

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Rohan et al (2017), masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Salah satu tanda wanita telah memasuki masa reproduksi adalah wanita mengalami menstruasi setiap bulan secara periodik. Hickey and Balen (2003) menyebut peristiwa ini merupakan peristiwa alamiah dan lazim dialami oleh wanita sebagai tanda kesiapannya menjadi seorang ibu. Banyak wanita yang mengalami gangguan pada menstruasinya, diantaranya adalah nyeri haid atau yang sering disebut dismenorea.

Ertiana, *et.al* (2016) menyatakan bahwa semua wanita mengalami menstruasi setiap bulannya. Ada beberapa gangguan yang dialami oleh wanita berhubungan dengan menstruasi yang dialaminya diantaranya adalah hipermenore, hipomenore, polimenore, oligomenore, amenore dan dismenore. Dismenore adalah nyeri perut yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi yang mengganggu aktivitas wanita dan sering mengharuskan pasien untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas mereka selama berjam-jam karena dismenore yang dialaminya.

Handayani, E. Rahayu (2014) menyatakan prevalensi kejadian dismenore pada remaja wanita diperkirakan antara 20-90% dan sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% perempuan mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat yang menyebabkan mereka tidak mampu untuk melakukan kegiatan apapun.

Angka kejadian disemenore di Indonesia diketahui sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Berdasarkan data Badan Pusat Staisti tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia tahun 2017 yaitu sebesar 266.927.712 jiwa dan sekitar 66,3 juta atau 24,8 % diantaranya adalah remaja umur 10-24 tahun. Berdasarkan data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), umur rata-rata menarche (menstruasi pertama) pada anak remaja di Indonesia yaitu 12,5 tahun dengan kisaran 9-14 tahun. Di Indonesia angka kejadian dismenorea tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenore sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian endometriosis pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, endometriosis ditemukan pada 67% kasus. Menurut Nurwana, Sabilu and Fachlevy (2017), kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan

15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore.

Salah satu upaya penanganan nyeri Dismenorea adalah dengan farmakologi yaitu obat-obatan analgetik dan non farmakologi. Yoga adalah salah satu alternatif non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri Disminorea pada Remaja Putri. Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Sindhu and Pujiastuti (2014) menyebut beberapa gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan yaitu *Pose Upavishta Konasana, Buddha Kosana, Janu ShirsasanaSupta Baddha Konasana, Mudhasana*.

Dampak dari nyeri haid (dismenore) pada remaja putri yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan penelitian, yoga dapat mengatasi dampak nyeri haid pada remaja. Hal ini kemungkinan dikarenakan adanya efek relaksasi nafas dalam dan distraksi yang mengakibatkan terlepasnya hormon edorphin sehingga membuat pikiran menjadi rileks. Akan tetapi, literature tentang yoga pengobatan alternatif nyeri dismenorea belum diketahui banyak oleh kalangan remaja. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji ulang penelitian-penelitian sebelumnya, seberapa efektifkah yoga berpengaruh terhadap nyeri dismenorea.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam review literature ini adalah sebagai berikut : -Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dimenorea Pada Remaja Putril

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh yoga terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui bagaimana efek yoga terhadap durasi dan intensitas nyeri dismenorea
- b. Mengetahui bagaimana mekanisme yoga dalam memperbaiki atau mengurangi rasa nyeri
- c. Mengetahui apa saja gerakan yoga yang bisa digunakan dalam mengatasi nyeri haid

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pembaca mengenai efektifitas yoga terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh yoga terhadap nyeri desminorea pada remaja putri.

b. Bagi Remaja

Hasil dari literarture review ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan para remaja putri dalam menangani nyeri disminorea dengan non farmakologi salah satunya adalah yoga.

c. Bagi Pengelola Institusi Pendidikan

Sebagai sumber referensi Universitas Ngudi Waluyo khususnya tentang pengaruh yoga terhadap nyeri dismenorea pada remaja.