

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja antara umur sepuluh- Sembilan belas tahun terjadi fase peralihan fisik, emosi maupun psikitis diberi tanda melalui menstruasi pertama kali (Saraswati, 2019). Menstruasi ketika terjadi fase pendarahan pada seorang wanita setiap bulan secara rutin kecuali terjadinya pembuahan (Faridah *et al.*, 2020). Biasanya, wanita yang sedang menstruasi akan merasakan keluhan yang meresahkan seperti *disminorea* (Puspita, 2019). *Disminorea* yaitu rasa nyeri akibat kram perut bagian bawah disebabkan *kontraksi miometrium* yang terjadi selama haid (Anggraini *et al.*, 2023). Keluhan *dismenorea* yang banyak dialami oleh remaja adalah rasa sakit seperti *kram* atau kekakuan di daerah *suprapubis* (area perut bawah), daerah pinggang, juga kadang meluas ke paha area atas (Barcikowska *et al.*, 2020). kebanyakan nyeri haid berlangsung sejak sesaat sebelum siklus menstruasi dimulai hingga akhir siklus menstruasi (Rahmawati *et al.*, 2021).

World Health Organization fenomena *disminorea* sangat besar diseluruh dunia. Kejadian *disminorea* pada remaja berada 16,8-81%. Pada Neraga Eropa *disminorea* berada di 45-97%. Dinegara Bulgaria (8,8%) sangat kecil dan paling besar 94% dipegang oleh Negara Finlandia. Pada Negara Amerika Serikat 95% remaja merasakan *dismenorea* (Calis, 2015). Indonesia sendiri kejadian *dismenorea* sebanyak 64.25% dimana ada *dismenorea primer* sebanyak 54.88% sedangkan *dismenorea sekunder* 9.36%(Sari & Usman, 2021). Pada wilayah Jawa Timur sendiri fenomena *disminorea primer* berada di 71.3% dan sisanya mengalami *disminorea sekunder* (Alarifi *et al.*, 2016).

Ada faktor resiko yang mempengaruhi *dismenorea* adalah usia *menarche* dan lamanya menstruasi (nisak, 2018). Penyebab lain dari *dismenorea* penurunan *hormon progesterone* sehingga terjadi peningkatan *prostaglandin* dan melebarnya serviks ketika darah haid keluar serta ada *kontraksi miometrium* yang sangat kuat pada ketika menstruasi (lapisan *endometrium uteri* terlepas yang mengakibatkan kram otot ketika *kontraksi* sehingga menimbulkan rasa nyeri) (Syaiful & Naftalin, 2019).

Pada remaja yang mengalami *disminorea* akan mengeluhkan rasa tidak nyaman, kegiatan menurun, kualitas tidur menurun, nafsu makan tidak stabil, konsentrasi menurun saat belajar akibat rasa sakit (Purwitasari *et al.*, 2021). Nyeri menjadi salah satu keluhan yang paling banyak dilaporkan remaja yang mengalami *disminorea*. Nyeri yang dirasakan seperti seperti kram pada perut area bawah akibat dari *kontraksi* otot uteri yang konstantetika pengeluaran darah *menstruasi* yang berasal dari dalam rahim (Sholikhah & Widiastuti, 2021). Nyeri juga mempengaruhi status emosional remaja dan mengurangi kegiatan harian terutama pada kegiatan belajar disekolah (Puspita, 2019). Penurunan nyeri *disminorea* bisa menggunakan metode terapi *farmakologi* atau terapi non *farmakologi*. Terapi non *farmakologi* pendekatan sederhana, aman, dan tidak menimbulkan efek samping (Ardiani *et al.*, 2020). Salah satu tindakan non *farmakologi* adalah *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading*.

Latihan Abdominal Stretching (ASE) jenis aktivitas fisik bisa dilaksanakan untuk mengurangi *disminorea* sepanjang siklus *menstruasi* (Ardiani *et al.*, 2020). ASE dapat meringankan *kram* atau kekakuan dengan meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang *hormone endorphin* yang bertindak sebagai pereda nyeri alami (Wildayani *et al.*, 2023). Selain menurunkan nyeri ASE juga dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, memulihkan *mobilitas*, meningkatkan *sirkulasi* pada jaringan dan persendiaan tulang belakang juga *fleksibilitas* otot (Thermacare, 2010). Latihan *abdominal stretching* bisa menurunkan intensitas nyeri haid (*disminorea*) (Indrawati *et al.*, 2023).

Massage kneading adalah *massage* metode menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan di area kulit yang diberi *pressure* dan remasan (Rahmawati *et al.*, 2021). *Massage Kneading* diberikan pada daerah *suprapubis* dengan menggunakan teknik *palmar kneading* dengan tekanan ringan untuk membantu melancarkan aliran pembuluh darah sehingga dapat mengurangi *iskemi* otot-otot yang berkontraksi (Wicaksono & Rahayuningsih, 2021). Menyatakan bahwa *massage kneading* yang dilakukan didaerah *suprapubis* dapat mengurangi nyeri haid (*disminorea*)(Septiani, 2021) .

Berdasarkan penjelasan diatas, informasi yang berkaitan dengan *massage kneading* yang dijadikan intervensi *disminorea*, dimana *massage kneading* dilaporkan banyak menajadi intervensi kepada ibu *hamil trimester III* dan ibu *inpartu* fase kala I, maka dari itu peneliti ingin meneliti terkait kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* untuk melihat pengaruh nyeri haid (*disminorea*) berkurang ke remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam.

B. Rumusan Masalah

Apakah kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* dapat menurunkan nyeri *disminorea*?

C. Tujuan Penelitian.

1. Tujuan Umum.

- a. Mencari tahu efektivitas kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* pada penurunan nyeri pada pasien *disminorea*.

2. Tujuan Khusus.

- a. Mengidentifikasi nyeri *disminorea* sebelum melakukan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading*.
- b. Mengidentifikasi penurunan nyeri *dysminore* setelah melakukan kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading*.
- c. Menganalisis *efektivitas* sebelum dan sesudah kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading*.

D. Manfaat Penelitian.

1. Manfaat Teoritis.

dijadikan acuan dan pengembangan ilmu kesehatan terutama dalam memberi tindakan *disminorea* menggunakan metode terapi *non farmakologis* yaitu kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading*.

2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi penulis .

Memperluas ilmu kesehatan dengan metode kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* untuk mengurangi nyeri haid (*dysminore*) remaja putri.

b. Bagi institusi

Sebagai referensi tambahan ilmu tentang kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* mengurangi nyeri haid (*dysminorea*) remaja putri.

c. Bagi responden

Diharapkan pada remaja putri dapat menerapkan latihan *abdominal stretching* dan juga *massage kneading* dengan melakukan bergantian dengan temannya untuk mengurangi nyeri haid (*disminorea*) dan berbagi ilmu ke semua orang untuk melaksanakan latihan *abdominal stretching* maupun *massage kneading* yang menjadi pilihan metode non farmakologi untuk menanganai nyeri haid (*disminorea*).

d. Bagi peneliti berikutnya

Diharapkan peneliti berikutnya bisa memperluas penelitian serupa melalui metode *non farmakologi* pada nyeri haid (*disminorea*) pada remaja putri.



E. Keaslian penelitian

Tidak ada yang melakukan observasi kombinasi *abdominal stretching exercise* dan *massage kneading* dalam mengurangi nyeri haid (*disminorea*) remaja putri di pondok pesantren unggulan tahfidz darussalam. Tetapi, penelitian yang sejalan namun berbeda berada di table 1.1 Keaslian penelitia.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Sugi Purwanti (2013)	Analisis pembeda terapi dismenorhea melalui metode <i>effleurage</i> , <i>kneading</i> , dan <i>yoga</i> untuk mengatasi <i>dismenorhea</i>	Sample: mahasiswa YLPP Instrument: <i>numeric rating scale</i> (NRS) Desain penelitian: <i>quasy experimental design</i> melalui <i>pre test</i> dan <i>post tes comparison</i> Intervensi: <i>effleurage</i> , <i>kneading</i> dan <i>yoga</i>	Hasil penelitian yang Dilakukan pada 3 kelompok <i>efflurage</i> , <i>kneading</i> , dan <i>yoga</i> terdapat penurunan nyeri <i>disminorea</i>	Sampel: remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam Instrument: <i>numeric rating scale</i> (NRS) Desain penelitian: <i>pre-exsperimental</i> dengan <i>one group pretest post tes desig.</i> Intervensi: <i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>massage kneading</i>
2	Putri Lisdiana	Kombinasi <i>Effleurage</i> Dan <i>Kneding Massage</i>	Sample: siswi SMA Al-Fusha	Hasil penelitian, Untuk kelompok control tidak terdapat perubahan intesitas	Sampel: remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam

	Rahmawati (2019)	Dapat Menurunkan tingkat <i>Dismenorea</i>	<p>Instrument: <i>numeric rating scale (NRS)</i></p> <p>Desain penelitian: eksperimental dengan rancangan <i>pretest-postest control grup design</i>.</p> <p>Intervensi: <i>Effleurage Dan Kneading</i></p>	nyeri. Dan pada kelompok menggunakan intervensi <i>effleurage, kneading</i> dan kombinasi <i>effleurage</i> dan <i>kneading</i> terdapat penurunan intensitas nyeri <i>dismenorea</i> .	<p>Instrument: <i>numeric rating scale (NRS)</i></p> <p>Desain penelitian: pre-experimental dengan <i>one group pretest post tes desig</i>.</p> <p>Intervensi: <i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>massage kneading</i></p>
3	Kadek Nindia Dwi Pratiwi Putri (2022)	Kombinasi Pelatihan <i>Abdominal Stretcing – Exercise</i> Dan <i>Core Stregtning Exercis</i> untuk mengurangi Nyeri <i>Dismenore Primer</i> Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran	<p>Sample: mahasiiswi fisioterapi fakultas kedokteran universitas udyana</p> <p>Instrument: <i>numeric rating scale (NRS)</i></p> <p>Desain penelitian: pre-experimental desain <i>Pre Test-Post Test Design</i></p> <p>Intervensi: <i>Abdominal Stretcing Exercis Dan Core Stregtning Exercis</i></p>	Hasil penelitian, Terdapat penurunan nyeri yang signifikan selesai diberikan intervensi latihan <i>abdominal stretching</i> dan <i>core strengthening</i> .	<p>Sampel: remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam</p> <p>Instrument: <i>numeric rating scale (NRS)</i></p> <p>Desain penelitian: pre-experimental dengan <i>one group pretest post tes desig</i>.</p> <p>Intervensi: <i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>massage kneading</i></p>

		Universitas Udayana			
4	Asmaurika Pramuwidya (2022)	<i>Efektivitas massage kneding counterpressure juga kombinasi kneding dan conterpressure pada penurunan tingkat nyeri pada inpatu kala satu fase aktif.</i>	Sample: ibu bersalin kala satu fase aktif. Instrument: <i>numeric rrating scale</i> (NRS) Desain penelitian: <i>quasy experiment- three grup pretest-posttest.</i> Intervensi: <i>Massage Kneading Counterpressure</i>	Hasil penelitian <i>massage kneading</i> efektif untuk mengurangi tingkat nyeri inpartu kala satu fase aktif. <i>massage counterpressure</i> efektif kepada mengurangi intensitas nyeri pada inpartu kala satu fase aktif. Terdapat pengaruh yang penting pada tingkat nyeri kala satu fase aktif yang diberikan kombinasi teknik <i>kneading</i> serta relaksasi napas dalam ke intensitas nyeri kala satu fase aktif.	Sampel: remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam Instrument: <i>numeric rrating scale</i> (NRS) Desain penelitian: <i>pre-exsperimental dengan one group pretest post tes desig.</i> Intervensi: <i>abdominal stretching exercise dan massage kneading</i>

5	I A Md Dwi Purwitasari (2021)	Perbandingan kombinasi <i>abdomiinal stretcig</i> dan <i>core stregtening exercise</i> serta kombinasi <i>abdominal stretcing</i> dan <i>pilates exercis</i> untuk menurunkan intensitas <i>dismenore primer</i>	<p>Sample: siswi SMA Dwijendra Denpasar</p> <p>Instrument: <i>visual analogue scale (VAS)</i></p> <p>Desain penelitian: ekspermental- pretest serta <i>posttest control grop desig.</i></p> <p>Intervensi: <i>Abdominal Stretching Dan Core Strengthening Exercise</i></p>	<p>Hasil penelitian</p> <p>Kombinasi latihan <i>abdominal stretcing</i> dengan <i>core stregtening</i> bisa mengurangi tingkat <i>dismenore primer.</i></p> <p>Kombinasi dari kedua latihan <i>abdominal stretching</i> serta <i>pilates</i> bisa meringankan intensitas <i>dismenore primer.</i></p> <p>Masih belum terlihat perbedaan signifikan tentang efektivitas kombinasi <i>abdominal stretcing</i> juga <i>core stregtening</i> dan <i>abdominal stretcing</i> juga <i>pilates exercises</i> untuk penurunan intensitas <i>dismenore primer</i></p>	<p>Sampel: remaja putri pondok pesantren unggulan tahfidz dan sains darussalam</p> <p>Instrument: <i>numeric rrating scale (NRS)</i></p> <p>Desain penelitian: pre-exsperimental dengan <i>one group pretest post tes desig.</i></p> <p>Intervensi: <i>abdominal stretching exercise</i> dan <i>massage kneading</i></p>
---	-------------------------------	--	--	--	--

