

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia remaja, sistem tubuhnya mengalami perubahan seperti menstruasi pada wanita, namun pada saat menstruasi pada wanita mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah dismenore. Dismenore atau lebih umum disebut nyeri menstruasi merupakan masalah yang sering terjadi pada remaja putri dan tepatnya pada perut bagian bawah (Mulyani, 2021).

Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer dapat menyebabkan iskemia dan nyeri pada abdomen bagian bawah dikarenakan adanya peningkatan prostaglandin yang berlebih sehingga mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium. Dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang diakibatkan kondisi patologis dari suatu penyakit (Mulyani, 2021).

Peningkatan produksi prostaglandin oleh endometrium, stimulator kuat kontraksi miometrium dan vasokonstriktor pembuluh darah, diamati pada remaja dengan dismenore primer. Usia yang lebih muda saat menarche, siklus menstruasi yang lebih lama, kehilangan darah yang signifikan selama menstruasi, merokok, riwayat keluarga dismenore, melankolis atau kecemasan, dan obesitas adalah beberapa faktor risiko yang terkait dengan keparahan gejala dismenore (Salamah, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (Salma, 2022).

Di remaja dengan prevalensi berkisar % 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 et al., 2017). Sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) angka kejadian dismenore yang dialami wanita usia produktif sebanyak 52% (Salma, 2022).

Dampak yang terjadi jika dismenore tidak ditangani maka patologi (kelainan atau gangguan) yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain dari dampak di atas, konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan semua itu dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Nurwana et al., 2017).

Remaja yang menderita dismenore di Indonesia biasanya tidak segera memeriksakan diri ke dokter. Dismenorea yang tidak ditangani akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu, sehingga perlu segera disembuhkan atau ditangani secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologi yaitu melalui manajemen nyeri, terapi hormon dan obat-obatan. Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, pijat, olahraga, tidur yang cukup, dan salah satunya yoga. Yoga adalah jenis teknik relaksasi yang dapat meredakan nyeri sendi, mengendurkan otot rangka yang mengalami spasme, dan meningkatkan aliran darah ke area yang mengalami spasme (Tanjung & Nasution, 2022).

Yoga adalah teknik relaksasi yang mengajarkan berbagai teknik seperti pernapasan, meditasi, dan postur tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan. Teknik relaksasi yoga dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin (senyawa yang menghambat nyeri). Yoga mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat, hanya melibatkan otot dan sistem pernapasan sehingga mudah dilakukan kapan saja dan di mana saja (Marliana et al., 2017).

Manfaat berlatih yoga antara lain meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas, mengurangi stres fisik, mental, dan emosional serta mengurangi rasa sakit. Selain itu, yoga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di pinggang yang menyebabkan nyeri saat

menstruasi (Oktariani & Fitriahadi, 2017). Dari hal tersebutlah dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga berpengaruh dengan intensitas nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa semester II Prodi Kebidanan S1 didapatkan 4 dari 5 mahasiswa mengalami dismenore saat menstruasi, dari nyeri ringan hingga nyeri yang hebat. Ketika studi pendahuluan juga dilakukan wawancara kepada 5 mahasiswa mengenai masalah dismenore dan menanyakan upaya penanganan yang dilakukan ketika merasa nyeri menstruasi yang dialami. Berdasarkan hasil wawancara bahwa, nyeri haid yang dialami mahasiswa biasanya berlangsung 1-3 hari sejak hari pertama haid, untuk penanganannya menggunakan penanganan farmakologis seperti obat analgetik dan penanganan non farmakologis seperti kompres air hangat, mengganjal perut bagian bawah menggunakan bantal, dan memposisikan kaki lebih tinggi dari kepala. Masih banyak dari mahasiswa yang belum mengetahui manfaat yoga untuk penanganan nyeri dismenore.

Dari uraian diatas dan mengingat sering timbulnya masalah dismenore pada remaja yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar maka perlu adanya penelitian untuk mencari alternatif terapi yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah dismenore tersebut salah satunya adalah dengan melakukan yoga. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan S-1 Unjaya Tahun 2023”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada Mahasiswa S1 Kebidanan Unjaya?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Diketahui adanya pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada Mahasiswi Prodi Kebidanan S-1 Unjaya.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan S1 Unjaya sebelum dilaksanakan yoga.
- b. Diketahui nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan S1 Unjaya setelah dilaksanakan yoga.
- c. Menganalisis pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa kebidanan (S-1) Unjaya.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan tentang pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada Mahasiswi Prodi Kebidanan S-1 Unjaya.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan khususnya untuk mahasiswa yang mengalami menstruasi mengenai pentingnya melakukan yoga untuk mengurangi nyeri dismenore primer.

##### a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini responden dapat melakukan yoga untuk menangani dismenore dan menghindari penggunaan Teknik farmakologi untuk penanganan dismenore

##### b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dengan pengembangan penelitian lebih lanjut seperti dengan menggunakan jenis pengobatan non farmakologis lainnya.

##### c. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau

referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenore).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Arini, D., Saputri, D. I., Supriyanti, D., & Ernawati, D. (2020)	Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi keperawatan stikes hang tuah Surabaya	Desain penelitian ini adalah <i>Quasy experiment</i> . Sampel diambil menggunakan jenuh sampling dan didapatkan sebanyak 30 remaja mahasiswi keperawatan Prodi S1 tingkat I reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya.	Hasil penelitian dengan uji <i>deidapatkan hasil p = 0,002</i> sedangkan uji <i>Wilcoxon Sign</i> di dapatkan hasil <i>p = 0,001</i> . Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid.	Desain penelitian, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian	Melakukan penelitian pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada remaja
2.	Aryanie, V., & Sarwinanti, S. (2014)	Pengaruh Terapi Yoga terhadap Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta	Desain penelitian ini adalah <i>Pre-eksperimen</i> dengan menggunakan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> dengan <i>purposive sampling</i> . Uji statistik yang digunakan adalah <i>paired t-test</i> .	Tingkat dismenore sebelum dan sesudah perlakuan dengan uji <i>paired t-test</i> didapatkan nilai <i>asyp.Sig (2-tailed)</i> sebesar 0,000 dengan $\alpha = 0,05$ artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa <i>Ha</i> diterima yang berarti pemberian terapi yoga dapat menurunkan tingkat dismenore pada mahasiswi Program Studi Ilmu	Uji Statistik yang digunakana	Melakukan penelitian pengaruh yoga terhadap nyeri dismenore primer pada remaja

				Keperawatan semester VII STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta			
3	Amru, D. E., & Selvia, A. (2022)	Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Putri Di Kesehatan Bunda	Senam Terhadap Nyeri Remaja Di Institut Mitra	Instrumen penelitian menggunakan <i>Face Pain Skala</i> – Pengukuran skala nyeri yang direvisi (FPS-R). Data Pengolahan menggunakan editing, coding, scoring, tabulasi dengan data analisis Peringkat <i>Spearman</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam yoga ada 46 responden (61,3%) yang mengalami nyeri haid skala 3 (lebih nyeri), sedangkan setelah yoga olahraga terdapat 30 responden (40%) yang mengalami nyeri haid skala 1 (nyeri ringan). Pangkat Spearman uji statistik menunjukkan bahwa nilai $P = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Sehingga Hipotesis 1 diterima, artinya ada pengaruh yoga senam untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda, Batam.	Desain penelitian, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian	Desain penelitian, jumlah sampel, tempat dan waktu penelitian

