BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia sekitar 10 hingga 19 tahun yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Sa'adah dkk., 2025). Salah satu perkembangan yang terjadi pada masa remaja adalah fase pubertas. Fase pubertas ditandai dengan adanya pematangan organ reproduksi. Pubertas pada remaja perempuan ditandai dengan *menarche*, yaitu menstruasi pertama yang terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium yang mengandung banyak pembuluh darah di bagian uterus (Hafizha dkk., 2024).

Menstruasi merupakan peristiwa peluruhan endometrium (dinding rahim) bersama dengan ovum (sel telur) yang tidak dibuahi. Setiap remaja memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian remaja mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa nyeri haid yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan (Djafar dkk., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menyatakan bahwa terdapat kejadian nyeri haid pada 90% perempuan usia subur di seluruh dunia. Di Australia, dilaporkan sebanyak 53% anak perempuan mengalami keterbatasan mengikuti kegiatan sekolah. Prevalensi nyeri haid di Asia Tenggara juga cukup tinggi, yakni tercatat sebesar 50,9% kasus di Malaysia dan

64,25% kasus di Indonesia (Aziza dkk., 2024). Angka kejadian nyeri haid di Provinsi Kalimantan Timur mencapai 56% (Wulandari & Sulistyorini, 2023).

Nyeri haid merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul (Gustina & Arifarahmi, 2023). Nyeri haid dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan sekunder. Nyeri haid primer adalah kejadian menstruasi di masa awal menstruasi (menarche) yang disertai rasa sakit, namun dak ada penyakit tertentu yang menjadi penyebabnya. Sementara nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan adanya kumpulan gejala penyakit ginekologi, misalnya endometriosis atau fibroid (Hermawahyuni dkk., 2022).

Nyeri haid cenderung lebih sering terjadi pada gadis remaja yang dapat menimbulkan perasaan kegelisahan, ketegangan, kecemasan, emosional sehingga merasakan perasaan yang tidak nyaman pada dirinya. Tingkat nyeri dan sifat nyeri yang dialami pada saat menstruasi bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Gejala yang biasa timbul pada saat terjadinya dismenorea sewaktu menstruasi ialah nyeri pada bagian abdomen, menjalar kedaerah pinggang dan paha lalu disertai dengan mual dan muntah, sakit kepala, diare dan mudah tersinggung (Fadliyah & Sudiamin, 2022).

Dampak nyeri haid tidak hanya terbatas pada ketidaknyamanan fisik, tetapi juga mengganggu fungsi kognitif dan aktivitas sehari-hari, termasuk proses pembelajaran. Konsentrasi yang menurun, ketidakhadiran di sekolah, dan penurunan produktivitas akademik menjadi konsekuensi serius yang

dilaporkan banyak remaja perempuan, menunjukkan bahwa dismenore bukan sekadar gangguan minor melainkan isu kesehatan yang memengaruhi kualitas hidup dan capaian pendidikan (Kushayati dkk., 2026).

Nyeri haid primer dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik, tingkat stres, konsumsi fast food, dan paparan asap rokok. Perbedaan faktor penyebab dapat menimbulkan karakteristik dismenore yang berbeda. Faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri haid adalah faktor psikis, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia, siklus menstruasi, konsumsi alkohol, kualitas tidur yang buruk, dan pengaruh hormon prostaglandin (Mustikoningrum dkk., 2025).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis (Retnosari dkk., 2023). Secara nonfarmakologi berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan berupa kompres hangat, olahraga, pengobatan herbal dengan jamu, massage, yoga dan istrihat yang cukup (Ariani dkk., 2022).

Senam yoga saat ini sangat populer di kalangan anak muda melalui media sosial atau mengikuti kelas yoga secara langsung. Kata yoga berasal dari bahasa Sansekerta "*yu*", yang berarti persatuan. Yoga dilakukan dengan menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, dan mengendalikan pikiran anda sendiri. Ada beberapa unsur kompleks dalam yoga, antara lain relaksasi atau peregangan, keseimbangan (*balance*), pembengkokan, konsentrasi, penekanan,

pernapasan, ketahanan otot, dan apresiasi. Latihan yoga tertentu dapat mengubah cara menerima nyeri menjadi tahap yang lebih tenang, yaitu pose *Upavishta Konasana*, *Buddha Kosana*, *Janu Shirsasana*, *Supta Baddha Konasana*, *Mudhasana*. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan selama 10-15 menit atau dua kali dengan mengontrol pernapasan sepuluh kali setiap kali gerakan (Izmalia dkk., 2024).

Yoga adalah olahraga yang menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa melalui serangkaian latihan, peregangan, teknik meditasi, atau latihan pernapasan. Latihan atau gerakan yoga dapat mengurangi rasa sakit karena saat melakukannya, otak dan sumsum tulang belakang akan menghasilkan endorfin, yang merupakan hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menyebabkan rasa nyaman. Efek relaksasi dari yoga dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah terutama pada uterus sehingga aliran darah meningkat dan kotraksi uterus menjadi berkurang (Fitriana dkk., 2025).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rauda (2025) di MAS PAB Helvetia menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri (p=0,004). Sesuai dengan hasil penelitian Arini (2020) di STIKES Hang Tuah Surabaya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja (p=0,003). Didukung hasil penelitian Putri (2025) di SMP Hasyim Asyari Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten

Malang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja putri (p=0,000).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan April 2026 di SMP 06 Longkali didapatkan data remaja putri tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 49 orang. Pelaksanaan edukasi kesehatan reproduksi di SMP 06 Longkali sejauh ini masih terbatas pada materi umum pubertas dan kebersihan diri, serta belum pernah memberikan intervensi khusus berupa latihan fisik atau senam yoga untuk penanganan dismenorea secara mandiri. Hasil wawancara mendalam terhadap 10 orang siswi, ditemukan bahwa seluruh siswi (100%) rutin mengalami dismenore setiap bulannya. Sebanyak 7 dari 10 siswi melaporkan nyeri pada skala sedang hingga berat yang menyebabkan mereka kesulitan berkonsentrasi di kelas, bahkan 3 di antaranya mengaku sering terpaksa izin tidak masuk sekolah atau pulang lebih awal saat hari pertama menstruasi. Mayoritas siswi (80%) menyatakan tidak mengetahui cara penanganan mandiri selain beristirahat atau mengonsumsi obat analgetik dan belum pernah mencoba aktivitas fisik seperti senam yoga untuk meredakan dismenore.

Urgensi dilakukannya penelitian ini di SMP 06 Longkali terletak pada perlunya solusi non-farmakologi yang aman, praktis, dan berkelanjutan bagi remaja putri untuk mengatasi hambatan aktivitas akademis akibat dismenore. Jika fenomena nyeri ini terus dibiarkan tanpa edukasi manajemen mandiri yang tepat seperti senam yoga, dikhawatirkan akan terjadi penurunan performa belajar dan angka absensi siswi yang terus berulang setiap bulannya. Melalui

intervensi senam yoga, penelitian ini dilakukan guna memberikan keterampilan baru bagi siswi dalam mengelola kesehatan reproduksi mereka secara mandiri, sekaligus menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk mengintegrasikan kegiatan kesehatan fisik yang mendukung kesejahteraan siswi di lingkungan institusi pendidikan.

Dismenorea primer merupakan keluhan fisik yang sering dialami oleh remaja putri di SMPN 06 Longkali. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif adalah senam yoga. Namun, efektivitas senam yoga dalam merangsang pelepasan hormon endorfin dan menurunkan kadar prostaglandin sangat bergantung pada ketepatan pose (asanas) dan teknik pernapasan (pranayama) yang dilakukan. Fenomena di SMPN 06 Longkali menunjukkan bahwa sebagian besar siswi belum pernah mendapatkan pelatihan terstruktur, sehingga tidak memiliki keterampilan dasar dalam melakukan gerakan senam yoga secara mandiri dan benar. Tanpa keterampilan yang memadai, gerakan yoga yang dilakukan menjadi tidak efektif dalam meredakan nyeri haid. Oleh karena itu, pelatihan senam yoga menjadi perantara (intervensi) yang sangat krusial untuk meningkatkan keterampilan siswi, yang pada akhirnya berdampak pada kemandirian penanganan nyeri haid di tatanan sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbedaan keterampilan senam yoga sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada siswi di SMP 06 Longkali”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat perbedaan keterampilan senam yoga sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP 06 Long kali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan keterampilan senam yoga sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP 06 Long kali.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran keterampilan senam yoga sebelum diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP 06 Long kali.

b. Mengetahui gambaran keterampilan senam yoga sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP 06 Long kali.

c. Manganalisis perbedaan keterampilan senam yoga sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di SMP 06 Long kali.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Ilmu Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dan literatur di bidang kebidanan, khususnya pada topik kesehatan reproduksi remaja dan asuhan kebidanan komunitas dan menjadi bukti ilmiah (*evidence-based midwifery*) mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis (senam yoga) dalam manajemen nyeri haid pada remaja putri.

b. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai referensi, data dasar, serta acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian di bidang yang sama dengan variabel, metode, atau desain penelitian yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SMP 06 Longkali

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data autentik mengenai status kesehatan reproduksi siswi yang dapat digunakan sekolah untuk menyusun kebijakan kesehatan lingkungan sekolah dalam menyusun panduan bagi pengelola Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dalam menerapkan program senam yoga sebagai pertolongan

pertama non-farmakologis bagi siswi yang mengalami nyeri haid di sekolah.

b. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi bidan praktisi dalam memberikan asuhan kebidanan yang bersifat holistik dan promotif-preventif pada remaja dengan memberikan pilihan intervensi yang aman, ekonomis, dan aplikatif saat bidan melakukan penyuluhan atau pembinaan kesehatan remaja di wilayah kerjanya.

c. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian ini diharapkan menambah referensi publikasi ilmiah di perpustakaan universitas yang mendukung tercapainya visi-misi institusi dalam pengembangan ilmu kesehatan dan data dasar bagi akademisi atau mahasiswa untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel atau metode yang lebih luas.

d. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai cara mengatasi nyeri menstruasi secara mandiri tanpa ketergantungan obat pereda nyeri dan merasakan langsung penurunan intensitas nyeri haid, serta mendapatkan kebugaran fisik dan relaksasi psikologis melalui gerakan yoga yang diajarkan selama penelitian.