

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada awal masa pubertas, mereka mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis. Tahap ini disebut pubertas. Pubertas pada anak perempuan biasanya terjadi antara usia 10 dan 14 tahun. Setelah usia 14 atau 15 tahun, perubahan masih terjadi, tetapi tidak sedrastis pada masa pubertas. Perubahan ini berlangsung sampai akhir masa remaja, yaitu sampai usia 19 tahun. Perubahan ini tujuannya untuk mempersiapkan tubuh Anda baik secara fisik maupun psikologis untuk memasuki masa yang dewasa. (Musmiah 2012).

Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO), masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, masa remaja menunjukkan masa yang berlangsung dari mulainya pubertas hingga mencapai kedewasaan, sehingga paling banyak terjadi pada wanita sekitar usia 12 tahun. Batasan usia untuk anak muda adalah antara 10 dan 19 tahun. (Shilphy A 2020).

Perubahan selama masa remaja disebabkan karena pengaruh hormon yang menyebabkan perubahan pada remaja selama masa pubertas. Pubertas merupakan masa perubahan fisik seperti pertumbuhan tubuh yang cepat, penambahan berat badan, perubahan proporsi tubuh, terdapat

tanda-tanda seks primer dan seks sekunder, serta terdapat juga perubahan psikologis.

Perubahan seks primer perempuan ditandai dengan tanda kematangan organ reproduksi dapat ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche). Kemudian perubahan seks sekunder pada perempuan ditandai dengan pinggul lebar, bulat, dan membesar, tumbuh bulu halus disekitar ketiak dan vagina, pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol (Rosyida, 2021).

Menstruasi atau haid adalah sesuatu yang terjadi pada diri seorang perempuan. Menstruasi biasanya terjadi pada wanita sebulan sekali pada usia sekitar 45-50 tahun. Beberapa wanita akan mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode menstruasi datang, ini yang dinamakan dengan dismenore atau menstruasi yang menyakitkan (Shaleh 2017).

Nyeri haid adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim dan terjadi saat menstruasi. Nyeri haid terbagi menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder (Fitria 2016). Nyeri haid primer adalah jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya mulai terasa pada saat menarche dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau orang lainnya (Shaleh 2017). Faktor resiko dari nyeri haid primer secara umum, sulit untuk menentukan karena penyebabnya multifaktorial, baik dari faktor internal maupun eksternal. Survei mendapatkan bahwa kejadian dismenore primer meningkat pada usia wanita kurang dari 30 tahun,

kebiasaan merokok, indeks masa tubuh kurang dari 20 kg, siklus menstruasi yang lama dan banyak, ada riwayat keluarga, dan ada riwayat kekerasan seksual. Gejala klinis desminore primer terjadi pada siklus ovulasi. Biasanya terjadi pada remaja beberapa bulan atau tahun setelah menarche. Nyeri timbul sesaat sebelum atau saat mulai haid, berangsur menurun sampai 72 jam. Nyeri terutama daerah suprapubik, pada paha bagian dalam, punggung bawah, beratnya gejala jika berhubungan dengan banyaknya darah haid. (Akbar 2020).

Nyeri haid adalah masalah yang paling sering terjadi pada wanita, kejadiannya 60-90%, sekitar 15% mencari pertolongan medis. Salah satu penelitian di Sweden pada gadis usia 19 tahun, menunjukkan 72% menderita desminore, 38% membutuhkan obat secara teratur, 15% membatasi aktivitas, dan 8% tidak masuk kerja atau sekolah setiap haid. Dampak yang terjadi pada siswa yang mengalami nyeri haid adalah tidak masuk sekolah, tidak bisa konsentrasi dalam mengikuti pelajaran sekolah, dan aktivitas terganggu.

Angka kejadian nyeri haid di Indonesia (2019) sebesar 64,52'5 yang terdiri dari 54,89% yaitu nyeri haid primer dan 9,36% yaitu nyeri haid sekunder. nyeri haid di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri haid.

Prevalensi nyeri haid yang terjadi di Indonesia sebanyak 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9.36%) mengalami nyeri haid sekunder.

Angka kejadian nyeri haid pada wanita usia produktif yaitu 45% - 95%. Nyeri haid primer dialami oleh 60%-75% remaja. Dilaporkan 30%-60% remaja wanita yang mengalami nyeri haid, didapatkan 7%-15% tidak pergi ke sekolah (Larasari, 2016).

Dalam mengurangi nyeri haid terdapat dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan secara non farmakologi. Dari hasil jurnal penelitian yang didapatkan cara mengurangi nyeri haid terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dilakukan dengan mengkonsumsi obat analgesik, sedangkan untuk secara non farmakologi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan cara pemberian obat-obatan herbal, akupunktur, hipnoterapi, relaksasi dan bisa dilakukan dengan pemberian terapi yoga. Yang digunakan dalam mengurangi nyeri haid adalah Terapi yoga. Terapi yoga yang digunakan bisa meringankan nyeri dengan beberapa cara, seperti mengurangi stress, mengurangi gejala menstrual dengan meningkatkan metabolisme dan juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin (Kumalasari 2017).

Yoga adalah disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan aktivitas fisik, pernapasan, mental, dan spiritual (Amalia, 2015). Yoga adalah teknik yang dapat melatih susunan otot, mekanisme pernapasan, postur dan kesadaran tubuh, yoga seluruh organ tubuh. dan aspek sentuhan tubuh, pikiran dan jiwa. Yoga bermanfaat sekali untuk merelaksasikan dan manajemen stress dan mengurangi nyeri (Wong 2011).

Mekanisme yoga untuk meredakan nyeri haid adalah dengan melakukan teknik relaksasi dalam yoga yang dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin dan enkefalin yang merupakan senyawa penghambat rasa sakit. Yoga dapat mengurangi rasa sakit dengan merelaksasikan otot-otot endometrium, yang mengalami spasme dan iskemia karena peningkatan prostaglandin, yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah (Wong 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Diyah Arini, dkk (2020) yaitu. Berdasarkan dari hasil penelitian pada nyeri haid pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi S1 tingkat 1 menunjukkan bahwa yang sudah diberikan terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar dari mahasiswa mengalami nyeri ringan. Dan didapatkan hasil ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan S1 tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Penelitian salsabilla Alifah Putri, dkk. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa banyaknya responden yang mengalami gangguan ketika melakukan aktivitas dalam belajar yang disebabkan karena nyeri haid (dismenore). Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid (dismenore) dengan aktivitas belajar, dari hasil analisis bahwa diketahui koefisien yang korelasi sebesar -0,436 dan nilai Sig. $< \alpha$ (0,000<0,05) sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang

signifikan antara nyeri haid (dismenore) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negri 52 Jakarta.

Penelitian Athica Oviana, dkk (2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu hasil dari hubungan pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan perilaku mengatasi nyeri haid terdapat 41 responden yang memiliki pengetahuan tinggi, sedangkan untuk perilaku dalam mengatasi nyeri haid terdapat 38 orang dari 43 responden yang ada, yang memiliki pengetahuan rendah yang melakukan perilaku dalam mengatasi nyeri haid adalah terdapat 38 orang (69,8%). Sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan antara pengetahuan siswi tentang menstruasi dengan perilaku mengatasi nyeri haid di SMP 12 Lubuk Tarok Sijunjung.

Berdasarkan hasil survey data siswa kelas XII yang didapatkan dari SMA YKPP Pendopo siswa keseluruhan terdapat 107 siswa laki-laki dan perempuan. Setelah dilakukan wawancara pada siswa remaja putri yang mengalami nyeri pada saat mensruasi terdapat 30 siswa mengalami nyeri haid primer , diantaranya 23 siswi yang mengalami nyeri ringan, 7 siswi lainnya mengalami nyeri sedang. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri yang dilakukan pada siswi adalah alat ukur skala NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengetahui tingkat nyeri pada siswi di SMA YKPP Pendopo. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan kepada 15 siswa yang mengalami nyeri haid melakukan cara untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi dengan cara minum obat untuk

mengurangi nyeri, 3 siswa lainnya ada yang menggunakan kompres air hangat, 2 siswa lainnya cara untuk mengurangi nyeri yaitu dengan cara berbaring sambil menekan perut, dan 10 siswa lainnya ada juga yang dengan cara dibiarkan saja untuk mengurangi nyeri haid. Penanganan nyeri haid primer secara non farmakologi dengan melakukan yoga belum pernah digunakan dan diaplikasikan oleh siswi di SMA YKPP Pendopo. Hal ini disebabkan karena siswi belum mengetahui tentang manfaat dari yoga untuk menurunkan nyeri haid.

Berdasarkan alasan-alasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Yoga Pada Remaja Putri di SMA YKPP Pendopo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu : “Bagaimanakah Perbedaan Tingkat Nyeri Haid Primer Sebelum dan Sesudah Yoga Pada Remaja Putri di SMA YKPP Pendopo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri haid primer sebelum dilakukan yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.

- b. Untuk mengidentifikasi tingkat nyeri haid primer sesudah dilakukannya yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.
- c. Untuk menganalisa perbedaan tingkat nyeri haid primer sebelum dan sesudah yoga pada remaja putri di SMA YKPP Pendopo.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru bagi sekolah dan siswa dalam menerapkan yoga untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) pada siswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya peneliti tersebut dapat menambah ilmu pengetahuan dan mengembangkan teori pengobatan non farmakologi yaitu yoga untuk meredakan nyeri saat haid (*dismenore*).

3. Bagi Peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti dapat memberikan pengetahuan bagi para peneliti, sehingga peneliti menerapkan pengalaman ilmiah yang diperoleh untuk peneliti selanjutnya.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat mendorong responden untuk rutin berlatih yoga selama 30 sampai 45 menit sehari pada pagi atau sore hari untuk meredakan nyeri haid.