

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) mengklasifikasikan remaja pada kelompok umur 10 hingga 19 tahun, *youth* 15 hingga 24 tahun, *young people* 10 hingga 24 tahun. Oleh karena itu, masa remaja ditandai dengan perubahan pesat dalam pertumbuhan fisik dan suatu proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Masa remaja dikaitkan dengan perubahan fisik yang disebabkan oleh pubertas. Wanita mengalami ovulasi dan menstruasi, terkadang proses ini disertai dengan *disminorrhea* atau nyeri haid (Amru et al., 2022).

Dimulainya menstruasi pada remaja putri menandakan sistem reproduksinya sudah matang. Proses ovulasi dan menstruasi dimulai antara umur 6 hingga 14 bulan setelah *menarche* (haid pertama) dan biasanya disertai rasa sakit yang menyiksa hingga pingsan, gangguan fisik dan emosi menjelang menstruasi atau PMS yang biasa terjadi pada kasus ini. Nyeri yang dirasakan disebut dengan istilah *disminorrhea* (Kuswardani et al., 2021).

*Dismenorrhea* merupakan suatu gangguan fisik pada wanita saat menstruasi yang gejalanya berupa nyeri/kram pada perut (Hadianti & Ferina, 2021). *Dismenorrhea* terbagi dua macam, yaitu *disminorrhea* primer dan *disminorrhea* sekunder (terdapat kelainan ginekologi). Masalah pada organ reproduksi tidak menyebabkan *disminorrhea* primer. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin di *endometrium*. Peningkatan prostaglandin menyebabkan kontraksi rahim atau uterus. Selama siklus menstruasi, rahim secara alami berkontraksi lebih kuat. Gejala nyeri mungkin timbul akibat kontraksi rahim. *Disminorrhea* dapat menimbulkan nyeri yang tidak tertahankan dan bisa menyebabkan pingsan (Kuswardani et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) rata-rata 16,8% - 81% remaja putri di seluruh dunia menderita *disminorrhea*. Sebanyak 15% remaja putri di Amerika Serikat menderita *disminorrhea* berat. *Disminorrhea* mempengaruhi

30%-50% wanita subur di Amerika Serikat. Sekitar 10% hingga 15% diantaranya terpaksa melepaskan peluang dalam karier, pendidikan dan kehidupan keluarga. Angka kejadian *disminorrhea* di Swedia tergolong tinggi yaitu 72,42% pada wanita berusia 19 tahun (Hipnoterapi et al., 2022). Angka kejadian nyeri haid berkisar 45 hingga 95% penduduk usia kerja (Hipnoterapi et al., 2022). Menurut RISKESDAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, angka kejadian disminorrhea pada remaja putri sebesar 78.6% dan pada wanita subur sebesar 64,25% (Yulina, et al, 2020). Penelitian Putri menunjukkan bahwa pada tahun 2018, 95,7% remaja putri (usia 15 hingga 16 tahun) mengalami *disminorrhea*.

*Dismenorrhea* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menjadi penyebab perempuan kehilangan pekerjaan dan pendidikan, mereka bahkan tidak bisa pergi ke sekolah, aktivitas pembelajaran yang terganggu, dan menurunnya serta kehilangan konsentrasi. Oleh karena itu, remaja penderita *disminorrhea* kurang mampu memahami informasi yang disampaikan selama pelajaran berlangsung. Dengan demikian, karena kurangnya pengetahuan remaja tentang *disminorrhea*, sebagian besar tidak mampu mengatasi rasa sakit yang dialaminya (Hadianti & Ferina, 2021).

*Dismenorrhea* perlu diobati karena dapat menyebabkan masalah serius seperti kecemasan, depresi dan kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari. Perawatan farmasi dan non-farmakologis tersedia untuk *disminorrhea*. Mengonsumsi obat-obatan seperti aspirin, asam asetaminofinamat, dan asam mfenamat menjadi bagian dari pengobatan farmakologis. Sedangkan hipnoterapi, teknik relaksasi dan yoga merupakan contoh pendekatan pengobatan nonfarmakologis (Yulina, Indrawati and Neneng, 2020).

Yoga adalah teknik yang mengajarkan relaksasi dan dapat menghasilkan hormon *endorphin* yang diproduksi di otak selama melakukan yoga, selain itu yoga dapat membantu memperkuat otot dan menghilangkan rasa sakit. Yoga tidak hanya meningkatkan ketenangan pikiran, tetapi juga membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Yoga menjadi populer di Indonesia, khususnya di Jakarta di tengah krisis ekonomi ketika banyak

masyarakat yang menderita stress. Selain itu, yoga telah berkembang secara signifikan sebagai olahraga taktik di seluruh dunia (Yulina, Indrawati and Neneng, 2020). Berlatih yoga dapat dilakukan dua kali sehari selama 10 hingga 15 menit setiap kalinya dengan menghitung dan mengontrol pernapasan dalam (Hipnoterapi et al., 2022).

Jurnal Keperawatan Borneo Vol. 2, Nomor 1 2020, menurut temuan penelitian Arini di Stikes Hang Tuah Surabaya. Menurut penelitian, kelompok eksperimen yang telah diajari gerakan yoga melaporkan lebih sedikit nyeri haid dibandingkan kelompok kontrol dengan 9 responden (60%) melaporkan nyeri ringan dan 6 responden (40%) melaporkan tidak nyeri. Sembilan responden pada kelompok kontrol yang tidak menerima yoga melaporkan rasa tidak nyaman ringan, satu responden (6,7%) melaporkan nyeri berat dan lima responden (33,3%) melaporkan nyeri sedang. Uji keseluruhan *Man Whitney* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol pada taraf signifikan  $p=0,002$  (Arini et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh, salah satu guru menyatakan bahwa belum ada yang melakukan penelitian mengenai senam yoga untuk mengatasi *disminorrhea*. Hasil wawancara pada 30 siswi, terdapat 21 siswi yang mengalami *disminorrhea*. Pilihan pengobatan bagi siswi penderita *disminorrhea* antara lain mengoleskan minyak kayu putih, dengan cara istirahat, mengonsumsi minuman herbal dan tidak berobat sama sekali.

Berdasarkan uraian diatas dan dengan mempertimbangkan bahwa remaja putri sering mengalami *disminorrhea* yang dapat menghambat kegiatan akademis mereka, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi alternatif terapi yoga yang hemat biaya dan beresiko rendah untuk pencegahan dan penyelesaian *disminorrhea*.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah Pengaruh Yoga terhadap Nyeri *Dismenorrhea* pada Remaja Putri Kelas XI di Madrasah Aliyah Mantab Sabak Auh Tahun 2023?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap Nyeri *disminorrhea* pada remaja putri di Madrasah Aliyah Mantab Tahun 2023.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian.
- b. Mengidentifikasi Nyeri *disminorrhea* sebelum dilakukan yoga pada remaja putri.
- c. Mengidentifikasi Nyeri *disminorrhea* setelah dilakukan yoga pada remaja putri.
- d. Menganalisis pengaruh yoga terhadap Nyeri *disminorrhea* pada remaja putri.

## D. Manfaat

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu kesehatan dan menambah kajian ilmu kesehatan khususnya ilmu kebidanan terkait dengan sistem reproduksi yaitu tentang Nyeri *disminorrhea* dan bagaimana cara mengatasi nyeri *disminorrhea* tersebut.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden  
Menambah pengetahuan tentang nyeri *disminorrhea* dan bagaimana cara menangani Nyeri *disminorrhea*.
- b. Bagi Tenaga Kesehatan  
Bagi tenaga kesehatan penelitian ini dapat dijadikan sarana informasi yang diberikan kepada masyarakat khususnya remaja putri mengenai nyeri *disminorrhea* dan penanganannya dengan melakukan yoga.
- c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa khususnya kebidanan tentang nyeri *disminorrhea* dan penanganannya dengan melakukan yoga.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk menambah referensi khususnya yang ingin meneliti tentang nyeri *disminorrhea*.

### E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Nama	Tahun	Judul	Hasil	Perbedaan
1	Diyah Arini, Dini Indah Saputri, Dwi Supriyanti, Dwi Ernawati	2020	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya	Hasil dari penelitian terdapat kelompok eksperimen yang telah diberikan yoga menyatakan nyeri haid lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol dengan 9 responden (60%) menyatakan nyeri ringan dan 6 responden (40%) tidak nyeri, 5 responden mengalami nyeri sedang (33,3%), 1 responden (6,7%) nyeri berat, dan 9 responden pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan yoga mengalami nyeri ringan. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil post-test dari kelompok eksperimen dan kontrol, dengan tingkat signifikansi $p=0,002$	Jenis penelitian, variabel, tempat dan waktu
2	Desi Ernita Amru, Anisya Selvia	2022	Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda	Hasil dari penelitian nyeri haid sebelum dilakukan senam yoga pada remaja putri dengan jumlah 75 responden, sebagian responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah	Jenis penelitian, variabel, tempat dan waktu

			46 responden (61,3%). Setelah dilakukan senam yoga, hampir dari setengah responden mengalami nyeri haid dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 30 responden (40%). Hasil uji wilcoxon sign rank test $\alpha=0,05$ menunjukkan $p=0,001$ .	
3	Kuswardani, 2021 Fitratun Najizah, Boki Jaleha	Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid ( <i>dysmenorrhea</i> ) pada mahasiswi program studi D III Fisioterapi Widya Husada Semarang	Pada penelitian ini didapatkan beberapa karakteristik yang diperoleh berdasarkan hasil yang dilakukan pengukuran kepada 27 responden. Dari 27 responden didapatkan hasil yang mengalami nyeri ringan 0 (tidak ada), dengan nyeri sedang ada 3 responden dan setelah dilakukan terapi menjadi 0 (tidak ada) dan 24 responden mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan terapi menjadi 2 orang.	Jenis penelitian, variabel, tempat dan waktu