

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan tanda perubahan primer pada remaja wanita yang sering menyebabkan ketidaknyamanan fisik selama periode haid. Beberapa gangguan dalam menstruasi yang biasa ditemukan yaitu siklus haid yang tidak teratur, banyaknya pengeluaran darah haid, pre menstrual syndrom, dan juga nyeri haid yang disebut dengan *dismenore* (Akbar et al., 2020). Pada masa menstruasi terjadi proses meluruhnya dinding endometrium yang akan digantikan oleh lapisan baru setelah menstruasi berakhir (Dartiwen & Aryanti, 2021). *Dismenore* yang dirasakan saat haid ditandai dengan rasa nyeri pada bagian perut, punggung, dan menjalar ke pinggang hingga bagian paha (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Frekuensi *dismenore* terbesar ditemukan pada remaja dengan perkiraan berkisar 60-90%. *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 mencatat kejadian *dismenore* pada remaja sebanyak 1.769.425 orang (90%), dengan 10% mengalami *dismenore* berat (Natassia, 2022). Angka kejadian *dismenore* pada remaja di Asia sebesar 74,5%, dengan 54,89% remaja di Indonesia mengalami *dismenore* primer dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder (Tsamara et al., 2020).

Dismenore pada wanita menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, namun memberikan dampak pada fisik seperti mudah lelah, adanya rasa mual, muntah, sakit kepala, perubahan suasana hati, dan kurangnya konsentrasi. Dampak negatif yang dirasakan oleh pelajar dalam pendidikan yaitu tidak terlaksananya aktivitas belajar dengan baik akibat nyeri yang dirasakan membuat mereka sulit berkonsentrasi (Hidayah & Niah, 2022).

Seringkali wanita mengabaikan keluhan dari nyeri haid yang dialami tanpa mencari cara untuk menangani keluhan tersebut. Intervensi pada penderita *dismenore* perlu diberikan untuk menghindari gangguan yang dapat memicu peningkatan angka kesakitan dan kematian. Penanganan dapat dilakukan dengan

cara farmakologi menggunakan obat-obatan, maupun terapi komplementer non farmakologi yang dapat dipertanggung jawabkan keamanan dan manfaatnya (Natassia, 2022).

Olahraga Yoga merupakan salah satu terapi komplementer non farmakologi yang dapat dijadikan sebagai cara untuk membantu mengurangi banyak jenis nyeri. Kegiatan olahraga juga dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dalam peningkatan prestasi belajar (Kemenkes, 2021). Teknik relaksasi pada Yoga memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi *dismenore*. Endorfin dan enkephalins adalah zat yang meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan dilatasi pembuluh darah di seluruh tubuh dan rahim dan peningkatan aliran darah rahim, yang mengurangi ketidaknyamanan *dismenore*. (Umayroh, 2018).

Di Yogyakarta sendiri belum ada data pasti tentang prevalensi *dismenore* yang tertulis di Dinas Kesehatan Yogyakarta, namun sebuah penelitian di Surakarta melaporkan prevalensi *dismenore* pada remaja di sana cukup tinggi sekitar 87,7% (Sanday et al., 2019). SMPN 4 Pakem merupakan salah satu Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) sebagai salah satu sekolah percontohan di Yogyakarta. Peneliti kemudian melakukan study pendahuluan ke SMPN 4 Pakem, dilakukan wawancara pada 22 orang siswi, diperoleh hasil 22 orang atau 100% siswi sudah mengalami menstruasi dan 8 orang atau 36% siswi tersebut mengalami *dismenore*. Wawancara juga dilakukan pada petugas UKS dan didapatkan keterangan bahwa setiap bulannya pelajar ada yang datang ke UKS untuk istirahat atau mengambil obat karena nyeri haid. Data kunjungan dapat dilihat pada buku kunjungan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebanyak 4,9% dari jumlah siswi SMPN 4 Pakem mengalami *dismenore* setiap bulannya yang mana hal ini juga menjadi masalah terganggunya proses pembelajaran siswi.

Dari uraian masalah yang ditemukan dapat digunakan oleh peneliti untuk memberikan asuhan komplementer berupa terapi yoga yang akan diberikan pada pelajar yang mengalami masalah *dismenore*. Berdasarkan kondisi tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer pada Siswi di SMPN 4 Pakem, Kabupaten Sleman,

Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh latihan yoga terhadap penurunan skala nyeri *dismenore* pada siswi kelas VII SMPN 4 Pakem?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh latihan yoga terhadap skala nyeri *dismenore* primer pada siswi di SMPN 4 Pakem

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk diketahuinya karakteristik responden siswi di SMPN 4 Pakem.
- b. Untuk diketahuinya skala nyeri *dismenore* primer sebelum dilakukan yoga pada kelompok kontrol dan intervensi siswi di SMPN 4 Pakem.
- c. Untuk diketahuinya skala nyeri *dismenore* primer sesudah dilakukan yoga pada pada kelompok kontrol dan intervensi siswi di SMPN 4 Pakem.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMPN 4 Pakem

Hasil dari diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan yoga sebagai bagian dari ekstrakurikuler di SMPN 4 Pakem.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk menambah wawasan keilmuan, mengembangkan teori, dan praktikum sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar bagi mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

3. Bagi Peneliti

Dapat megaplikasikan komplementer yoga secara langsung untuk mengurangi skala nyeri *dismenore* pada remaja dan menambah informasi serta pengalaman dalam bidang penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Skala Nyeri *Dismenorea* Primer pada Siswi Kelas VII di SMPN 4 Pakem disusun pada tahun 2022 dengan mengambil beberapa referensi dari penelitian yang lalu dan dilakukan beberapa perubahan pada prosesnya sebagai berikut;

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No		Keaslian
1	Penulis, Tahun Penelitian Judul Penelitian Desain Penelitian Hasil Persamaan Perbedaan	(Nuraeni, 2017) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar Desain penelitian <i>Quasy Eksperiment</i> . Hasil analisis Bivariat pada penelitian ini nilai p adalah 0,036 dengan signifikasi $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti ada pengaruh senam dismenore terhadap nyeri. Subjek penelitian yaitu remaja putri Jumlah sampel penelitian berjumlah 44 siswi, tempat penelitian di SMPN 4 Pakem, dan waktu penelitian.
2	Penulis, Tahun Penelitian Judul Penelitian Metode Penelitian Hasil Persamaan Perbedaan	(Muthohharoh et al., 2018) Yoga Untuk Pengurangan Intensitas Nyeri Dismenorea Desain penelitian menggunakan <i>quasy eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> . Dengan menggunakan uji T-dependent diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,286 dengan p-value = 0,001, nilai p 0,001 (0,05), menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara derajat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah yoga. praktek. Desain penelitian dengan <i>Quasy Eksperiment</i> , subjek penelitian yaitu remaja putri. Perbedaan terdapat pada tempat penelitian yang

3	Penulis, Tahun Penelitian Judul Penelitian	dilakukan di SMPN 4 Pakem, jumlah sampel 44 siswi kelas VII, dan waktu penelitian. (Syah & Zuliani, 2020) Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X di Pondok Pesantren
	Metode Penelitian	Jenis penelitian ini adalah <i>Quasy Eksperiment</i> dengan rancangan <i>One Group Pretest-Posttest</i> .
	Hasil	Uji bivariat dengan p-value 0,00005 menunjukkan bahwa yoga berpengaruh terhadap nyeri dismenore sebelum dan sesudah implementasinya.
	Persamaan	Desain penelitian, teknik sampling simpel random sampling, alat ukur berupa <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS), subjek penelitian yaitu remaja putri.
	Perbedaan	Jumlah sampel, waktu, dan tempat penelitian.
4	Penulis, Tahun Penelitian Judul Penelitian Desain Penelitian	(Eprila et al., 2021) Latihan Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimental (<i>Quasy Experimen</i>).
	Hasil	Uji Wilcoxon dilakukan berdasarkan tabel hasil statistik, yang menghasilkan nilai p 0,000. Oleh karena itu, nilai p lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ atau 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima; oleh karena itu, yoga efektif dalam mengurangi tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan.
	Persamaan	Desain penelitian menggunakan <i>Quasy Eksperimen</i> dan subjek penelitian yaitu remaja.
	Perbedaan	Jumlah sampel, waktu penelitian, dan tempat penelitian.
