

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan atau transisi dari usia anak-anak menuju usia dewasa, pada rentang usia antara 13-20 tahun pada masa ini terjadi banyak perubahan-perubahan baik secara hormon, fisik, dan psikologis maupun sosial, pada remaja putri ditandai dengan datangnya menstruasi yang pertama atau *menarche*. Masa ini merupakan tanda berfungsinya organ reproduksi seorang perempuan, tidak sedikit remaja yang mengalami keluhan nyeri saat menstruasi atau lebih dikenal dengan *dysmenorrhea* bisa juga disebut dengan gangguan atau ketidaknyamanan yang bersifat *symptomatic* artinya hal tersebut bukan merupakan suatu penyakit tetapi suatu gejala yang timbul dan dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* merupakan keluhan umum yang dirasakan oleh remaja putri (Elsera, 2022)

Dysmenorrhea adalah rasa nyeri yang terjadi di bagian bawah perut selama menstruasi. Nyeri tersebut biasanya bersamaan dengan rasa pusing, berdampak pada Wanita yang produktifitasnya menurun. Sebagian besar wanita mengalami *dysmenorrhea* saat menstruasi dengan gejala yang ringan dan Sebagian kecil mengalami gejala yang sangat hebat sehingga mereka tidak bisa beraktivitas seperti biasanya, beristirahat total di tempat tidur (Mediana, 2021).

Risiko terjadinya *dysmenorrhea* disebabkan adanya pada proses *proliferasi* terjadi penambahan jumlah prostaglandin di area *endometrium* secara berlebihan, sehingga menyebabkan kontraksi pada *myometrium* dan *iskemik*. Pada proses akhir *luteal* terjadi pengurangan jumlah *progesterone*. Proses perubahan hormone dan adanya reaksi pada *myometrium* dapat menimbulkan rasa nyeri di otot uterus. (Susanti, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) Wanita yang mengalami *dysmenorrhea*. Jumlah prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75%. Nyeri menstruasi terjadi lebih dari setengah wanita usia reproduksi dengan penyebab yang beragam, antarlain 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder (Fauzi, 2023).

Peranan fisioterapi pada kasus *dysmenorrhea* mengatasi problematika yang di timbulkan pada kasus *dysmenorrhea* melalui modalitas fisioterapi dan latihan gerak fungsi.

TENS merupakan arus listrik frekuensi rendah yang bersifat iritatif terhadap jaringan kulit sehingga dirasakan nyeri apabila intensitas tinggi. Modalitas Tens digunakan karena dapat menstimulasi sel saraf lokal dan dapat memblokir nyeri (Fibriani, 2018).

Pilates exercise adalah suatu teknik yang bertujuan untuk penguatan, penguluran, dan fleksibilitas, dalam pemeliharaan bentuk tubuh dengan abdomen sebagai pusat kekuatan yang bekerja selama *Pilates exercise* dilakukan titik ada 5 prinsip pilates yaitu pernafasan, penempatan pelvic thorax, stabilitas penempatan kepala dan *cervical*. Mekanisme *pilates exercise* dalam menurunkan nyeri menstruasi primer, ketika responden melakukan *pilates exercise* maka terjadilah penerimaan impuls saraf secara cepat, peningkatan kerja jantung peningkatan metabolisme yang menimbulkan saraf simpatis terpacu. Setelah *exercise* selesai dilakukan impuls saraf perlahan-lahan melambat kerja jantung menurun, penurunan metabolisme peningkatan elastisitas otot *abdomen* bawah dan memacu saraf parasimpatis sehingga merangsang reseptor di *hipotalamus* dan sistem limbik yang ada di otak untuk memproduksi dan mengeluarkan hormon *endorfin*. Hormon *endorfin* keluar dan memberikan efek rileks sehingga nyeri berkurang. Berdasarkan penelitian, latihan *pilates* memiliki manfaat seperti kemampuan untuk membentuk dan memperbaiki tubuh, melancarkan peredaran darah, system pernapasan, dan sistem limfatik pada pasien *dysmenorrhea* (Purba, 2021).

Penulis memilih kasus *dysmenorrhea* kedalam karya tulis ilmiah dengan judul “penatalaksanaan fisioterapi dengan metode *pilates* dan modalitas *Tens* pada gangguan *dysmenorrhea* pada remaja” untuk mengetahui latihan pilates dan tens dapat mengurangi tingkatan nyeri pada gangguan *dysmenorrhea* pada remaja dan untuk mengetahui penggunaan *pilates* dan *Tens* dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada gangguan *dysmenorrhea* pada remaja.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah penggunaan Latihan pilates dan *Tens* dapat mengurangi tingkatan nyeri pada gangguan *dysmenorrhea* pada remaja?
2. Apakah penggunaan Latihan pilates dan *Tens* dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada gangguan *dysmenorrhea* pada remaja?

C. Tujuan Dari Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk memenuhi salah satu syarat akademik menyelesaikan D3 Fisioterapi dan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian latihan *pilates exersice* dan Tens pada gangguan *dysmenorrhea* pada remaja.

2. Tujuan khusus

- a. Tujuan dari peneitian ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan fisioterapi dengan metode *pilates* dan modalitas *Tens* untuk penurunan nyeri pada kasus gangguan *dysmenorrhea* pada remaja.
- b. Tujuan khusus untuk mengetahui *pillates* dan *Tens* dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada gangguan *dysmenorrhea* pada remaja.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan banyaknya permasalahan yang terjadi pada kasus nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* penulis hanya membatasi permasalahan pada penurunan nyeri dan meningkatkan aktifitas fungsional.