

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal yang muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami haid (Puji, 2010).

Secara berkala, perempuan normal akan mengalami haid secara teratur. Haid merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Proses ini berlangsung secara rutin setiap bulan pada setiap perempuan normal. Umumnya tidak ada keluhan berarti berkaitan dengan kedatangan kecuali sedikit mulas atau ketidakstabilan emosi. Tetapi ada pula perempuan yang memiliki keluhan lebih mendalam karena proses haidnya sudah dirasakan bermasalah baik siklus, jumlah darah atau nyerinya (Kumalasari dan Iwan Andhyantoro, 2012; h. 65).

Nyeri haid adalah suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada perempuan muda yang datang ke klinik atau dokter. Hampir semua perempuan mengalami rasa tidak nyaman selama haid, seperti rasa tidak enak diperut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan (Anurogo, 2011).

Waktu haid yang merupakan siklus rutin perempuan dewasa menjadi saat-saat yang menyiksa dan menegangkan. Terlebih bagi kalangan perempuan

bekerja yang harus tetap masuk kerja dalam kondisi kesakitan adalah hal yang sungguh menyiksa. Semuanya tentu sangat mengganggu dan membuat orang tidak nyaman, badan serba tidak enak, aktivitas terganggu, produktivitas kerjanya menurun drastis (Anurogo, 2011).

Data Riskesdas 2013, di Jawa Tengah angka kejadian nyeri haid sekitar 0,3%. Faktor penyebab nyeri haid primer yaitu faktor endoktrin, faktor kejiwaan, faktor konstitusi, serta faktor alergi. Sedangkan di Kabupaten Klaten diperkirakan sekitar 0,2% yang menderita nyeri haid. Sebagian besar perempuan pasti pernah merasakan nyeri haid dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Angka kejadian (prevalensi) haid berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Ilmu Keperawatan didapatkan bahwa responden yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 88,6% sedangkan nyeri haid berat yaitu 11,4%. Sementara mengenai aktivitas belajarnya, sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar terganggu 68,4%, kategori sangat terganggu 21,5%, dan kategori tidak terganggu akibat nyeri haid 10,1% (Iswari, 2014).

Nyeri haid apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada setiap wanita dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi farmakologis yang dapat digunakan yaitu analgesik golongan Non Steroid Anti Inflamasi (NSAID), misal parasetamol, asam mefenamat, dan metamizole. Ada segolongan perempuan yang dapat mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid tersebut dengan mengonsumsi obat-obatan secara berkala (Anurogo, 2011).

Sifat obat-obatan seringkali hanya menghilangkan rasa nyeri maka penderita nyeri haid akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang, tanpa obat ia akan terus mengalami nyeri dan tidak bisa jika tidak harus mengonsumsi obat. Padahal, seperti lazimnya obat-obatan kimia, seberapapun aman dan tanpa efek samping, tetapi bila dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Selain itu, yang paling mengerikan adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat-obatan (Anurogo, 2011).

Selain terapi farmakologis ada terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan akupresure, kompres hangat dan *stretching* (Anurogo, 2011). Selain itu, teknik *swiss ball exercise* merupakan salah satu management non farmakologi yang aman digunakan karena lebih menggunakan proses fisiologi (Woo & McEneaney, 2010). Hasil penelitian dari Harry (2007) mengatakan dengan melakukan *exercise* tubuh akan menghasilkan endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang, Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman (Ningsih, 2013)

Gangguan haid memerlukan evaluasi yang seksama karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Problematika tentang nyeri haid perlu mendapatkan tindakan penanganan yang baik, mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja. Salah satu usaha yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri yaitu dengan melakukan gerakan atau latihan fisik, salah satunya yaitu *swiss ball exercise* yang merupakan suatu teknik latihan dengan menggunakan bola (Munawwarah dan Wahyudin, 2009).

Stability ball atau disebut juga *swiss ball*, *flexibility ball*, *exercise ball*, dan lain-lain merupakan sebuah bola besar yang terdiri dari beberapa tingkatan yang terbuat dari bahan karet (Bryden, 2009). *Swiss ball exercise* ini ditemukan di Italia pada tahun 1960 yang digunakan untuk menstabilkan otot yang tidak stabil menjadi lebih stabil karena dengan bola yang terbuat dari karet ini akan mengaktifkan otot yang sudah lama tidak melakukan fungsinya menjadi teraktifasi kembali (Sari, 2013).

Swiss ball merupakan suatu teknik latihan dengan menggunakan bola, dimana tujuan dari latihan ini dapat menguatkan otot-otot, meningkatkan fleksibilitas ligamen sehingga stabilisasi lumbal membaik. Dengan menggunakan latihan *swiss ball* dimana akan terjadi kontaksi otot baik secara isometrik maupun isotonik mengakibatkan terjadinya efek vasokonstriksi pada pembuluh darah dimana sirkulasi akan lancar dan nutrisi O₂ ke otot membaik (Munawwarah dan Wahyudin, 2009).

Latihan stabilitas dapat membuat kerja otot antagonis dan agonis akan seimbang dan akan menimbulkan kekuatan otot. Sedangkan pada ligamen terjadi penguluran dan kontraksi secara terus-menerus selama latihan, dengan begitu elastisitas dari ligamen membaik dan fungsi sebagai stabilisasi pada lumbal membaik. Jika stabilisasi pada lumbal membaik maka dapat mengakibatkan terjadinya pengurangan rasa nyeri (Munawwarah dan Wahyudin, 2009).

Studi yang dilakukan di Cina dengan 203 ibu juga menemukan bahwa ada perbedaan secara statistik dan klinis yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung, stres dan tingkat kecemasan serta tingkat tekanan pada perut bagian

bawah sebelum dan sesudah latihan menggunakan bola latihan atau *birthing ball* (Aprilia, 2014).

Olahraga adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri (Ginting, 2012). Pendapat bahwa berbagai tipe olahraga aktif maupun pasif dapat meringankan nyeri pada nyeri haid primer bukanlah sesuatu yang baru (Jerdy, 2012). Hasil penelitian sebelumnya oleh Sari, Wulandari dan Rahmasari (2016) dengan judul *Cat Stretch Exercise* Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri menunjukkan bahwa *Cat Stretch Exercise* dapat mengurangi nyeri haid dengan rata-rata nyeri responden sebelum diberikan *Cat Stretch Exercise* sebesar 6,55% menjadi 4,25%.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 03 Desember 2016 dengan Bidan Yesie Aprilia S.Si.T, M.Kes seorang praktisi dan trainer *hypnobirthing* dan *gentle birth*, penulis buku kesehatan serta pemilik dan bidan dari Klinik Bidan Kita, menurutnya *birthing ball*, *swiss ball*, *yoga ball*, *gym ball*, *stability ball*, pada dasarnya sama. *Birthing ball* bermanfaat untuk mengatasi rasa sakit dan mengurangi nyeri selama kehamilan terutama trimester akhir. Beberapa olahraga dan gerakan yang dilakukan pada bola memiliki manfaat tambahan mengurangi nyeri dan nyeri umum untuk kehamilan, apabila *birthing ball* ingin dikembangkan untuk menurunkan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara yang sama dengan teknik *birthing ball*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas pada tanggal 16 Desember 2016 dengan mewawancarai 10 orang remaja putri, semuanya sudah mengalami haid. Diperoleh 9 remaja putri mengalami nyeri haid sedangkan 1 remaja putri tidak mengalami nyeri haid.

Nyeri haid yang dirasakan biasanya disertai dengan gejala yang bermacam-macam yaitu ada yang nyeri perut, badan terasa letih, pusing, nafsu makan menurun, mudah tersinggung dan malas beraktivitas. Dari 9 remaja putri yang mengalami nyeri haid, terdapat bermacam-macam penanganan yang mereka lakukan, 5 remaja putri mengaku istirahat ketika nyeri haid, 3 orang meminum obat penghilang rasa nyeri dan 1 diantaranya tetap melakukan aktivitas. Dari semua remaja putri mengatakan belum mengetahui dan belum pernah melakukan *swiss ball exercise*.

Berdasarkan data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Teknik *Swiss ball exercise* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai "Apakah ada pengaruh teknik *swiss ball exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik *swiss ball exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui intensitas nyeri haid sebelum diberikan teknik *swiss ball exercise* di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten.
- b. Mengetahui intensitas nyeri haid sesudah diberikan teknik *swiss ball exercise* di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten.
- c. Mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan teknik *swiss ball exercise* di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten

Dengan penelitian ini diharapkan mampu menambah bahan bacaan, yang dapat dimanfaatkan oleh santri untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang penanganan dan penurunan intensitas nyeri haid dengan terapi non farmakologis.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengembangan teori selanjutnya serta dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang *swiss ball exercise*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang pengaruh teknik *swiss ball exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu AbbasKlaten belum pernah dilakukan penelitian. Adapun penelitian sejenis yang pernah dilakukan antara lain :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Tahun	Judul Asal	Model Penelitian	Perbedaan Penelitian	Hasil
1	Dewi (2016)	<i>Cat Stretch Exercise</i> Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri	Quasi Experiment dengan pre test post test control group design	Perbedaan terdapat pada variabel, sampel, populasi, dan analisa data	Terdapat penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri dengan p value= 0,0001
2	Ismarozi (2015)	Efektifitas Senam Dismenore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja	Kuantitatif dengan desain penelitian Post test only control group design	Perbedaan terdapat pada variabel, sampel, populasi, jenis penelitian dan analisa data	Pemberian intervensi senam dismenore efektif dalam menangani intensitas nyeri haid primer pada remaja dengan p value=0,016
3	Renaningtyas (2013)	Hubungan Pelaksanaan <i>Pelvic Rocking</i> Dengan <i>Birthing ball</i> Terhadap Lamanya Kala I Pada Ibu Bersalin Di Griya Hamil Sehat Majasem	Quasi Experiment	Perbedaan terdapat pada variabel, sampel, populasi, dan analisa data	Ada hubungan antara <i>pelvic rocking</i> dengan <i>birthing ball</i> terhadap lamanya kala I p value=0,01

No	Nama Tahun	Judul Asal	Model Penelitian	Perbedaan Penelitian	Hasil
4	Sari S (2013)	<i>Swiss ball</i> Exercise dan Koreksi Postur Tidak Terbukti Lebih Baik Dalam Memperkecil Derajat Skoliosis Idiopatik Daripada Klapp Exercise Dan Koreksi Postur Pada Anak Usia 11 – 13 Tahun	Eksperimen dengan pre and post with control group desain.	Perbedaan terdapat pada variabel, sampel, populasi, dan analisa data	<i>Swiss ball</i> tidak lebih memperkecil 1 derajat skoliosis idiopatik p value>0,05

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel, sampel, populasi, jenis penelitian, analisis data dan instrumen penelitian.