

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Perubahan ini terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang menonjol adalah perkembangan tanda-tanda seks sekunder, terjadinya paku tumbuh, serta perubahan perilaku dan hubungan sosial dengan lingkungannya. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan kelainan maupun penyakit tertentu bila tidak diperhatikan dengan seksama. (Batubara, 2016). Remaja menurut WHO memberikan batasan mengenai siapa remaja secara konseptual, remaja ditandai dari tiga aspek yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Kriteria ini meliputi: biologis yang meliputi adanya perubahan karakteristik seksual dengan ditandai pertumbuhan seksual sekunder hingga kematangan seksual, psikologi meliputi cara berpikir dan pengolahan emosional dari anak-anak menuju dewasa, dan yang terakhir sosial ekonomi remaja yang bergerak dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh ke keadaan yang lebih mandiri cenderung lebih mandiri. (Bintang & Mandagi, 2021)

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke dewasa. Pada masa transisi ini terjadi cepat sekali perkembangan secara fisik dan mental disertai dengan berbagai permasalahannya. Permasalahan yang dapat terjadi salah satunya yaitu gangguan sistem reproduksi remaja. (Setiawati et al., 2022). Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidak teraturan saat haid, menoragia, nyeri haid, dan gejala lain yang berhubungan. Diantara keluhan-keluhan tersebut, nyeri haid yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%–90% remaja, dan merupakan penyebab paling sering alasan ketidak hadirannya di sekolah dan pengurangan aktivitas sehari-hari. Penelitian sebelumnya melaporkan terdapat hubungan antara skor kecemasan dan skor nyeri dengan skor kualitas hidup pada remaja selama nyeri haid. Dampak yang akan terjadi jika nyeri haid tidak segera ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, retrograd menstruasi (haid yang bergerak mundur), infertilitas (kemandulan),

kehamilan tidak terdeteksi ektopic pecah, kista pecah, perforasi rahim dari IUD, dan infeksi. (Saputra et al., 2021).

Pendidikan kesehatan merupakan behavioral invesment dalam jangka panjang, yaitu suatu proses perubahan perilaku pada seseorang sedangkan pengetahuan adalah hasil dari tahu dan kondisi ini terjadi sesudah individu melakukan penginderaan terhadap suatu kejadian tertentu, dengan adanya pengetahuan seseorang akan lebih mudah dalam menangani suatu masalah dan menentukan tindakan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait kesehatan reproduksi terutama untuk remaja putri yang sudah mendapatkan haid yang pertama (Setiawati et al., 2022). Penanganan yang tidak tepat dalam mengatasi nyeri haid atau pembiaran terhadap nyeri haid akan berdampak pada aktivitas dan kehadiran siswi di kehidupan sehari-hari. Sehingga jika seorang remaja diberikan pendidikan kesehatan maka akan merubah sikap dan pengetahuan dari remaja tersebut terutama dalam penanganan nyeri haid pada remaja. Dengan Pendidikan kesehatan merupakan langkah yang tepat dalam memberikan informasi kepada individu maupun kelompok, tujuannya untuk membina dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia baik mental, fisik, moral, maupun intelektual terutama remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan, serta terjadi perubahan sikap kearah positif. Remaja putri akan mengalami kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya haid oleh karena itu remaja putri perlu mendapatkan pengetahuan yang benar tentang masalah haid khususnya nyeri haid, sehingga remaja putri dapat mengetahui sikap yang harus dilakukan saat mengalami nyeri haid(Manafe et al., 2021).

Penanganan terhadap nyeri haid sejauh ini dibagi menjadi dua cara, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat-obat penghilang nyeri dan secara non farmakologi dengan melakukan terapi tanpa mengkonsumsi obat-obatan. Secara farmakologi nyeri dapat diatasi dengan terapi analgesik, akan tetapi menimbulkan efek samping seperti gangguan pada sistem pencernaan, seperti mual, muntah, diare, dispepsia, dan gejala iritasi lain pada mukosa lambung. Selain itu, obat penghilang nyeri yang digunakan bisa juga dalam bentuk obat tradisional seperti minuman kunyit. Namun pengolahan yang tidak higienis menyebabkan timbulnya penyakit lain akibat adanya mikroba yang

berbahaya bagi tubuh. Penanganan nyeri haid secara non farmakologi dilakukan dengan menggunakan terapi tanpa mengkonsumsi obat-obatan. Terapi non farmakologi menggunakan proses fisiologi, seperti pemberian kompres hangat/dingin, teknik relaksasi, teknik distraksi pemijatan (masase), yoga dan olahraga (Manafe et al., 2021).

Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorphen untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh mengakibatkan vasodilatasi pembuluh meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri haid (Andaeni et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diperoleh pengetahuan remaja mengenai yoga dalam mengurangi nyeri haid didapatkan hasil tingkat pengetahuan remaja di SMPN 5 Ungaran tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid dalam kategori kurang yaitu 52 responden 50,5 % maka dari itu diharapkan perlu ditingkatkan lagi pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja tentang yoga maka semakin baik dalam menerapkan penanganan pada saat nyeri haid (Ristanti & Windayanti, 2023)

Angka kejadian nyeri haid menurut data dari WHO tahun 2018 di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri haid, seperti di Amerika angka persentasinya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah tampak absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami nyeri haid. Prevalensi nyeri haid berkisar 45-95% dialami pada kalangan wanita usia produktif. Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) nyeri haid primer dan 9.496 jiwa (9,36%) nyeri haid sekunder (Herawati, 2017). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Pada tahun 2017 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa sedangkan yang mengalami nyeri haid di provinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa (Elli, 2012). Di Semarang terdapat 2,11% -3,1% dari jumlah wanita yang mengalami nyeri haid datang ke bagian kebidanan tetapi banyak wanita yang mengalami nyeri haid tidak melaporkan atau

berkunjung ke dokter atau tenaga kesehatan dan cenderung tidak menghiraukan nyeri haid tersebut (Marques, 2022). Di kecamatan Bringin pada tahun 2020 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 6.461 jiwa (Sistem Informasi Desa . Provinsi Jawa Tengah, n.d.), dan berdasarkan sistem informasi kesehatan puskesmas remaja yang memeriksakan kesehatannya karena nyeri haid sebanyak 0,2% yang datang kebagian kebidanan masih banyak remaja yang tidak melaporkan atau berkunjung ke puskesmas karena masih banyak yang menggunakan obat kimia yang dibeli dari warung atau apotek secara langsung.

Di puskesmas Bringin juga masih banyak remaja yang mengalami nyeri haid tetapi mereka masih belum tau cara menangani nyeri haid, biasanya remaja yang mengalami nyeri haid masih memilih obat kimia untuk menyembuhkannya dan terkadang banyak remaja memilih untuk tidak melakukan aktifitas harian sehingga mereka tidak masuk ke sekolah. Pemberian materi pendidikan kesehatan yang diberikan dari Puskesmas Bringin tentang siklus haid masih dalam batas pengetahuan umum saja dan penanganan nyeri haid masih dalam batas pengobatan farmakologis. Nyeri haid memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami disminore saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Kristiningrum et al., 2021). Penting untuk memberikan informasi lebih lanjut memberikan edukasi penanganan masalah kesehatan reproduksi remaja yaitu nyeri haid dengan pengobatan *non farmakologi*.. Salah satu penanganan untuk mengurangi keluhan nyeri haid adalah yoga. Yoga dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam mengelola nyeri haid pada remaja putri, sehingga berdasarkan hal tersebut penulis ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana ”Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja putri di wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang tahun 2024.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang yoga untuk mengatasi nyeri haid setelah dilakukan pendidikan kesehatan pada remaja putri di wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang tahun 2024.
- c. Menganalisa Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bringin Kabupaten Semarang Tahun 2024.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk bidan, dan tenaga kesehatan puskesmas lainnya dalam meningkatkan upaya promosi kesehatan di masyarakat terkait upaya peningkatan penanganan nyeri haid pada Remaja Putri dengan yoga.

### **2. Manfaat Praktis**

Meningkatkan pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan penanganannya dengan pengobatan *non farmakologis*.

### **3. Manfaat Aplikatif**

- a. Yoga merupakan pengobatan tanpa obat terhadap penyembuhan nyeri haid pada remaja.
- b. Dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pengaruh yoga terhadap nyeri haid, diharapkan dapat mengurangi prevalensi masalah kesehatan reproduksi terhadap remaja putri.
- c. Dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan kebijakan kesehatan dan gizi di tingkat desa atau kabupaten, mendukung program-program yang lebih efektif dalam menangani masalah kesehatan reproduksi .

