

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode yang pasti ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan dari mulai pertumbuhan emosi, fisik dan kognitif. Semua perubahan baik dari perubahan secara kognitif, biologis dan psikologis, merupakan tanda dari kematangan reproduksi perempuan yaitu menstruasi (Julaecha, 2019). Secara global terdapat pembagian terkait fase-fase remaja yang berlangsung antara umur 12-21 tahun, dimana dengan pembagian 12- 15 tahun remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan dan 18-21 tahun remaja akhir (Fatmawaty, 2017).

Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, mental, emosional dan social. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoraghia, dismenore, dan gejala lain yang berhubungan (Widayati dkk, 2020).

Dengan bertambahnya umur, sistem tubuh pada remaja akan mengalami perubahan seperti haid pada perempuan, tetapi selama mengalami haid perempuan mengalami beberapa gangguan salah satunya adalah dismenore. Dismenorea atau yang lebih akrab di sebut sebagai nyeri haid merupakan suatu keluhan yang sering terjadi pada remaja putri tepatnya terletak diperut bagian bawah (Mouliza, 2020).

Dismenorea atau nyeri haid merupakan kondisi yang umum pada perempuan, Namun kadang-kadang bisa amat mengganggu (Kemenkes,

2022). Dismenorea merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah atau kram menjelang haid yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid (Andriana, 2020).

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenore sekunder (Julaecha, 2019). Dismenorea primer terjadi sebelum atau saat periode haid. Dismenorea primer tidak menyebabkan komplikasi. Biasanya dismenorea tidak berbahaya dan tidak menyebabkan komplikasi, meski memang keluhan ini bisa mengganggu aktivitas seperti belajar, bekerja dan hubungan social (Kemenkes, 2022). Sedangkan dismenore sekunder adalah dismenore yang berhubungan dengan penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenoma, dan mioma uteri (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2018, kejadian dismenorea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenorea, dengan 10-16% menderita dismenorea berat. Angka kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi. Di Indonesia angka kejadian dismenorea adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil. Sementara angka kejadian nyeri menstruasi (dismenorea) di Indonesia sekitar 45-95% terjadi di kalangan wanita usia produktif, serta diantaranya sekitar 90% di alami oleh remaja berusia kurang dari 19 tahun.

Peran bidan sebagai petugas kesehatan berdasarkan Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2019, salah satunya adalah untuk menangani masalah

gangguan reproduksi terutama pada Dismenorea dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi, bidan merupakan fasilitator dalam mempromosikan kesehatan misalnya dengan mengadakan penyuluhan mengenai menstruasi pada remaja dan nyeri yang timbul saat menstruasi atau dismenorea (Marliana, 2020). Dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder, 2020).

Penyebab dismenorea primer yaitu usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik merokok, konsumsi alkohol dan kafein, dan kualitas tidur, kesehatan yang buruk, konsumsi makanan tertentu, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, obesitas dan stres (Abdul, 2016).

Dampak dismenorea primer yang paling banyak dirasakan oleh remaja putri yaitu keterbatasan aktifitas fisik, konsentrasi yang buruk dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (Anisa et al, 2021). Dampak dari dismenore meliputi ketidak hadiran di sekolah dan juga dapat mengganggu beberapa aktifitas (Julaecha, 2019). Konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan juga berpengaruh pada saat remaja putri mengalami dismenorea primer sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman (Anurogo et al, 2015). Gangguan yang ada pada saat terjadinya dismenorea meliputi gangguan pencernaan, sakit kepala, mual, kelelahan, diare, lesu, nyeri pada payudara, dan gangguan emosional (Yang & Kim, 2016).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan dengan menggunakan obat-obatan, seperti ibuprofen, asam mafenamat, acetaminophen, aceclofanec, diclofenac, meloxicam. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan anatara lain dengan istirahat yang cukup, tehnik nafas dalam, olahraga yang teratur, melakukan pemijatan, kompres air hangat, penggunaan aromaterapi dan yoga (Yulianto, 2019). Keuntungan terapi nonfarmakologi antara lain mudah dan murah untuk dilakukan di mana saja termasuk di rumah.

Salah satu terapi non farmakologi yang telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri adalah melalui terapi yoga. Pada saat ini, yoga telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri. Yoga merupakan suatu tehnik yang berfokus pada susunan otot, mekanisme pernafasan, postur dan kesadaran tubuh. Yoga bertujuan untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan mental melalui olahraga, pernafasan yang benar dan mempertahankan postur tubuh (Solehati dan Kosasih, 2015). Yoga yang dilakukan secara rutin dapat merileksasikan sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri dismenorea primer pada remaja putri (Andra, 2018). Manfaat lain dari yoga dapat dilakukan pada saat menstruasi karena gerakan yoga merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan pada hormone (Abdul, 2020).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Diah Arini dkk (2020), dengan judul Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid

pada remaja mahasiswi keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya didapatkan hasil menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga terhadap nyeri haid pada remaja mahasiwi keperawatan S1 tingkat 1 di STIKES Hang Tuah Surabaya pada kelompok *kontrol pre-test* dan *post-test* didapatkan data bahwa 15 responden sebelum diberi terapi yoga hampir setengahnya mengalami nyeri sedang yaitu 7 responden (46,7%), setelah diberikan terapi yoga karakteristik nyeri yang dirasakan Sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden (60%) sehingga menunjukkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri menstruasi. Berdasarkan hasil *uji Wiloxon sign rank test* menunjukkan bahwa $p = 0,003$ yang berarti ada pengaruh pemberian terapi yoga terhadap penurunan nyari haid.

Dari hasil penelitian yang di lakukan oleh Desi Ernita Amru (2022), di SMAN 7 Malang Jawa Timur dengan judul pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di institut kesehatan mitra bunda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid sebelum dilakukan tindakan senam yoga pada remaja putri dengan jumlah 75 responden, sebagian besar responden yang mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 46 responden (61,3%) sedangkan setelah dilakukan senam yoga pada remaja putri Institut Kesehatan Mitra Bunda pada 75 responden, hampir dari setengah responden mengalami nyeri haid dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 30 responden (40%). dapat disimpulkan bahwa Senam Yoga terbukti efektif menurunkan nyeri haid pada remaja putri. Hal ini dilihat dari sebelum senam Yoga level 3 (lebih nyeri) menjadi level 1 (sedikit nyeri) setelah senam yoga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 27 Maret 2023 di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang didapatkan jumlah siswa sebanyak 283 orang yang terbagi menjadi 3 tingkat, kelas VII berjumlah 95 siswi, kelas VIII berjumlah 94 siswi dan kelas IX berjumlah 94 siswi. Berdasarkan hasil wawancara langsung dan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh remaja putri SMP Negeri 6 Ungaran kelas VII di didapatkan hasil 6 dari 13 siswi yang mengalami dismenorea, dimana 1 siswi mengalami nyeri ringan, 4 siswi mengalami nyeri sedang dan 1 siswi mengalami nyeri berat.

Dari hasil pengisian kuesioner tersebut dari 6 siswi, 2 siswi yang mengalami nyeri haid memilih untuk minum obat anti nyeri dan 4 siswi memilih untuk rebahan atau istirahat (dibiarkan saja), mereka tidak mengetahui cara penanganannya. Mereka paling sering menangani nyeri haid atau dismenorea dengan didiamkan saja ataupun menerapkan metode farmakologi seperti minum obat nyeri yang dipercaya meringankan nyeri tanpa mengetahui efek samping dari obat tersebut yang dapat menimbulkan ketergantungan terhadap obat. Maka dibutuhkan informasi tentang penanganan dismenorea secara non farmakologi yang tidak memiliki efek samping yaitu yoga.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (dismenorea) SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang ” Penelitian ini penting untuk dilakukan karena banyak remaja yang tidak mengetahui terapi lain selain minum obat anti nyeri.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan Intensitas Nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri remaja putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (dismenorea) sebelum diberikan yoga pada remaja putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (dismenorea) sesudah diberikan yoga pada remaja putri SMP Negeri 6 Ungaran Kabupaten Semarang.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian yoga terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri SMP Negeri 6 Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan memperluas ilmu dibidang kesehatan mengenai pengaruh yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi dismenorea.

b. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan yoga untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri yang di alami setiap bulannya.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori khususnya di bidang kebidanan dalam pengobatan non farmakologi yaitu dengan yoga untuk menurunkan nyeri haid.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti, sehingga peneliti dapat menerapkan pengalaman pengalaman ilmiah yang diperoleh untuk melakukan penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Peneliti

Table 1.1 Tabel Keaslian Penelitian

No	Judul dan Tahun Penelitian	Variabel	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenorea pada siswi kelas viii di SMPN 1 Bendo Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan, 2017	Variabel bebas Yoga Variabel terikat perubahan skala dismenorea.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenorea.	Penelitian ini menggunakan desain Pra Eksperimental dengan pendekatan One Group Pra-Post Test Design.	Pada penelitian ini rata-rata skala dismenorea sebelum dilakukan yoga adalah 3,73 dan rata-rata skala dismenorea setelah dilakukan yoga adalah 2,87. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired T Test menunjukkan ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Menggunakan 6 gerakan.

2	Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo, 2018	Variabel bebas Senam Yoga Variabel terikat Nyeri haid	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo.	Pra eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 16 responden (45,7%). Sedangkan setelah dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 12 responden (34,3%). Uji statistik Spearman rank menunjukkan bahwa ρ value = 0,000 < α (0,05) sehingga H1 diterima. Menggunakan 10 gerakan.
3	Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di mtsn sidorejo kab.madiun, 2019	Variabel bebas Yoga Variabel terikat Intensitas nyeri	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan skala dismenorea	Quasi Experiment dengan pendekatan Nonequivalent Kontrol Group.	Hasil Analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan ada perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan yoga dengan p-value = 0.000 < 0.05. Sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan ada perubahan yang signifikan dengan p-value 0.317 > 0.05. Menggunakan 5 gerakan.