

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan setiap individu. Masa remaja dimulai dengan pubertas, yaitu suatu proses menuju kepada kematangan seksual atau fertilitas (kemampuan untuk bereproduksi) (Husada, 2019). Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Masa transisi atau masa peralihan ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Perubahan paling awal muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologis pada remaja putri mulainya remaja mengalami menstruasi. (berbudi, 2018)

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, nyeri yang disebabkan oleh menstruasi dikenal dengan nama nyeri haid (Dismenorhea) (Yusrah Taqiah, 2019) Usia saat mengalami menstruasi pertama kali biasanya di antara 10 hingga 16 tahun. Banyak faktor yang mempengaruhi waktu terjadinya mestruasi, diantaranya seperti, status gizi, berat badan dan tinggi badan serta kesehatan wanita itu sendiri. pada usia remaja awal, hormon pertumbuhan mengalami perubahan sebagai bentuk dari kematangan sel dan organ tubuh dan pisikis tubuh. Hal yang dapat menyebabkan

terjadinya masalah menstruasi pada remaja putri, diantaranya nyeri haid / dismenorea. (Widyaningsih, 2020)

Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada perempuan. (Andari, 2018). Dismenore dapat menyebabkan seseorang sampai merasa mual, sakit kepala, lekas marah dan bahkan sampai pingsan. Remaja putri yang mengalami dismenore sangat terganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan, oleh karena itu dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Dismenore dapat diatasi dengan tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obatan analgesik. obat golongan NSAID (Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri. (Andari I. D., 2021).

Terapi non farmakologi salah satunya dengan latihan *pelvic rocking Exercise*, (ningsih, 2021). *Pelvic rocking exercise* adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking exercies* mudah dilakukan dimana saja. *Pelvic rocking exercies* dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada pinggang, tekanan pembuluh darah di area uterus, dan mengurangi tekanan pada kandung kemih. *Pelvic rocking*

exercise juga membantu untuk relaksasi dan meningkatkan proses pencernaan (Pertiwi s. , 2018). *Pelvic rocking exercise* dapat memperlancar aliran darah yang masuk ke dalam uterus dan otot-otot rahim sehingga otot-otot rahim mendapat suplay darah dan rangsangan nyeri berkurang. *Pelvic rocking exercise* juga dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sehingga tekanan pada pinggang berkurang.

Latihan fisik *pelvic rocking exercise* sangat di anjurkan untuk mengatasi nyeri dismenore dan lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Salah satu manfaat *exercise* adalah merangsang produksi endorpin dalam otak. Endorpin adalah hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap nyeri

Menurut Angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar rata-rata dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya, dari hasil penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenorea dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi dan 10-15% diantaranya berakibat kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga. Bahkan di Amerika diperkirakan perempuan kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenore. Dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di

sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Virgianti Nur Faridah, 2022).

Di Indonesia, angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% penderita dismenore sekunder (Virgianti Nur Faridah I. S., 2022). Di Sulawesi Selatan tidak ada angka pasti prevalensi penderita dismenore namun dari analisis kasus yang dilakukan oleh Susanto tahun 2008 di kota Makassar dari 997 remaja putri yang menjadi responden, terdapat 93,8% diantaranya mengalami dismenore primer. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi tahun 2012, pada 40 responden ditemukan sebesar 65% responden mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi kejadian dismenore di kota Makassar (Harmina, 2017).

Penelitian mengenai *pelvic rocking exercies* terhadap *nyeri dysmenorhea* sudah diteliti oleh Jyoti Kapoor dan Sarbjot Kaur dengan judul *the effectiveness of pelvic rocking exercies on dysmenorhea among adolescent girls* tahun 2015 di Amritsar, (Punjab). Di Indonesia penelitian mengenai *pelvic rocking exercise* dihubungkan dengan nyeri persalinan dan belum ada yang meneliti terhadap nyeri *dysmenorhea*. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh senam Aerobic *Pelvic Rocking exercise* Terhadap Penurunan Disminore Pada Santriwati Di Pondok Pesantrean Ummul Mukminin".

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Pondok Pesantren Ummul Mukminin diperoleh dari pengambilan data didapatkan jumlah santriawati Kelas VIII SMP 55 orang. Dari hasil studi yang dilakukan calon peneliti pada tanggal 02 Februari 2023 didapatkan hasil survey dari 30 Santriawati, terdapat 16 orang santriawati mengalami dismenore dengan nyeri ringan, 4 santriawati mengalami nyeri berat, dan 10 santriawati mengalami nyeri sedang. Cara mereka mengatasinya berbeda-beda ada yang menangani nyeri tersebut dengan beberapa cara diantaranya menggunakan obat anti nyeri sebanyak 4 orang, 8 orang kompres air hangat dan 17 orang hanya mendiamkan saja disaat mengalami nyeri dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Aerobic Pelvic Rocking Exercises Terhadap Penurunan Dismenore khususnya pada Santriawati di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dan permasalahan diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah ada Pengaruh Senam Aerobic *Pelvic Rocking Exercise*” Terhadap Penurunan Disminore Pada Santriawati di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Aerobic *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Disminore Pada Santriwati SMP Kelas VIII di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat dismenore sebelum diberikan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan tingkat Disminore Pada Santriwati di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin.
- b. Mengetahui tingkat dismenore setelah diberikan *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Penurunan tingkat Disminore Pada Santriwati SMP Kelas VIII di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin.
- c. Mengetahui pengaruh Senam Aerobic *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap tingkat Disminore Pada Santriwati SMP Kelas VIII di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat penelitian ini adalah untuk menambah pemahaman tentang penting mengetahui pengaruh aerobik *pelvic rocking exercise* terhadap penurunan Tingkat disminore.

2. Manfaat praktisi

- a. Dapat dijadikan bahan rekomendasi dan bahan perkembangan pengetahuan bagi pondok pesantren putri Ummul mukminin Makassar

- b. Sebagai penunjang dalam upaya mencegah terjadinya gangguan aktifitas/kesehatan yang dapat ditimbulkan akibat dismenore.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan atau sumber informasi dalam menambah khasanah berfikir.