

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja didefinisikan sebagai suatu proses perubahan dari masa anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan berubahnya perkembangan tubuh yang cepat, dimana salah satu tanda yang khas bagi remaja perempuan yaitu terjadinya pubertas (Dewi et al., 2022). Pubertas merupakan proses kematangan seksual yang ditandai dengan adanya *menarche* (menstruasi pertama kali) biasanya mulai dari usia 12 tahun. Pada masa pubertas organ-organ reproduksi mulai berfungsi, salah satu cirinya yaitu mulai terjadi menstruasi pada perempuan (Widyanthi et al., 2021).

Menstruasi merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis pada seorang perempuan. Saat perempuan memasuki masa remaja awal, menstruasi kadang menimbulkan kekhawatiran dan ketakutan, karena ketika menstruasi datang biasanya disertai dengan beberapa keluhan salah satunya yang sering ditemukan pada remaja yaitu *dismenorea* (Nugraha, 2021).

Dismenorea merupakan nyeri haid saat menstruasi yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Selain itu, *dismenorea* adalah suatu fenomena simptomatik yang meliputi nyeri abdomen, kram dan sakit punggung. *Dismenorea* terdapat dua tipe yaitu *dismenorea* primer dan sekunder. *Dismenorea* primer adalah nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Rasa nyeri ini timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu, tepatnya setelah stabilnya hormon tubuh atau perubahan posisi rahim setelah menikah dan melahirkan (Widyanthi et al., 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 angka kejadian *dismenorea* didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Rata-rata perempuan yang mengalami *dismenorea* primer 50% (Indah & Susilowati, 2022). Di Indonesia tahun 2020 angka kejadian *dismenorea* sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang mengalami *dismenorea* primer sebanyak 59.671 jiwa (54,89%) (Oktorika et al., 2020). Menurut hasil penelitian Fifi Ishak, dkk (2022)

angka kejadian *dismenorea* primer di Gorontalo sebanyak 54,4%. Sedangkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2022 menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami *dismenorea* sebanyak 431 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2022).

Dismenorea primer terjadi karena peningkatan *prostaglandin* (PG) F2-alfa, dimana siklooksigenase (COX-2) mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium. sehingga terjadi iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Dengan adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon *prostaglandin* yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid membuat timbulnya rasa sakit atau nyeri saat haid. Ada beberapa faktor resiko yang mempengaruhi *dismenorea* yaitu usia menarche, berat badan, riwayat keluarga dan kebiasaan olahraga (Fajria et al., 2022). Selain itu, nyeri perut yang dirasakan saat menstruasi akan mengakibatkan perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini merupakan suatu masalah yang perlu ditangani untuk mengurangi nyeri haid.

Upaya pemerintah dalam menghadapi masalah kesehatan reproduksi diperlukan adanya beberapa program seperti Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja adalah program yang diselenggarakan oleh pihak Puskesmas untuk menjangkau kelompok remaja di sekolah. Layanan ini bermaksud untuk menambah pengetahuan keterampilan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan berperilaku hidup sehat serta remaja berhak mendapatkan pelayanan yang bermutu (Mardati & Hamidah, 2021).

Upaya penanganan yang dilakukan untuk menurunkan *dismenorea* pada remaja terdiri dari penanganan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan cara pemberian obat analgesik, terapi hormonal dan terapi NSAID. Sedangkan penanganan non farmakologi yaitu dengan cara melakukan kompres hangat, *massage effleurage* dan yoga (Widyanthi et al., 2021). Dari penanganan diatas, yoga menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri *dismenorea* dan mudah dilakukan dalam kegiatan sehari-hari oleh remaja khususnya bagi perempuan. Yoga merupakan suatu teknik relaksasi, pernapasan dan posisi tubuh untuk mengurangi rasa nyeri

(Dewi et al., 2022). Salah satunya gerakan yoga yang dapat mengurangi nyeri haid adalah yoga *balasana* (*Child Pose*). Yoga *balasana* dapat memberikan efek relaksasi berupa kontrol diri, ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik, emosi serta menstimulus pelepasan *endorphin*. Pelepasan *endorfin* ini dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah ke seluruh tubuh dan meningkatkan aliran darah uterus, sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri. Gerakan yoga *balasana* sangat efektif dilakukan pada saat menstruasi dan mengalami rasa nyeri, hal tersebut bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri haid, nyeri pinggul dan dapat menimbulkan perasaan rileksasi serta ketenangan (Widiastuti & Setiyabudi, 2020). Gerakan yoga ini dapat dilakukan 2-3 kali dalam seminggu pada saat menstruasi berlangsung. Untuk frekuensinya selama 1-3 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan sambil melakukan pengaturan nafas dalam. (Nim & Putri, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo pada tanggal 24 Januari 2023 melalui wawancara seluruh siswi kelas 8 dan 9 didapatkan hasil wawancara bahwa siswi yang mengalami nyeri haid tetapi masih bisa ditahan sebanyak 5%, 75% yang mengalami nyeri yang menyebar sampai ke pinggang dan 20% lainnya mengalami nyeri haid sampai mengganggu aktivitas belajar. Sebagian besar dari mereka masih kurang pengetahuan tentang *dismenorea* dan cara penanganannya, sehingga siswi yang mengalami nyeri haid tidak melakukan apapun terkait hal itu yang membuat mereka sulit berkonsentrasi dalam belajar pada saat mengalami menstruasi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Yoga *Balasana* Terhadap Penurunan *Dismenorea* Primer Pada Remaja Di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka di rumuskan masalah yaitu “Adakah Pengaruh Yoga Balasana Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui adanya pengaruh yoga balasana terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo

2. Tujuan Khusus

- a. Diidentifikasi nyeri dismenorea primer pada remaja sebelum pemberian yoga balasana
- b. Diidentifikasi nyeri dismenorea primer pada remaja sesudah pemberian yoga balasana
- c. Dianalisis perbedaan nyeri dismenorea primer pada remaja sebelum dan sesudah pemberian yoga balasana

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh yoga balasana terhadap penurunan dismenorea primer dengan metode non farmakologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi yang bisa digunakan untuk proses pembelajaran kebidanan untuk mengetahui pengaruh yoga balasana terhadap penurunan dismenorea primer.

b. Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk tatalaksana dalam peningkatan kesehatan reproduksi remaja khususnya dismenorea primer dengan pendekatan komplementer.

c. Bagi Mahasiswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan sehingga mampu menerapkan yoga balasana untuk mengurangi dismenorea primer secara mandiri.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta mengaplikasikan ilmu yang didapatkan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA