

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore adalah kondisi medis sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut atau panggul (Judha, 2012). Dismenore adalah kejang perut bagian bawah yang hebat dan sangat sakit tepat sebelum atau selama menstruasi. Gejala dismenore dapat berupa berkeringat, takikardi, sakit kepala, mual, muntah, diare dan gemetar. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin nyeri akan hilang dalam beberapa jam atau beberapa hari, sifat nyeri adalah kejang yang berjangkit, biasanya terbatas di perut bawah, tetapi dapat merambat ke daerah pinggang dan paha. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berhubungan dengan kelainan anatomis atau kelainan organik di pelvis yang terjadi, seperti menstruasi disertai infeksi, endometriosis mioma uteri, polip endometrial, polip serviks, pemakaian IUD atau AKDR nyeri pada dismenore sekunder ini dirasakan saat menstruasi bahkan sampai setelah menstruasi berakhir (Judha, 2012).

Dismenore yang sering terjadi adalah dismenore primer yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher Rahim). Dismenore akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. Dismenore sekunder menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Rasa nyeri yang timbul disebabkan karena adanya kelainan pelvis, misalnya endometriosis, mioma uteri (tumor jinak kandungan), stenosis serviks, dan malposisi uterus (Judha, 2012).

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Santoso, 2014). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang reproduktif yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 56.598 jiwa. Jumlah dari remaja tersebut terdapat 11.565 jiwa yang mengalami dismenore dan tidak dapat diatasi sendiri sehingga mereka datang ke bagian kebidanan untuk meminta pertolongan pengobatan pengurang rasa nyeri dismenore (BPS Provinsi Jawa Timur, 2010).

Dismenore dapat menimbulkan gangguan melakukan aktifitas secara normal, kejadian tersebut menyebabkan menurunnya kualitas hidup wanita, sebagai contoh terdapat 50 % siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan. Sekitar 30 – 60 % wanita yang mengalami dismenore primer, sebanyak 7 – 15 % yang tidak pergi sekolah atau bekerja. Sekitar 30 -90 % wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 10 -20 % mengeluh nyeri berat dan tidak dapat bekerja atau tidak dapat bersekolah (Prawirohardjo, 2005 dalam Suraya, 2014)

Menurut Sharon. J (2013) penyebab dari dismenore ini yakni terdapat peningkatan produksi prostaglandin (terutama PGF 2a) dari endometrium selama menstruasi yang menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri. Akibat peningkatan kontraksi uterus yang tidak normal aliran darah menjadi berkurang sehingga terjadi kurangnya suplai darah ke uterus yang menyebabkan nyeri. Penyebab lain dari dismenore diduga terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. Faktor risiko yang berhubungan dengan dismenore adalah menstruasi pertama pada usia dini

yaitu < 11 tahun, pada usia < 11 tahun jumlah folikel – folikel ovarium masih dalam jumlah sedikit sehingga produksi estrogen masih sedikit juga, periode menstruasi yang lama yaitu darah yang keluar lebih dari 10 hari, riwayat keluarga yaitu wanita yang memiliki ibu atau saudara perempuan memiliki resiko lebih besar ini disebabkan adanya gen abnormal yang diturunkan dalam tubuh wanita tersebut, nullipara (belum pernah melahirkan anak), konsumsi minuman beralkohol juga dapat meningkatkan kadar estrogen yang efeknya dapat memicu lepasnya prostaglandin (zat yang membuat otot-otot rahim berkontraksi) (Judha, 2012).

Nyeri dismenore dapat diatasi dengan melakukan beberapa metode baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan menggunakan obat-obatan analgesik. Obat-obatan yang sering digunakan adalah kombinasi aspirin, fenasetin, dan kafein. Obat-obat paten yang beredar dipasaran antara lain novalgin, ponstan, acet-aminophen. Beberapa penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi nyeri pada saat terjadi dismenore primer diantaranya adalah imajinasi terbimbing, terapi musik, aromaterapi, kompres hangat, *effleurage*, *petrissage*, *kegel exercise*, akupunktur, tindakan distraksi dan *pelvic rocking exercise*, dan teknik nafas dalam. Pengobatan nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena terapi tersebut menggunakan proses fisiologis.

Pelvic rocking exercise adalah salah satu bentuk latihan efektif dan mempunyai beberapa keuntungan. *Pelvic rocking exercise* mudah dilakukan dimana saja. *Pelvic Rocking* dengan *Birthball* adalah menggoyang panggul dengan menggunakan *birthball*. Pada saat nyeri dismenore primer, duduk diatas bola dan dengan perlahan mengayunkan dan menggoyangkan pinggul ke depan dan belakang, sisi kanan, kiri,

dan melingkar akan panggul akan menjadi lebih relaks (Aprilia, 2011). Gerakan ini menstimulasi pengeluaran hormon endorphen yang menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada tubuh. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Apabila seseorang melakukan suatu hal yang mampu memicu pelepasan hormone endorphen dalam tubuhnya maka hormone tersebut akan menjadi analgesik alami dan penenang alami sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri seperti pada nyeri haid (Puji, 2009).

Penelitian yang berjudul efektivitas *pelvic rocking exercise* terhadap dismenore pada remaja adolescen umur 15-20 tahun oleh Jiji, Catherine (2012) menyatakan bahwa, *pelvic rocking exercise* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Pelaksanaan penelitian tersebut menggunakan media lantai, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis menggunakan media *Birth Ball*. Penerapan *Birth Ball* pada saat nyeri dismenore primer bukan suatu hal baru dalam bidang kebidanan, tetapi penggunaan *Birth Ball* masih jarang digunakan sedangkan kelebihan dari *Birth Ball* sendiri dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan mengurangi sakit punggung sehingga akan tercipta rasa nyaman.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 oktober 2019 di Pondok Pesantren Sabilurrosyad Kelurahan Gasek Kecamatan Sukun Kota Malang didapatkan santriwati sejumlah 60 orang, 39 yang mempunyai riwayat dismenore setiap bulan ketika menstruasi, dan mereka sering mengeluh tidak bisa melakukan aktifitas sehingga kegiatan santriwati terganggu dan ijin untuk beristirahat. Mereka telah melakukan beberapa metode penanganan nyeri dismenore non farmakologi, yaitu dengan melakukan terapi kompres air hangat dan tidur, akan tetapi hal ini dirasa

kurang efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dikarenakan intensitas nyeri tidak berkurang.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap tingkat nyeri dismenore primer dengan menggunakan media *Birth Ball*.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *pelvic rocking exercise* dengan menggunakan *birthball* terhadap tingkat nyeri dismenore primer?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *pelvic rocking exercise* dengan menggunakan *birthball* terhadap tingkat nyeri dismenore primer.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik tingkat nyeri dismenore primer sebelum *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthball* pada responden yang mengalami dismenore primer
- b. Mengidentifikasi karakteristik tingkat nyeri dismenore primer sesudah *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthball* pada responden yang mengalami dismenore primer.
- c. Menganalisa pengaruh *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthball* terhadap tingkat nyeri dismenore primer.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah pengalaman tentang penanganan nyeri dismenore primer dengan metode *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthball*.

1.4.2 Bagi Praktisi Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan pengetahuan dan meningkatkan pengalaman tentang penanganan nyeri dismenore primer dengan metode *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthball*.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan serta meningkatkan pengalaman mahasiswa tentang penanganan nyeri dismenore primer dengan metode *pelvic rocking exercise* menggunakan *birthball*.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi serta pengalaman tentang penanganan nyeri dismenore primer yang dapat dilakukan oleh masyarakat.

