

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah pendarahan akibat luruh dari dinding dalam rahim (endometrium). Lapisan endometrium siap menerima implantasi embrio, jika implantasi embrio tidak terjadi, lapisan ini dilepaskan. Perdarahan seperti itu terjadi sewaktu-waktu, masa antar haid disebut satu kali haid, kontraksi otot rahim yang mengganggu aliran darah ke rahim dan menimbulkan nyeri saat haid disebut nyeri dismenorea. (Putri et al., 2021).

Bagi sebagian wanita, menstruasi bisa menimbulkan kecemasan, disertai rasa nyeri saat haid tiba. Nyeri haid yang juga dikenal dengan dismenoree menyebabkan wanita untuk istirahat dan mengurangi aktivitas sehari-hari, ketidaknyamanan ringan hingga nyeri panggul yang menyiksa. Dismenorea sering terjadi di hari pertama dan kedua haid (Pudjiastuti, 2012).

Dismenoree primer serta dismenoree sekunder merupakan jenis dismenoree. Dismenoree primer ialah jenis dismenorea yang disebabkan karena nyeri menstruasi yang terjadi tanpa kelainan genital. Biasanya muncul saat 2-3 tahun setelah haid. Salah satu gejalanya adalah nyeri di perut bagian bawah dan kaki (Sukarni, 2013).

(WHO, 2016) didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenorea berat (Herawati, 2017). Angka kejadian dismenorea di Amerika Serikat 30%-50% perempuan usia reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Swedia ditemukan angka kejadian dismenorea pada wanita berumur 19 tahun sebanyak 72,42% (Adzkiya, 2020). Menurut hasil penelitian Singh et al (2011), sekitar 8,86% remaja yang mengalami dismenorea primer berat tidak hadir di sekolah dan sebanyak 67,08% remaja menarik diri dari kegiatan sosial, akademik, dan olahraga (Das, A. P., & Proverawati & Misaroh, 2016). Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif (Agustini et al., 2019).

Indonesia sendiri angka kejadian dismenore tercatat 64,25% dari jumlah kaum perempuan di Indonesia mengalami dismenore dengan variasi 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Menurut Astuti & Noranita (2016) di Yogyakarta didapatkan prevalensi dismenore 81% pada remaja dengan rentang usia 12-13 tahun. Prevalensi dismenore lebih tinggi pada dismenore primer dengan persentase 90% pada dismenore primer dan 15% pada dismenore sekunder (Dewi, 2012).

Ketidaknyamanan menstruasi (*dysmenorrhea*) adalah penyakit fisik umum yang bermanifestasi dalam bentuk sakit perut atau kram pada wanita yang sedang menstruasi. Nyeri haid (*dysmenorrhea*) memiliki pengaruh yang signifikan pada remaja putri sehingga aktivitas sehari-hari menjadi terganggu. *Dysmenorrhea* dapat berdampak besar bagi Remaja putri karena selama menstruasi akan mengalami kesulitan untuk berpartisipasi dalam kegiatan, terutama tugas sekolah (Sandayanti, 2019).

Berbagai cara telah dicoba untuk meredakan kram menstruasi seperti minum obat herbal, istirahat, kompres hangat, bahkan beberapa remaja minum obat untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari. Tindakan nonmedis juga diperlukan untuk mengurangi dismenore, antara lain teknik relaksasi, olahraga dan yoga (Andarmoyo, 2013).

Yoga mengajarkan teknik misalnya mengurangi rasa sakit, postur dapat meningkatkan kekuatan, pernafasan, dan relaksasi. Beberapa pose yoga yang dapat membantu mengubah pola penerimaan rasa sakit seseorang menjadi lebih damai yaitu Mudhasana, Supta Baddha Konasana, Janu Shirsana, Buddha Kosana, dan Upavishta Konasana. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan dua kali sambil menarik nafas dalam atau sepuluh langkah selama 10-15 menit (Manurung et al., 2015).

Menurut hasil penelitian, ketidaknyamanan akibat dismenore 6,06 kali lebih intens sebelum yoga daripada setelahnya. Nilai t 10,286 dan nilai p 0,001 ditemukan menggunakan uji T dependen. p -value $(0,001) < \alpha$ $(0,05)$, terdapat perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah yoga (Lailatul, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di

SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul di peroleh dari pengambilan data siswi dan survei awal terdapat jumlah siswi kelas VIII sebanyak 71 orang. Menurut temuan wawancara yang dilakukan sebagai bagian dari studi lapangan pada 23 September 2022, delapan siswi (atau 80%) melaporkan mengalami nyeri haid dengan intensitas yang bervariasi. Dismenorea tidak boleh disepelekan karena dapat berdampak serius, dan dalam wawancara juga disebutkan bahwa pada hari pertama dan kedua menstruasi tidak masuk sekolah karena mengalami nyeri dismenore yang tidak tertahankan. Siswa disana ada yang menggunakan obat-obatan tradisional seperti asam fenamat dan minyak kayu putih, minum air putih yang lebih banyak, ada juga yang dibiarkan begitu saja karena tidak tahu cara penanganannya.

Dampak dismenore yang tidak diobati antara lain terganggunya aktivitas sehari-hari, kecemasan, depresi, retrograde mentruasi (haid bergerak mundur), serta penurunan prestasi belajar siswa, kemandulan (infertilitas), penyakit ektopik serta kista. Gangguan yang biasa terjadi saat haid pada wanita adalah darah haid yang amat deras (menorrhagia) dan nyeri saat haid (dysmenorrhea) (Pribakti, 2012).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti permasalahan remaja yang terjadi setiap bulannya. Peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Jetis”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas diambil rumusan masalah, “Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Jetis”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh yoga terhadap pengurangan dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 2 Jetis

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui pengurangan dismenorea remaja putri pada kelompok

intervensi di SMP Negeri 2 Jetis

- b. Mengetahui pengurangan dismenorea remaja putri pada kelompok kontrol di SMP Negeri 2 Jetis

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Berfungsi sebagai masukan atau referensi informasi untuk kemajuan ilmu kesehatan dan berkontribusi pada penelitian yang terkait, terutama ilmu kebidanan yang berhubungan dengan sistem reproduksi, dengan fokus nyeri haid yang dialami oleh remaja putri dan metode untuk mengurangi nyeri ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Menambah pengetahuan dan mengurangi nyeri dismenorea terhadap remaja putri setelah mengikuti atau mendapatkan yoga

b. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini untuk institusi Pendidikan dibutuhkan untuk bahan belajar serta referensi bagi individu yang akan melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan topik yang berhubungan menggunakan judul penelitian ini.

c. Bagi SMP Negeri 2 Jetis

Hasil dari penelitian ini kemungkinan akan diperhitungkan saat yoga digunakan untuk merawat wanita muda yang menderita dismenorea setiap bulan.

E. Keaslian Peneliti

No	Nama dan tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Desi Ernita Amru, Anisya Selvia	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Institut Kesehatan Mitra Bunda	”Jenis penelitian adalah pre experimental dengan one group pre-test post-test (Sugiono, 2017). Teknik yoga yang mengajarkan teknik seperti relaksasi, pernapasan dan postur tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa sakit (Sindhu, 2014). Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan selama 10-15 menit atau dua kali dalam sepuluh daftar sambil menarik napas dalam-dalam (Maryam, 2018).”	“Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum yoga 6 responden (61,3%) mengalami kram menstruasi pada skala 3, sedangkan setelah yoga 30 responden (0%) mengalami kram menstruasi pada skala 1 (nyeri ringan). Uji statistik Pangani's Spearman menunjukkan bahwa P-value = 0,000”	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel
2.	Kartika sari, Isra Nasifah, Anggun trisna, 2018.	Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri	“Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan Quasy Experiment Design (Pre-Post Test Design) untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri dan durasi nyeri haid antara kelompok yoga dan kelompok kontrol. 5 gerakan yoga dan sekitar 20-25 menit”	“Hasil uji wilcoxon dengan perbandingan nilai $p=0.001<0$ $p=0.492>0.05$. Ada perbedaan dalam durasi rasa sakit sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga berdasarkan hasil uji wilcoxon $p=0.000<0$ $p=0.298>0.05$ ”	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel
3.	Endah Putri R., Ita Ni'matuz Zuhroh, Devi Fitria Sandi	PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA	Desain pretest-posttest dengan satu kelompok digunakan dalam studi pra-eksperimen jenis ini. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X MAN 2 Kota Probolinggo	Menurut hasil penelitian, 16 orang (atau 45,7%) dilaporkan mengalami nyeri haid sebelum melakukan gerakan yoga, dengan 3 orang merasa paling nyeri. Pada skala 2 (nyeri ringan), sebanyak	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel

	PUTRI KELAS X MAN 2 KOTA PROBOLINGGO	yang berjumlah 172 siswa. Sampel penelitian sebanyak 35 mahasiswi dengan menggunakan metodologi proporsional sampling.	12 responden (34,3%) melaporkan mengalami nyeri haid setelah melakukan gerakan yoga.		
4.	Ira Kurniawati Ira Kurniawati1, Apolonia Antonilda Ina2, Probowatie Tjondronegoro3	PENGARUH YOGA TERHADAP SKALA NYERI DISMINORE	“Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif analitis, jenis hipotesis komparatif diterapkan seolah-olah secara eksperimen, dan metode yang digunakan adalah rancangan pre-post-test with control group. Latihan yoga Hatha memiliki beberapa teknik yang dapat mengurangi nyeri haid atau dismenore. Langkah-langkah melakukan hatha yoga adalah asana, pranayama dan savasana”	“Hasil uji Mann-Whitney memberikan nilai $<0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara perbedaan skala nyeri kelompok perlakuan dengan perbedaan skala nyeri kelompok kontrol”	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel
5.	Lailatul Muthohharoh, Hapsari Windayanti, Wahyu Kristiningrum	Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea	“Salah satu metode non farmakologi yoga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea. Desain penelitian ini adalah <i>pre eksperimental pre-post design</i> ”	“Sebelum dilakukan yoga intensitas nyeri 6,06 dan setelah dilakukan yoga 3,76. Berdasarkan Uji T-dependen, diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,286 dengan p-value sebesar 0,001. Ada perbedaan dismenorea sebelum dan sesudah diberikan yoga nilai-p-value $(0,001) < (0,05)$ ”	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel