

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 muncul yaitu perkembangan secara biologis. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau masa reproduksi. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, tergantung pada berbagai faktor, termasuk kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh terhadap tinggi tubuh. Walaupun begitu, pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri menstruasi/dismenore (Puji, 2010).

Saat seseorang memasuki masa remaja terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Pada remaja putri khususnya ditandai dengan dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi dikenal dengan nama lain haid atau datang bulan dimana adanya perubahan fisiologis dalam tubuh manusia yang terjadi secara berkala dipengaruhi oleh hormone reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron, Berikut ini adalah beberapa tanda dan gejala yang dapat terjadi pada saat masa menstruasi: Perut terasa mulas, mual dan panas, Terasa nyeri saat buang air kecil, Tubuh tidak fit, Demam, Sakit kepala dan pusing, Keputihan, Radang pada vagina, Gatal-gatal pada kulit, Emosi meningkat, Nyeri dan bengkak pada payudara, Bau badan tidak sedap, Suara kurang menarik, Muncul Jerawat di wajah.

Mubarak (2011), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dilihat, dikenal, dimengerti terhadap suatu objek tertentu yang ditangkap melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarni bahwa dari 20 siswi di kelas VIII SMP Nurhidayah mengatakan sebelumnya sudah pernah mendapat informasi tentang menstruasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan setempat, tetapi (60%) dari mereka lupa tentang materi yang diberikan karena hanya diberikan sekali saja, dan tidak sedikit (80%) dari mereka yang belum tahu tentang penanganan dismenorhea pada saat menstruasi.

Dalam kasus yang akan diteliti remaja di SMPN 5 kopang Kab. Loteng Prov.NTB diketahui belum sepenuhnya tahu tentang yoga, hal ini di perkuat karena telah dilakukan survei awal pada 5 orang remaja kelas VIII SMPN 5 Kopang, ke-5 remaja dilakukan wawancara secara terpisah yaitu dengan mewawancarai satu persatu remaja, pertanyaan yang diberikan yaitu :

- 1). Apasaja penanganan yang biasa dilakukan ketika mengalami nyeri menstruasi?
- 2). Apakah pernah melakukan yoga saat mengalami nyeri mestruasi?
- 3). Dari mana mendapatkan informasi tentang yoga?
- 4). Apakah setelah melakukan yoga nyeri menstruasi berkurang?

dari hasil wawancara yang dilakukan didapatkan data obyektif yaitu pernyataan dari 3 remaja mengatakan bahwa mereka mengalami nyeri menstruasi setiap bulannya dan penanganan yang biasa mereka lakukan adalah dengan mengoleskan minyak kayu putih pada bagian perut yang terasa nyeri, salah satu dari mereka pernah melakukan yoga yang dilihat melalui media youtube dan dapat merasakan manfaat yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan 2 orang dari ke-5 remaja mengatakan mengalami nyeri menstruasi tetapi tidak selalu, terkadang mengalami terkadang juga tidak mengalami, penanganan yang biasa mereka lakukan adalah dengan kompres hangat pada bagian perut yang terasa nyeri dan istirahat, mereka mengatakan pernah mendengar tentang yoga dari media sosial Instagram dan facebook namun belum pernah mencoba mempraktikkan yoga ketika mengalami nyeri menstruasi.

Dalam mengatasi ketidaknyamanan nyeri menstruasi/ dismenore dapat dilakukan dengan berbagai cara. Cara mengatasi nyeri menstruasi/ dismenore pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi atau nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri menstruasi dapat menggunakan obat analgetika (obat anti sakit) dan obat non-steroid anti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan dismenore dapat juga dilakukan dengan non-farmakologi, yaitu melakukan olahraga ringan atau melakukan yoga, teknik relaksasi dan kompres hangat atau dingin pada daerah yang nyeri. Penelitian yang dilakukan di SMPN 5 Kopang Kab.Loteng, provinsi NTB memilih yoga sebagai variabel penelitian, ini dikarenakan menurut peneliti secara subyektif yoga memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh serta manfaat yoga dalam mengurangi nyeri menstruasi sudah banyak di buktikan dalam beberapa penelitian salah satunya seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh dwi khusnul khotimah, 2019. Tentang Pengaruh Pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (desminore) Pada Remaja Putri di MTsN Sidorejo Kab.Madiun,

Hasil Analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan $p\text{-value} 0.317 > 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap perubahan intensitas nyeri haid (dismenorea). Sedangkan secara teori dijelaskan bahwa yoga adalah olahraga yang memadukan beberapa aspek menjadi satu, yaitu pikiran, pernapasan, peregangan, dan keseimbangan. Olahraga yang berasal dari India ini memiliki banyak manfaat untuk tubuh, salah satunya adalah meredakan nyeri menstruasi. Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistic) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu, yoga atau “yuj” dalam bahasa Sanskrit kuno berarti union (penyatuan), penyatuan antara atman (diri) dan brahman (Yang Mahakuasa) artinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya, semakin seseorang mengenal seluruh aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan Sang Pencipta (Shindu, 2014:30). Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan yang berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyalurkan tubuh, jiwadannya pikiran kita, selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi lebih sehat (Viklund (2010) dalam Andreeanne, 2012).

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas penulis ingin melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi di SMPN 5 Kopang, Kab. Lombok Prov. Tengah Nusa Tenggara Barat”. Karena dalam kasus yang diteliti siswi SMP merupakan tahap awal dalam mendapatkan menstruasi sehingga peneliti ingin mengetahui gambaran pengetahuan

remaja tentang Yoga, peneliti ingin mengetahui apakah remaja sudah mengetahui tentang yoga dan menerapkan yoga ketika mengalami nyeri menstruasi. Alasan yang menjadikan pengetahuan remaja tidak bagus dalam kasus ini adalah karena remaja hanya mendapatkan informasi melalui media sosial yang dimana dalam penyampaian informasi di media sosial seperti instagram atau facebook terkadang tidak menjelaskan secara detail dan terkadang sering menimbulkan salah persepsi bagi pembaca ketika membaca informasi di media sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Remaja putri Tentang Yoga untuk mengurangi Nyeri Menstruasi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang pengertian yoga.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang manfaat yoga.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang mekanisme yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi
- d. Mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang gerakan yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dalam bidang ilmu kebidanan khususnya pada kesehatan reproduksi remaja tentang yoga.

2. Praktis

- a. Bagi Responden (Remaja Putri).

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi remaja sebagai alternatif yang dapat digunakan sebagai upaya mengurangi nyeri menstruasi

- b. Bagi Institusi Pendidikan.

Sebagai salah satu bahan untuk menambah referensi dalam bidang kebidanan komplementer pada kesehatan remaja

- c. Bagi peneliti selanjutnya.

Pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini dapat mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri menstruasi.