

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Biasanya dimulai sekitar usia 14 tahun untuk laki-laki dan 12 tahun untuk perempuan, masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa atau dimulainya masa pubertas. Pubertas yang sering disebut sebagai masa remaja, merupakan tahap perkembangan yang terjadi antara usia 10 dan 18 tahun. Masa remaja dimulai saat seorang anak mencapai usia sepuluh hingga delapan belas tahun, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Sari, 2020).

Bagian penting dari kehidupan remaja adalah menjaga kesehatan reproduksi yang baik. Remaja yang memiliki informasi yang baik tentang kesehatan reproduksi cenderung membuat pilihan yang tepat saat menghadapi masalah kesehatan reproduksi dan cenderung tidak membahayakan diri sendiri. Namun, pemahaman yang tidak memadai dan terbatas tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja meningkatkan kemungkinan masalah reproduksi yang lebih parah. (Saparini, S. 2022).

Kehamilan yang tidak diinginkan, gangguan menstruasi, dan penularan penyakit menular seksual merupakan masalah utama dalam kesehatan reproduksi remaja yang ditangani dengan sangat serius oleh komunitas kesehatan masyarakat. Faktor-faktor seperti stres, ketidakseimbangan hormon, gizi buruk, dan indeks massa tubuh (IMT) yang terlalu tinggi atau rendah dapat menyebabkan siklus menstruasi yang tidak teratur. Keadaan emosional, kesehatan mental, dan proses berpikir seseorang berperan dalam tingkat stresnya. Sebagai respons terhadap stres, tubuh melepaskan kortisol, hormon yang memengaruhi produksi estrogen dan, sebagai akibatnya, siklus menstruasi. (Islamy, A., & Farida, F. 2019).

Menstruasi terjadi setiap bulan bagi kebanyakan wanita. Setiap 28 hingga 30 hari, seorang wanita mengalami siklus menstruasi. Antara usia sebelas dan lima belas tahun, seorang wanita mendapatkan menstruasi pertamanya, yang juga disebut *menarche*. Menstruasi berlangsung hingga menopause jika Anda tidak hamil.

Menstruasi, yang terjadi setiap bulan dan berlangsung antara tiga dan delapan hari, ditandai dengan keluarnya darah menstruasi berwarna merah tua. Remaja sering mengalami *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS), di mana gejala yang biasanya dilaporkan selama menstruasi muncul beberapa hari hingga seminggu sebelum menstruasi yang sebenarnya dimulai. Hutasoit (2022) menyebutkan gejala-gejala berikut sebagai gejala umum: jerawat, mudah tersinggung, kram di perut, sakit kepala, kelelahan, payudara bengkak, dan nyeri di payudara.

Wanita usia subur paling sering melaporkan nyeri haid (*Dismenore*), yang dapat meliputi kram di perut dan paha, mual, muntah, sakit kepala, dan diare, di antara gejala lainnya, yang memaksa penderitanya untuk beristirahat dari pekerjaan atau aktivitas sehari-hari lainnya selama beberapa jam atau lebih lama. (Ns. Nuryanih, 2020).

Statistik *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 1.769.425 orang (atau 90% wanita) mengalami *dismenore*, dengan 10-15% dari orang-orang tersebut menderita *dismenore* parah. Bukti untuk ini berasal dari penelitian yang dilakukan di berbagai negara, yang menunjukkan tingkat *dismenore* primer yang sangat tinggi lebih dari 50% di masing-masing negara. Di antara perempuan Amerika berusia 12 hingga 17 tahun, 59,7 persen menderita *dismenore* primer, dengan 49% melaporkan gejala ringan, 37% sedang, dan 12% berat. Akibatnya, 23,6 persen dari mereka yang terkena dampak tidak masuk sekolah. *Dismenore* mempengaruhi 64,25 persen populasi di Indonesia; *dismenore* primer mencakup 54,88% kasus, sedangkan *dismenore* sekunder mencakup 9,36 persen. (Indrayani, 2022).

Enam puluh hingga tujuh puluh persen wanita muda Indonesia menderita *dismenore*. Prevalensi *dismenore* di kalangan wanita di Jawa Barat adalah 51,86 persen. Di antara wanita yang menderita *dismenore*, 21,8% memiliki gejala ringan, 19,34% sedang, dan 10,72% berat (Sasmita, 2019). Menurut Sanusi (2016), kondisi medis yang paling umum di Kota Bandung adalah *dismenore*, yang mencakup 73% kasus di puskesmas dan 82% di PKPR. Kondisi medis yang paling umum berikutnya adalah PMS, dengan 8% kasus, dan konsultasi keluarga berencana, dengan 4%.

Kualitas hidup seorang wanita dapat dipengaruhi oleh *dismenore*, yang mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan emosional, dan memengaruhi kemampuannya untuk beraktivitas. Efek yang umum dilaporkan, menurut penelitian Gebeyuhu et al. (2017), termasuk masalah dengan fokus dan konsentrasi, gangguan tidur, perubahan perilaku, dan pembatasan aktivitas sehari-hari. Banyak wanita muda saat ini mencari cara-cara non-tradisional untuk meringankan ketidaknyamanan menstruasi.

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan. Sedangkan secara non-farmakologi rasa nyeri haid bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga secara teratur (terutama berjalan), pijatan, yoga, pilates, dan pengompresan dengan air hangat di daerah perut, pengobatan herbal (kayu manis, air kelapa muda, cengkeh, ketumbar, kunyit, bubuk pala, jahe) dan relaksasi. (Indrayani, 2022).

Metode yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan antara lain stimulasi kulit, distraksi, dan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan salah satu metode untuk mengurangi stres. Dalam upaya meredakan *dismenore*, senam merupakan pilihan lain yang dapat dipertimbangkan. Sebagai salah satu cara meredakan *dismenore*, pesenam menggunakan gerakan khusus yang menargetkan area perut, panggul, dan pinggang. Selama tiga hari berturut-turut, dimulai pada hari pertama menstruasi, dapat melakukan gerakan Pilates atau senam singkat di sore hari.

Gerakan senam Pilates mencakup berbagai gerakan, antara lain gerakan yang mengendurkan otot punggung yang tegang, memperkuat otot punggung dan perut, meregangkan otot pinggul, dan terakhir, memperkuat dan mengendurkan otot perut, punggung, pinggul, dan lutut. Menurut Faridah dan Nugroho (2022), latihan ini dapat dilakukan sendiri, dalam kelompok kecil, atau bahkan dengan bimbingan guru.

Menurut penelitian yang dilakukan Anggraini pada tahun 2022, dampak Pilates terhadap tingkat nyeri *dismenore* ditemukan signifikan secara statistik. Penelitian lain yang menemukan perbedaan skala nyeri setelah diberikan latihan

Pilates adalah penelitian Ulsafitri (2016) yang meneliti efek Pilates dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di Purwokerto.

Akodu et al. (2017) menemukan bahwa pasien *osteoarthritis* lutut mengalami nyeri yang lebih sedikit, disabilitas fungsional, dan variasi gerakan setelah melakukan latihan Pilates dan isometrik secara berdampingan. Untuk lebih memahami bagaimana Pilates dan isometrik dapat mengurangi nyeri osteoarthritis lutut, penelitian ini membandingkan data sebelum dan sesudah intervensi. Dengan mengungkap perawatan Pilates dan isometrik, penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental.

Uji Klinis Latihan Pilates dan Gym Ball untuk Pengobatan *Dismenore* Primer, oleh Sudhakar (2024). Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efek Pilates dan Gym Ball terhadap nyeri haid dan tekanan pada penderita *dismenore*. Pilates, menurut analisis statistik penelitian, memiliki nilai VAS rata-rata yang jauh lebih rendah daripada gym ball. Pusat Kesehatan melaporkan bahwa *dismenorea* merupakan alasan umum mengapa remaja mencari pertolongan medis. Siswa perempuan merupakan bagian yang cukup besar dari siswa di SMPN 46 Kota Bandung. Dalam penelitian ini, 176 siswi kelas delapan dipilih dari antara 49.106 siswi SMP di Kota Bandung. Alasan pemilihan ini adalah, rata-rata, siswi kelas delapan berusia antara 13 dan 15 tahun, yang merupakan usia di mana sebagian besar remaja perempuan mengalami menstruasi pertama.

Hasil penelitian pendahuluan, bersama dengan data dari petugas Bimbingan Konseling (BK) dan Palang Merah Remaja (PMR) sekolah, menunjukkan bahwa, dari total 15 remaja perempuan di SMP 46 Bandung, 13 menderita *dismenorea*, dan bahwa siswa secara teratur mencari obat penghilang rasa sakit dan meminta izin untuk pulang. Obat penghilang rasa sakit dan kompres hangat digunakan oleh beberapa responden untuk meredakan kram menstruasi, sementara yang lain memilih untuk menahan rasa sakit, tidur, dan menangis.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) yang berjudul

“Pengaruh Senam Pilates terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 46 Bandung.”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah Pengaruh Senam Pilates terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMPN 46 Bandung.?

1.3. Tujuan

1) Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMPN 46 Bandung.

2) Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan perlakuan senam pilates pada remaja putri di SMPN 46 Bandung.
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri menstruasi sesudah diberikan perlakuan senam pilates pada remaja putri di SMPN 46 Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam pilates terhadap penurunan nyeri menstruasi yang dialami oleh remaja putri di SMPN 46 Bandung.

1.4. Manfaat Penelitian

1) Manfaat teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah Pilates dalam kaitannya dengan pengurangan kram menstruasi. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian di masa mendatang di bidang keperawatan mengenai penanganan kram menstruasi nonfarmakologis melalui Pilates.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi lahan praktik

Remaja putri yang menderita nyeri menstruasi dapat menemukan kelegaan dari gejala mereka melalui pilihan pengobatan nonfarmakologis dalam penelitian ini.

b. Bagi institusi

Temuan penelitian ini seharusnya memberikan informasi lebih lanjut untuk mengajarkan orang cara menggunakan Pilates sebagai pengobatan nonfarmakologis untuk nyeri haid.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana perasaan remaja putri SMPN 46 Bandung saat melakukan latihan Pilates.