

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Haid merupakan perdarahan periodik normal uterus yang bersifat fisiologis yang terjadi dibawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium (Benson dan Pernoll, 2009). Hal yang fisiologis ini bisa disertai rasa sakit, mual-mual, dan gangguan emosi, salah satu masalah yang sering dialami wanita saat haid adalah nyeri haid, sehingga bisa menyebabkan kecemasan bagi sebagian wanita, nyeri ini disebut dengan dismenore (Proverawati, 2009). Dismenore adalah nyeri abdomen bagian bawah yang dirasakan tepat sebelum atau selama haid. Nyeri ini membuat wanita harus beristirahat dan bisa mengganggu aktifitasnya sehari-hari (Datta et al, 2012).

Dismenore dikelompokkan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan haid yang nyeri dan tidak berkaitan dengan penyebab fisik yang nyata, yang terjadi bukan karena adanya keadaan patologis di rongga panggul sedangkan dismenore sekunder merupakan haid yang sangat nyeri yang berkaitan dengan keadaan patologis di rongga panggul, seperti endometriosis, adenomiosis, infeksi dan perlekatan pelvis (Morgan dan Hamilton, 2009). Dismenore primer biasanya mulai terjadi sekitar 6-12 bulan setelah *menarche*, dimulai beberapa jam sebelum atau di awal haid, paling parah saat onset kejadian haid dan perlahan-lahan berkurang setelah lebih dari dua sampai tiga hari, dan kadang disertai dengan mual, muntah, diare, serta sakit kepala, kelelahan, dan pusing (Berkley, 2013).

Wanita yang berisiko mengalami dismenore adalah wanita yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami dismenore, usia muda (<30 tahun), menarche dini (<12 tahun), indeks massa tubuh terlalu rendah atau tinggi (<20 atau > 30), nulipara, merokok, siklus menstruasi yang lebih panjang dan haid yang lama, haid yang tidak teratur, dan gejala psikologis seperti depresi dan kecemasan (Berkley, 2013). Faktor risiko lain diantaranya adalah, *demographic and lifestyle factors* seperti usia, penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara usia dengan risiko kejadian dismenore, wanita yang berusia <25 tahun dua kali lebih berisiko mengalami dismenore dibandingkan dengan wanita usia 25-34 tahun, selain itu asupan buah dan sayuran juga mempengaruhi, wanita yang tinggi konsumsi buah dan sayuran maka risiko mengalami dismenore akan lebih rendah dibandingkan dengan wanita yg kurang asupan buah dan sayuran (Ju, 2013).

Faktor gizi juga memegang peran penting dengan kejadian dismenore primer, berdasarkan penelitian yang dilakukan Novia dan Puspitasari (2008) status gizi yaitu berat badan yang berlebih adalah faktor risiko terjadi dismenore primer, sedangkan status gizi kurang tidak mengalami dismenore primer. Penelitian yang dipaparkan diatas berbeda dengan penelitian dilakukan Pebriani (2016) bahwa kejadian status gizi baik kurus, sedang dan gemuk ada hubungan dengan kejadian dismenore primer. Kejadian dismenore primer sangat umum terjadi terutama pada remaja, sebanyak 90% remaja putri dan lebih dari 50% wanita haid di seluruh dunia melaporkan kejadian ini dengan 10-20% dari mereka merasakan nyeri dari sedang hingga berat (Berkley, 2013). Angka kejadian dismenore di Amerika sekitar 60%, di Swedia sekitar 72 % sedangkan di Indonesia sendiri angka

kejadiannya adalah 55% yang terjadi pada wanita usia produktif (Proverawati, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari H, et al (2010) menunjukkan bahwa 98,5% di antara remaja putri sekolah menengah pertama di Manado pernah mengalami dismenore, diantaranya 94,5% mengalami nyeri ringan dan 40,7% mengalami dismenore disertai dengan gejala penyerta. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Suparto (2011) pada remaja di SMUN 2 Sumenep Jawa Timur yang mengalami dismenore, maka persentase siswa yang mengalami dismenore dengan skala nyeri sedang 53%, skala nyeri ringan 7% dan skala nyeri berat 40%.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Delima Mera (2014) di STIKES Perintis Padang Sumatera Barat kepada Mahasiswi Ilmu Keperawatan yang mengalami dismenore maka didapatkan 90% responden mengalami nyeri sedang, dan selebihnya mengalami nyeri berat dan ringan. Pada studi awal yang dilakukannya didapatkan jumlah mahasiswi tingkat pertama yang mengalami dismenore sebanyak 16 orang, dengan persentase kehadiran sebesar 43,3% dengan keterangan sakit, alfa atau izin saat perkuliahan berlangsung, tingkat empat sebanyak 23 orang yang mengalami dismenore, dengan persentase kehadiran mahasiswi dalam perkuliahan adalah sebanyak 38,8%, dan selebihnya tidak kuliah, baik dengan keterangan sakit, alfa atau yang izin meninggalkan perkuliahan.

Dismenore secara umum bukanlah suatu hal yang berbahaya, namun hal ini mempengaruhi produktivitas pada wanita, ada yang masih bisa beraktifitas tapi

ada yang bahkan sampai mengganggu aktifitas kesehariannya (Proverawati, 2009). Dismenore juga berdampak pada ketidakhadiran pada saat bekerja dan sekolah, 13-51% pelajar wanita tidak hadir saat sekolah dan wanita juga tidak bekerja minimal satu kali dan 5-14% berulang kali tidak hadir (Anurogo, 2011). Menurut Benson dan Pernool (2009) dari semua wanita yang mengalami dismenore, 50% melaporkan gejala-gejala ringan (yaitu tidak ada gejala sistemik, obat-obatan jarang diperlukan dan pekerjaan jarang terganggu), 30% mengalami gejala-gejala sedang (yaitu ada beberapa gejala sistemik, memerlukan obat, pekerjaan cukup terganggu) dan 20% mengalami gejala berat (yaitu banyak gejala, respon terhadap obat buruk dan pekerjaan terhambat).

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi dismenore pada sebagian wanita adalah dengan farmakologis atau obat-obatan, salah satu obat-obatan yang efektif dalam menangani dismenore primer adalah *nonsteroid anti-inflammatory drugs* (NSAID), namun tidak semua wanita dapat mengkonsumsi obat ini dan tidak jarang adanya efek samping, bahkan bagi wanita yang bisa mengkonsumsi obat-obatan ini maka tidak sepenuhnya memberikan efek yang efektif (Berkley, 2013). Kebiasaan mengkonsumsi obat-obatan untuk mengatasi dismenore akan berdampak ketergantungan pada obat, karena tanpa obat tersebut maka nyeri akan kembali dirasakan lagi. Jadi diperlukan sebuah cara untuk mengurangi dismenore tanpa mengkonsumsi obat-obatan (Anurogo, 2011).

Salah satunya yaitu dengan berolahraga secara teratur minimal 30 menit setiap harinya, seperti: jogging, bersepeda, dan senam, selain olahraga dengan melakukan *stretching* atau peregangan pada saat 5-7 hari sebelum haid maka hal ini dapat mengurangi dismenore (Anurogo, 2011). Olahraga dan latihan yang

berpengaruh terhadap intensitas nyeri haid diantaranya adalah *aerobik exercise* dan *stretching exercise*. *Aerobik exercise* dan *stretching exercise* merupakan latihan yang termasuk dalam *physical activities* atau latihan fisik, terdapat 4 tipe pembagian dari *physical activities* diantaranya: *aerobic exercise*, *muscle-strengthening exercise*, *stretching exercise* dan *neuromuscular exercise* (Department of Health, 2012).

Aerobik exercise adalah segala aktivitas yang meningkatkan curah jantung dan melibatkan sekelompok otot besar, seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda atau berenang. Latihan ini dilakukan 3-6 hari dalam seminggu yang biasanya dimulai dengan *aerobik exercise* selama 10 menit lalu perlahan dinaikkan menjadi 30-60 menit persesinya. Dari segi pelaksanaannya, *aerobik exercise* lebih rumit bila dibandingkan dengan *stretching exercise* karna dalam tahap pelaksanaan *aerobik exercise* juga dilakukan *stretching exercise* selama 5-10 menit (Mhealth, 2014).

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan manunjukkan bahwa *aerobik exercise* lebih bermanfaat dalam mengurangi gejala fisik dismenore primer dibandingkan dengan *stretching exercise*, karena *aerobik exercise* dapat memperbaiki fungsi panggul dengan menyesuaikan metabolisme, keseimbangan hidroelektrik, kondisi hemodinamik dan aliran darah (Areujo et al, 2012). *Aerobik exercise* juga dapat menyebabkan pelepasan hormon endorphen di otak yang dapat meningkatkan ambang nyeri dengan mengaktifkan sintesis prostaglandin inhibitor sehingga dapat mengurangi gangguan pikiran, mengurangi depresi jangka pendek, dapat meningkatkan konsentrasi, memperbaiki mood dan perilaku (Karampour dan Khoshnam, 2012; Onur, 2012).

Stretching exercise adalah latihan yang efektif dalam meningkatkan fleksibilitas, sehingga memungkinkan untuk lebih mudah melakukan aktivitas yang membutuhkan fleksibilitas yang lebih besar (Department of Health, 2012). Dari segi waktu pelaksanaannya maka latihan ini membutuhkan waktu yang lebih singkat dari *aerobik exercise* yaitu 10-15 menit dan terdiri dari 6 gerakan (Thermacare, 2009). *Stretching exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga dapat menurunkan dismenore, *stretching exercise* juga berpengaruh terhadap penurunan yang signifikan dari gejala fisik dan psikologis dismenore primer. Latihan tersebut dapat mengurangi gejala dismenore seperti kurangnya konsentrasi, perubahan perilaku, nyeri payudara dan, kecemasan, durasi dan intensitas nyeri (Karampour dan Khoshnam, 2012).

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vaziri et al (2012) menunjukkan bahwa *aerobik exercise* dan *stretching exercise* efektif dalam mengurangi dismenore dan kedua jenis latihan tersebut memiliki efek yang sama pada dismenore primer, sehingga wanita dapat memilih salah satunya tergantung pada kondisi dan minat mereka. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan membandingkan pengaruh latihan fisik (*aerobik exercise* dan *stretching exercise*) dalam menurunkan intensitas nyeri haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode yang lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid dengan dismenore primer.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 9-14 September 2017 di Prodi S1 Kebidanan Universitas Andalas kepada semua Mahasiswi S1 Kebidanan, adapun jumlah Mahasiswi S1 Kebidanan angkatan I sebanyak 46 orang, diantaranya 35 orang mengalami dismenore dengan gejala-

gejala ringan dan tidak adanya gangguan saat beraktifitas, tujuh orang mengalami gejala-gejala sedang dan adanya gangguan saat beraktifitas. Adapun angkatan ke-II berjumlah 44 orang, diantaranya 11 orang mengalami dismenore dengan gejala-gejala ringan dan tidak adanya gangguan saat beraktifitas, 15 orang mengalami gejala-gejala sedang dan adanya gangguan saat beraktifitas. Angkatan ke-III berjumlah 50 orang diantaranya 38 orang mengalami dismenore dengan gejala-gejala ringan dan tidak adanya gangguan saat beraktifitas, 12 orang mengalami gejala-gejala sedang dan adanya gangguan saat beraktifitas. Angkatan ke-IV berjumlah 42 orang diantaranya 28 orang mengalami dismenore dengan gejala-gejala ringan dan tidak adanya gangguan saat beraktifitas, 14 orang mengalami gejala-gejala sedang dan adanya gangguan saat beraktifitas. Angkatan ke-V berjumlah 51 orang diantaranya 38 orang mengalami dismenore dengan gejala-gejala ringan dan tidak adanya gangguan saat beraktifitas, 13 orang mengalami gejala-gejala sedang dan adanya gangguan saat beraktifitas.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh antara Latihan Fisik (*Aerobik exercise* dan *Stretching exercise*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Mahasiswi Prodi S1 Kebidanan Unand yang Mengalami Nyeri Haid”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara kelompok *aerobik exercise* dan *stretching exercise*.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh *aerobik exercise* dengan *stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada dismenore primer.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui pengaruh *aerobik exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada dismenore primer

1.3.2.2 Untuk mengetahui pengaruh *stretching exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada dismenore primer.

1.3.2.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *aerobik exercise* dan *stretching exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada dismenore primer.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Merupakan salah satu usaha dalam menambah wawasan dan memperbaharui ilmu untuk mengetahui mana yang lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid dengan membandingkan antara latihan aerobik dengan latihan stretching dalam menurunkan intensitas nyeri haid dengan dismenore primer.

1.4.2 Bagi instansi pendidikan

Menjadi salah satu sumber wacana, referensi dan sumber kepustakaan tentang perbandingan antara *aerobik exercise* dengan *stretching*

exercise dalam menurunkan intensitas nyeri haid dengan dismenore primer.

1.4.3 Bagi instansi kesehatan

Menjadi salah satu masukan sekaligus sebagai bahan penyuluhan bagi institusi kesehatan, terkait metode yang lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada dismenore primer.

