Nyeri menstruasi adalah nyeri saat menstruasi biasanya ditandai dengan rasa kram dan terpusat di abdomen bawah, nyeri menstruasi juga identik dengan rasa nyeri/mulas. Keluhan nyeri menstruasi dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Keparahan nyeri menstruasi berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah menstruasi (Sarwono,2016). Biasanya nyeri muncul sebelum keluarnya menstruasi kemudian meningkat pada hari pertama dan kedua menstruasi (Purnawati, 2015). Penyebab utama serangan nyeri menstruasi ini adalah sebuah zat bernama *prostaglandin*. Zat ini terdapat pada lapisan rahim yang bertugas merangsang kontraksi untuk melepaskan lapisan rahim saat proses menstruasi dimulai. Kontraksi inilah yang menyebabkan kram. *Prostaglandin* juga menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga darah menstruasi lebih mudah dikeluarkan. Akibatnya, tubuh menjadi lemas dan kepala terasa pusing karena tekanan darah yang menurun (Mumpuni & Andang, 2016). Pada beberapa perempuan, *prostaglandin* juga bisa memicu kontraksi otot polos di saluran pencernaan sehingga menimbulkan rasa mual, muntah dan diare. Aliran darah menstruasi juga bisa memperburuk rasa nyeri karena alirannya yang deras harus melalui bukaan leher rahim yang sempit. Namun, pada beberapa perempuan, rasa nyeri menstruasi akan berkurang bahkan menghilang setelah melahirkan. Hal ini dikarenakan setelah melahirkan bukaan serviks mereka telah melebar (Mumpuni & Andang, 2013).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi yakni dengan terapi farmakologi dan non farmakologis. Terapi farmakologi yakni pemberian obat analgetik, hormonal dan obat non steroid Anti-Prostaglandin. Sedangkan terapi non farmakologis meliputi *pilates exercise*, kompres hangat, minum-minuman hangat, minum air putih, istirahat yang cukup, berolahraga secara teratur, yoga, *hypnosis* dan

melakukan pemijatan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan terapi non farmakologi *pilates exercise*. *Pilates Exercise* merupakan latihan yang dilakukan dengan penguluran dan penguatan otot daerah core yaitu daerah antara pelvik, perut dan pinggang (Trisnowiyanto, 2016). Tujuan *pilates exercise* yaitu merileksasikan otot yang berkontraksi dan saat tubuh melakukan olahraga, juga akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan hormon endorphin sebagai obat penenang alami dengan efek menimbulkan rasa nyaman sehingga nyeri berkurang (Rahayu et al., 2014). Gerakan *pilates* dikembangkan dengan gerakan tarik ulur untuk membina ketahanan, kekuatan, dan kelenturan (Losyk, 2016)

Hasil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Reza Elfira (2017) didapatkan hasil bahwa senam *Pilates Exercise* berpengaruh terhadap tingkat penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Alvina Destyaningrum (2017) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *pilates exercise* terhadap penurunan skala nyeri *dismenorrhea* pada remaja putri. Pada penelitian yang dilakukan Yellyta Ulsafitri (2017) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan *Pilates Exercise* pada remaja putri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2021 terdapat jumlah siswa di SMP Darul Muttaqien sebanyak 86 siswa, dengan jumlah siswa kelas VII sebanyak 42 siswa dan kelas VIII sebanyak 44 siswa. Uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri.

Berdasarkan informasi yang didapatkan di SMP Darul Muttaqien Kabupaten Malang terdapat 20 siswa yang mengalami nyeri menstruasi dari semua total siswa yang terdapat di SMP Darul Muttaqien. Terdapat 10 siswa mengatasi nyeri menstruasi dengan istirahat dirumah, 5 siswa mengatasi nyeri menstruasi dengan mengompres dengan air hangat perut bagian yang nyeri dan 5 siswa mengatasi nyeri menstruasi dengan mengkonsumsi obat analgetik sebagai penghilang rasa nyeri. Siklus menstruasi yang dialami responden rata-rata 28-30 hari. Dari data siswa yang mengalami nyeri menstruasi tersebut nantinya menjadi responden untuk dilakukan penelitian sesuai judul yang diambil.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh *pilates exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh *pilates exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

**1.3.2.1** Mengidentifikasi tingkat nyeri menstruasi sebelum melakukan *pilates exercise* pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang.

**1.3.2.2** Mengidentifikasi tingkat nyeri menstruasi sesudah melakukan *pilates exercise* pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang.

**1.3.2.3** Menganalisis sebelum dan sesudah dilakukan *pilates exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Darul Muttaqien Turen Kabupaten Malang.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan yang telah ada tentang pengaruh *pilates exercise* terhadap penurunan rasa nyeri menstruasi serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

#### **1.4.1.1 Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan peneliti serta sebagai media untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan tentang pengaruh *pilates exercise* terhadap penurunan nyeri menstruasi.

#### **1.4.1.2 Bagi Remaja Putri**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan acuan bagi siswi untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi tanpa harus menggunakan obat-obatan.

#### **1.4.1.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi pihak instansi pendidikan mengenai *pilates exercise* dan pengaruhnya terhadap nyeri menstruasi.