

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh manusia mengalami perubahan pertumbuhan dan perkembangan sejak dilahirkan. Pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan pada anak Perempuan dan laki-laki disebut dengan masa remaja atau masa pubertas (Zalni, 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang terjadi antara usia 10 - 19 tahun yang terbagi menjadi tiga tahap berdasarkan sifat dan ciri perkembangannya, masa remaja awal pada usia 10 -12 tahun, masa remaja tengah pada usia 13- 15 tahun, dan masa remaja akhir pada usia 16 -19 tahun (Swandari, 2022).

Remaja mengalami perubahan dalam 3 aspek yaitu perkembangan psikososial dalam upaya menemukan jati dirinya, perkembangan kognitif atau kemampuan berpikir, dan perubahan fisik. Salah satu perubahan fisik dan biologis pada remaja putri adalah mulai mengalami menstruasi (Swandari, 2022).

Menstruasi terjadi melalui proses peluruhan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang berulang selama 3 sampai 7 hari setiap bulannya, kecuali pada saat terjadi kehamilan (Marlinda, 2013). Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal dari setiap siklus menstruasi (hari ke 1) dan hari terakhir menstruasi adalah hari berakhirnya masa menstruasi sebelum dimulainya siklus menstruasi berikutnya. Rata-rata siklus menstruasi seorang wanita berlangsung

antara 21 hingga 40 hari. Hanya sekitar 15% wanita yang mengalami siklus menstruasi 28 hari (Swandari, 2022).

Menstruasi merupakan fenomena fisiologis yang terjadi pada semua wanita. Kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi seperti nyeri haid atau *dismenore*. *Dismenore* merupakan suatu kelainan *ginekologi* yang menimbulkan nyeri akibat ketidakseimbangan hormon *progesteron* dalam darah (Lestari, 2013). *Dismenore* atau nyeri menstruasi disertai kram yang terpusat pada perut bagian bawah, disebabkan oleh luruhnya *prostaglandin* (dinding rahim) pada saat periode menstruasi (Syafitri & Rahmadina, 2022).

Penulis mengambil responden pada usia remaja antara usia 10-19 tahun dikarenakan pada usia tersebut remaja mengalami masa pubertas yang ditandai dengan remaja putri mulai mengalami menstruasi dan gangguan hormonal seperti ketidakseimbangan hormon/secara hormonal terjadi lonjakan.

Studi menyebutkan Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami *dismenore* primer (Alatas & Larasati, 2016). Prevalensi *dismenore* di Indonesia sendiri terjadi pada 60–70% perempuan dan diantara mereka masih terdapat yang kurang tahu bagaimana cara menangani *dismenore* tersebut (Pramardika, 2019).

Dismenore primer terjadi antara usia 13 dan 15 tahun dan disertai kram pada perut bagian bawah, nyeri punggung bawah, seringkali disertai diare atau mual, dan ketidakstabilan emosi yang berlangsung 24 hingga 48 jam. *Dismenore* primer sering mempengaruhi aktivitas fungsional pada remaja putri sehingga memerlukan pengobatan untuk mengurangi nyeri (Antari *et al.*, 2014).

Pada pertemuan *International Pain Summit* yang diprakarsai oleh *International Association Study of Pain (IASP)* dinyatakan dengan jelas untuk menjadikan pelayanan nyeri sebagai suatu hak asasi manusia yang memerlukan perhatian utama. Nyeri adalah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan sehubungan dengan adanya atau berpotensi terjadinya kerusakan jaringan atau tergambarkan seperti ada kerusakan (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Sebagian besar perempuan usia subur mengalami *dismenore* pada saat menstruasi. Nyeri itu berlangsung sehari-hari menjelang atau awal terjadinya menstruasi. Nyeri akan terasa diperut bagian bawah atau tengah, bahkan kadang juga hingga ke pinggul, paha dan punggung. Selama siklus menstruasi wanita, *endometrium* menebal dalam hal ini untuk persiapan kehamilan. Setelah *ovulasi* jika sel telur tidak dibuahi, molekul senyawa yang disebut *prostaglandin* dilepaskan selama menstruasi, karena penghancuran sel *endometrium*. *Prostaglandin* dan mediator inflamasi lainnya dalam rahim menyebabkan uterus berkontraksi. Hal ini membatasi pasokan darah ke jaringan dari *endometrium*. Kontraksi dan kurangnya oksigen ke jaringan menimbulkan kram saat menstruasi (Tirtana *et al.*, 2018).

Dalam menangani *dismenore*, ada banyak cara untuk menghilangkan atau mengurangi *dismenore*, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Perawatan non farmakologis lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti pada penggunaan obat-obatan. Penanganan non farmakologis seperti tindakan fisioterapi dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional sehari

hari dan mengurangi nyeri pada penderita. Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri bisa berupa kompres hangat yang diletakkan pada perut bagian bawah, *Infra Red*, *Transecutaneus Elektrikal Nerve Stimulaton* (TENS), senam dan *exercise* atau olahraga (Swandari, 2022).

Dismenore dapat menyebabkan remaja perempuan tidak masuk sekolah, serta tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari sehingga menyebabkan produktivitasnya menurun yang salah satunya bisa disebabkan karena kurangnya berolahraga atau aktifitas fisik (Syaiful & Naftalin, 2018). Olahraga bisa berupa senam, sedangkan untuk *core strengthening exercise* dan *abdominal stretching exercise* itu sendiri tidak beda jauh dengan senam. *Exercise* merupakan salah satu manajemen non farmakologis yang dapat menurunkan intensitas *dismenore* (Tirtana *et al.*, 2018). *Exercise* yang teratur dapat memicu sekresi *endorphin*, semakin banyak latihan maka semakin banyak tingkat pelepasan *endorphin* (Rejeki *et al.*, 2021). *Exercise* yang digunakan bisa berupa *core strengthening exercise* dan *abdominal stretching exercise*.

Core strengthening exercise adalah latihan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot inti/ *core* (Wahyuni *et al.*, 2019). Pemberian *core strengthening exercise* secara intensif dapat meningkatkan kekuatan *core muscle*, Latihan seperti *core strengthening exercise* ini dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh terutama di area panggul. Pembuluh darah nantinya akan mengalami *vasodilatasi* dan terjadi peningkatan *permeabilitas*, yang selanjutnya β *endorphin* yang bertindak sebagai *analgesik* non spesifik akan terangsang dan akan diikuti penurunan durasi dan tingkat kram atau nyeri menstruasi (Aziza *et al.*, 2023)

Abdominal stretching exercise merupakan latihan peregangan otot perut dan merupakan metode relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri (Yuliana *et al.*, 2013). Menurut Sunaryanti & Sary (2021) *abdominal stretching exercise* dapat meningkatkan aliran darah ke area panggul, merangsang hormon *endorphin* dalam tubuh, dan memberi dampak penurunan pada skala nyeri. Tujuan dari *Abdominal stretching exercise* adalah untuk meningkatkan oksigenasi dan merangsang aliran drainase getah bening, sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dan menjaga fungsinya dengan baik, sekaligus memperbaiki elastisitas dan fleksibilitas jaringan tubuh untuk mengurangi kram otot (Rejeki *et al.*, 2021).

Berdasarkan paparan diatas, sudah banyak penelitian yang menggunakan *exercise* sebagai salah satu metode dalam penurunan nyeri, tetapi masih belum banyak yang membandingkan antara pemberian *core strengthening exercise* dan *abdominal stretching exercise* yang nantinya akan lebih efektif mana dalam menurunkan intensitas nyeri. Penelitian ini menggunakan kuesioner *WaLIDD Score* dan memantau perkembangan latihan melalui grup *WhatsApp*. Penelitian terdahulu terkait penanganan *dismenore* sebelumnya belum pernah dilakukan di desa dawu. Sebagian besar remaja putri didesa dawu produktif dalam aktivitas sehari-harinya namun ada juga remaja putri yang mengalami *dismenore*, maka dari itu penulis berusaha untuk melakukan penelitian bagaimana pengaruh dari perbandingan pemberian *core strengthening exercise* dengan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer di posyandu remaja

desa dawu, dimana desa dawu termasuk dalam wilayah kerja dari puskesmas paron kabupaten ngawi tempat saya bekerja.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh dari perbandingan pemberian *core strengthening exercise* dengan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer di posyandu remaja desa Dawu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari perbandingan pemberian *core strengthening exercise* dengan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer di posyandu remaja desa dawu.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian *core strengthening exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di posyandu remaja desa dawu
- b) Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri di posyandu remaja desa dawu
- c) Untuk mengetahui apakah ada perbandingan pengaruh pemberian antara kelompok yang diberikan *core strengthening exercise* dengan kelompok

yang diberikan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer di posyandu remaja desa dawu.

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Semoga hasil penelitian ini dapat diterima serta bisa menjadi acuan referensi pada disiplin ilmu pengetahuan, mengenai perbandingan pemberian *core strengthening exercise* dengan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer di posyandu remaja desa dawu

2. Praktisi

a. Bagi Peneliti

Adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian mengenai perbandingan pemberian *core strengthening exercise* dengan *abdominal stretching exercise* terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer di posyandu remaja desa dawu

b. Bagi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat diterima sebagai referensi dan bisa dijadikan perbandingan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

c. Bagi Komunitas

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk komunitas dan dapat menambah wawasan dalam menangani kasus *dismenore* pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian terletak pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Sampel, Instrumen, dan Analisis Data Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian yang Akan Dilakukan
1.	Fathya, A., & Supriyadi, A. (2023).	Pengaruh <i>Core Strenghtening</i> Terhadap Penurunan <i>Disminore</i> Primer	<p>Sampel : 23 mahasiswi program studi fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami <i>dismenore</i> dengan usia berkisar 17-24 tahun</p> <p>Instrumen : penelitian ini diukur menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) saat sebelum maupun sesudah perlakuan. Pengukuran nyeri NRS dilakukan dengan mengisi google form dan menyebutkan intensitas nyeri yang dialami responden dari</p>	latihan <i>core strenghtening</i> berpengaruh terhadap penurunan nyeri <i>disminore</i> primer pada wanita berumur 19 tahun hingga 23 tahun jika dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dengan latihan dilakukan dalam 4 minggu selama 10-15 menit sesi latihan.	<p>Responden : 30 responden remaja putri di posyandu remaja desa dawu, kabupaten ngawi. dengan kriteria <i>inklusi</i>: berusia 10-18 tahun, dengan keluhan nyeri menstruasi.</p> <p>Instrumen: menggunakan alat ukur <i>WaLIDD score</i>. pre-post test dengan mengisi google form. Serta melakukan pemantauan latihan lewat media grup WhatsApp.</p> <p>Analisis Data : Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dan merupakan penelitian statistika</p>

			<p>skala 0-10</p> <p>Analisis data : analisis shapiro-wilk untuk menilai normalitas distribusi data dan uji bivariat untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test</p>		<p>non parametrik yang menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>. menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimental non equivalent grup design</i> dan menggunakan uji komparasi 2 kelompok pre-post test dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dan Mann Whitney test</p>
2	<p>Putri, K. N. D. P., Andayani, N. L. N., Griadhi, I. P. A., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2021).</p>	<p>Kombinasi Pelatihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Dan <i>Corestrengthening Exercise</i> Dapat Menurunkan Nyeri <i>Dismenore</i> Primer Pada Mahasiswi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana</p>	<p>Sampel : mahasiswi Program Studi Sarjana Fisioterapi dan Profesi Fisioterapi yang mengalami nyeri <i>dismenore</i> primer dengan kriteria <i>inklusi</i> dan kriteria <i>eksklusi</i> dengan cara pengambilan sampel berupa <i>purposive sampling</i>. Yang berusia 18-21 tahun,</p> <p>Instrumen : penelitian ini diukur menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) saat sebelum maupun sesudah</p>	<p>hasil penelitian terbukti bahwa kombinasi pelatihan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> dan <i>Corestrengthening Exercise</i> dapat menurunkan nyeri <i>Dismenore</i> primer pada mahasiswi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana</p>	<p>Responden : 30 responden remaja putri di posyandu remaja desa dawu, kabupaten ngawi. dengan kriteria <i>inklusi</i>: berusia 10-18 tahun, dengan keluhan nyeri menstruasi.</p> <p>Instrumen: menggunakan alat ukur <i>WaLIDD score</i>. pre-post test dengan mengisi google form. Serta melakukan pemantauan latihan lewat media grup WhatsApp.</p> <p>Analisis Data : Pengolahan data</p>

			<p>perlakuan yang dilaksanakan secara daring</p> <p>Analisis data : analisis univariat untuk mengetahui usia, intensitas nyeri <i>dismenore</i> primer sebelum dan setelah diberikan latihan, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test , uji hipotesis digunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test</p>		<p>menggunakan aplikasi SPSS dan merupakan penelitian statistika non parametrik yang menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>. menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimental non equivalent grup design</i> dan menggunakan uji komparasi 2 kelompok pre-post test dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dan Mann Whitney test</p>
3	<p>Purwitasari, I A Md Dwi Sundari, Luh Putu Ratna Lesmana, Indra Weta, I Wayan Wihandani, Desak Made Wulanyani, Ni Made Swasti, (2021)</p>	<p>Perbandingan Kombinasi <i>Abdominal Stretching</i> Dan <i>Corestrengthening Exercise</i> Dengan Kombinasi <i>Abdominal Stretching</i> Dan Pilates <i>Exercise</i> Dalam Menurunkan Intensitas <i>dismenore</i> Primer</p>	<p>Sample : Lokasi penelitian dilakukan di SMA Dwijendra Denpasar,Bali dengan jumlah sampel 28 orang yang memiliki kategori <i>dismenore</i> primer dengan derajat nyeri sedang hingga berat, dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan. Kelompok I diberikan <i>abdominal stretching</i> dan <i>core strengthening exercise</i>,</p>	<p>Kombinasi metode abdominal stretching dengan <i>Corestrengthening Exercise</i> dapat menurunkan intensitas <i>dismenore</i> primer. Kombinasi metode abdominal stretching dengan pilates excercise</p>	<p>Responden : 30 responden remaja putri di posyandu remaja desa dawu, kabupaten ngawi. dengan kriteria <i>inklusi</i>: berusia 10-18 tahun, dengan keluhan nyeri menstruasi.</p> <p>Instrumen: menggunakan alat ukur <i>WaLIDD score</i>. pre-post test dengan mengisi google form. Serta melakukan pemantauan latihan</p>

			<p>kelompok II diberikan <i>abdominal stretching</i> dan <i>pilates exercise</i>.</p> <p>Instrumen : Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS) pre post test.</p> <p>Analisis data : penelitian ini menggunakan analisis Wilcoxon dan Man Whitney karena data tidak berdistribusi normal</p>	<p>dapat menurunkan intensitas <i>dismenore</i> primer</p> <p>Tidak ada perbedaan efektivitas kombinasi metode <i>abdominal stretching</i> dengan <i>core strengthening</i> dan <i>abdominal stretching</i> dengan <i>pilates exercise</i> dalam menurunkan intensitas <i>dismenore</i> primer</p>	<p>lewat media grup WhatsApp.</p> <p>Analisis Data : Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dan merupakan penelitian statistik non parametrik yang menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>. menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimental non equivalent grup design</i> dan menggunakan uji komparasi 2 kelompok pre-post test dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dan Mann Whitney test.</p>
4.	Rejeki, S., Pratama, F. Y., Ernawati, E., Yanto, A., Soesanto, E., & Pranata, S. (2021).	<i>Abdominal Stretching as a Therapy for Dysmenorrhea</i>	<p>Sample : Sampelnya berjumlah 130 remaja putri yang diambil secara total sampling. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol.</p> <p>Instrument : menggunakan skala pengukuran nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)</p>	<p>latihan peregangan perut efektif menurunkan intensitas nyeri akibat kram menstruasi (<i>Dismenore</i>) pada remaja putri.</p>	<p>Responden : 30 responden remaja putri di posyandu remaja desa dawu, kabupaten ngawi. dengan kriteria <i>inklusi</i>: berusia 10-18 tahun, dengan keluhan nyeri menstruasi.</p> <p>Instrumen: menggunakan alat ukur <i>WaLIDD score</i>. pre-post test dengan mengisi google form. Serta</p>

			<p>pre post test</p> <p>Analisis data : penelitian <i>quasi</i> eksperimen dengan rancangan pre-test post-test control group design dengan menggunakan uji Wilcoxon.</p>		<p>melakukan pemantauan latihan lewat media grup WhatsApp.</p> <p>Analisis Data : Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dan merupakan penelitian statistik non parametrik yang menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>. menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimental non equivalent grup design</i> dan menggunakan uji komparasi 2 kelompok pre-post test dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dan Mann Whitney test.</p>
5	H. Saleh, Hala E. Mowafy, A. A. A. E. Hameid, 2016,	<i>Stretching or Corestrengthening Exercises for Managing Primary Dysmenorrhea</i>	<p>Sample : Penelitian acak terkontrol ini dilakukan pada 150 wanita dengan <i>Dismenore</i> primer di klinik rawat jalan rumah sakit universitas Zagazig</p> <p>Instrument : Pre tes dan two post test menggunakan <i>Visual</i></p>	Berdasarkan hasil penelitian ini, melakukan <i>exercise</i> dalam berbagai cara seperti <i>stretching</i> atau <i>core strengthening exercise</i> dapat	<p>Responden : 30 responden remaja putri di posyandu remaja desa dawu, kabupaten ngawi. dengan kriteria <i>inklusi</i>: berusia 10-18 tahun, dengan keluhan nyeri menstruasi.</p> <p>Instrumen: menggunakan alat</p>

			<p><i>Analog Scale (VAS)</i></p> <p>Analisis data : pengolahan data menggunakan SPSS <i>statistical software</i> (v. 20) dan menggunakan <i>independent t-test, repeated measures ANOVA</i>, dianalisis menggunakan uji t independen berulang kali untuk mengukur ANOVA, <i>Mean</i> dan <i>Bonferroni Post hoc test</i>.</p>	<p>menyebabkan berkurangnya intensitas nyeri dan durasi <i>dismenore</i> primer. Jadi ini dapat dengan aman digunakan sebagai terapi alternatif untuk menghilangkan rasa sakit pada <i>dismenore</i></p>	<p>ukur <i>WaLIDD score</i>. pre-post test dengan mengisi google form. Serta melakukan pemantauan latihan lewat media grup WhatsApp.</p> <p>Analisis Data : Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dan merupakan penelitian statistik non parametrik yang menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan metode <i>purposive sampling</i>. menggunakan desain penelitian <i>quasi eksperimental non equivalen grup design</i> dan menggunakan uji komparasi 2 kelompok pre-post test dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test dan Mann Whitney test</p>
--	--	--	---	--	---