



**EFEKTIVITAS YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA  
REMAJA PUTRI DUSUN JATIJAJAR DESA JATIJAJAR  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Oleh:

**ATIKA RIZKI SURYANI**

152211124

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2023**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Menurut WHO (2020) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Banyak perbuatan atau tingkah laku remaja yang sulit dimengerti. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yaitu antara usia sebelas tahun sampai empat belas tahun hingga dua puluh tahun. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Manurung, Utami and HD, 2015).

Pada remaja putri, pubertas ditandai dengan permulaan menstruasi (menarche). Pada permulaan usia menarche, biasanya diikuti dengan menstruasi yang tidak teratur. Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual pada remaja putri. Menstruasi merupakan proses fisiologis pelepasan endometrium yang banyak terdapat pembuluh darah, peristiwa ini terjadi setiap 1 bulan sekali. Namun ada beberapa masalah yang dialami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah dismenore, nyeri punggung, nyeri kepala (Gustina and Djannah, 2015)

Menstruasi atau periode menstruasi merupakan fenomena alami yang biasa terjadi pada seorang wanita. Pada periode ini seseorang mengalami beberapa perubahan pada organ reproduksi, dimulai/ditandai dari menstruasi pertama (menarche) (Deshpande, 2019). Menstruasi merupakan pelepasan dinding endometrium yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan (Aulia, 2009).

Lama siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, namun adanya variasi umum terjadi. Hari pertama pendarahan disebut sebagai hari ke-1 dari siklus menstruasi, atau mens. Durasi rata-rata terjadinya menstruasi adalah 5 hari (berkisar 1 hingga 8 hari), dan kehilangan darah rata-rata sebanyak 50 ml berkisar 20 hingga 80 ml), namun ini semua bervariasi. Usia wanita, status fisik dan emosional, serta lingkungan juga memengaruhi regularitas siklus

menstruasinya (Lowdermilk, 2013). Menarche merupakan menstruasi yang pertama kali terjadi dalam rentang usia 10-16 tahun (Proverawati, 2009).

Menarche adalah haid pertama dari uterus yang merupakan awal dari fungsi menstruasi dan tanda telah terjadinya pubertas pada remaja putri (Pudiastuti, 2012). Menurut Ratnawati (2013) tanda dan gejala seseorang yang mengalami menstruasi antara lain yaitu : perut terasa mules dan mual, meningkatnya suhu tubuh, pusing, payudara membesar, gangguan pada kulit, terasa nyeri saat buang air besar, sering mengalami keputihan dan nafsu makan berlebihan.

Dismenore adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus, terjadinya dismenore dikarenakan adanya peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah. Aliran darah yang menuju uterus menurun sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat yang menyebabkan nyeri intensitas nyeri dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri atau persepsi pengalaman nyeri otot uterus (Manurung, Utami and HD, 2015).

Angka kejadian nyeri dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat angka persentasenya sekitar 60%. Klein dan Litt (2018) menemukan Studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat angka kejadian (prevalensi) dismenore mencapai 59,7%. Studi ini juga menemukan dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah dengan tingkat nyeri yang dikeluhkan oleh remaja antara lain 12% berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Jika dibandingkan dengan kasus remaja tidak masuk sekolah karena dismenore, di Swedia lebih tinggi yaitu sekitar 72% dibandingkan dengan di Amerika Serikat yang angka kasusnya lebih rendah yaitu sekitar 14 %. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55 % perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Atika dan Siti, 2009). Menurut data WHO (World Health Organization) angka kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Fahmi, 2014).

Di Indonesia angka kejadian dismenore tipe primer adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya penderita dengan dismenorea sekunder. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74- 80% remaja mengalami

dismenorea 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. Kelainan terjadi pada 60-70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas mereka menjadi terbatas akibat dismenore (Nurwana, Sabilu and Fachlevy, 2017).

Penanganan nyeri haid ada 2 jenis yaitu farmakologi dan non farmakologi, metode farmakologi: obat analgetik, obat-obatan anti inflamasi non steroid (NSAID) seperti ibu profen, asam mefenamat dan antagonis kalsium , seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraksi uterus (Margon, Hamilton, 2009). Sedangkan untuk non farmakologi yaitu: yoga, akupresure, tehnik relaksasi, terapi musik, kompres hangan dan exersice.

Yoga merupakan tehnik relaksasi yang mengajarkan seperangkat tehnik seperti pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Tehnik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Endorphin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. 5 Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman (Ningrum, 2017).

Berdasarkan hasil survei lapangan didapatkan remaja di desa Jatijajar tahun 2022 pada bulan Oktober-November dengan jumlah remaja 46 orang, remaja awal (12-15 tahun) yaitu sebanyak 19 orang, remaja tengah (15-18 tahun) yaitu sebanyak 15 orang dan remaja akhir (18-21 tahun) yaitu sebanyak 12 orang.serta remaja yang mengalami dismenorea yaitu sebanyak 27 orang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Desa Jatijajar”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Efektifitas Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja di Desa Jatijajar”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui Yoga pada penurunan nyeri Dismenorea pada remaja didesa Jatijajar

2. Tujuan khusus
  - a. Mengetahui nyeri dismenorea sebelum melakukan yoga pada remaja Desa Jatijajar
  - b. Mengetahui nyeri dismenorea setelah dilakukan yoga pada remaja Desa Jatijajar
  - c. Mengetahui efektifitas Yoga terhadap penurunan nyeri Dismenorea pada remaja Desa Jatijaja

#### **D. Manfaat**

1. Bagi peneliti

Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan peneliti dalam melaksanakan penelitian dan penulisan ilmiah, khususnya mengenai Hypnoterapy terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja di Desa Jatijajar
2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil proposal ini dapat digunakan sebagai informasi lebih lanjut dibidang kesehatan reproduksi dan sebagai bahan referensi.
3. Bagi Remaja Desa Jatijajar

Hasil proposal ini dapat digunakan masyarakat sebagai bahan edukasi dan sumber informasi mengenai dismenorea dan sikap dalam penanganan dalam menghadapi dismenorea