

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Harold Alberty (1957) mendefinisikan masa remaja sebagai suatu tahap perkembangan seseorang yang dimulai pada akhir masa kanak-kanak dan berakhir pada awal masa dewasa (Ahyani and Astuti, 2018). WHO (2012) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10-19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri RI No. 25 tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10-18 tahun dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10-24 tahun dan belum menikah. (Hapsari, 2019).

Menstruasi menurut BKKBN (2017) adalah proses di mana lapisan dinding rahim yang disebut endometrium dilepaskan bersama dengan pendarahan, terjadi secara berkala setiap bulan kecuali selama kehamilan. Menstruasi terjadi sebulan sekali dan berlangsung sekitar 3-7 hari. Jangka waktu antara satu periode dan periode berikutnya adalah sekitar 28 hari (antara 21-35 hari), namun periode ini biasanya tidak teratur selama masa remaja. (Villasari, 2021).

Gangguan yang terjadi pada masa menstruasi biasanya meliputi ketidakteraturan siklus menstruasi (durasi atau panjang), *hiper* atau *hypomenorrhoe*, *poli* atau *oligomenorea*, amenorea, sindrom pramenstruasi dan dismenorea (Miraturrofi'ah, 2020). Wikjosastro (2019) mengartikan dismenore sebagai nyeri pada saat menstruasi. Dismenore sering dikaitkan dengan kram yang terletak di daerah perut. Jenis nyeri di area intim ada berbagai tingkat keparahan, mulai dari yang ringan hingga yang berat. (Swandari, 2022). Lamanya dan durasi menstruasi berhubungan langsung dengan tingkat keparahan dismenore. Umumnya setiap menstruasi hampir selalu disertai dengan rasa nyeri atau mulas. (Asda Djailani *et al.*, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah kasus dismenore sangat tinggi di seluruh dunia dan sekitar 50% wanita mengalaminya. Angka kejadian di Asia sekitar 84,2%, di Indonesia angka kejadian dismenorea sebanyak 64,25%, dengan 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36%

merupakan dismenore sekunder (Tsamara, Raharjo and Putri, 2020). Di Provinsi Yogyakarta, sebanyak 52% wanita usia produktif mengalami dismenore (Sugiyanto and Luli, 2020), di Kabupaten Sleman, angka kejadian dismenore yang dialami oleh wanita usia produktif mencapai 88,64% (Santiya, Mahmudah and Putri, 2022).

Dismenore primer tidak mengancam jiwa, tetapi bisa memengaruhi kualitas hidup wanita secara negatif. Hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkannya produktivitas. Mayoritas wanita yang mengalami dismenore mengalami penurunan produktivitas di sekolah atau tempat kerja selama satu atau dua hari (Tsamara, Raharjo and Ardiani Putri, 2020). Prostaglandin merupakan zat alami yang diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding rahim, menjadi penyebab kram menstruasi primer. Prostaglandin akan menyebabkan otot-otot halus dinding rahim dalam tubuh berkontraksi. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat meningkatkan intensitas kontraksi sehingga menyebabkan rasa sakit menjadi lebih parah. Kadar prostaglandin biasanya sangat tinggi pada hari pertama menstruasi. Lapisan dinding rahim menjadi kendur pada hari kedua dan ketiga sehingga terjadi penurunan jumlah prostaglandin. Ketika konsentrasi prostaglandin menurun, nyeri dan gejala menstruasi juga berkurang. (Ernawati, 2017).

Upaya penanganan yang dapat dilakukan untuk dismenore yaitu peningkatan pengetahuan, lingkungan, motivasi keluarga, kepercayaan dan informasi (Asih, 2019). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (overt behavior). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ristanti dan Windayanti (2023) di SMP Negeri 5 Ungaran didapatkan hasil bahwa dari 104 responden, 52 responden (50,5%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang penggunaan yoga untuk meredakan nyeri dismenore. Pengetahuan memegang peranan penting dalam membentuk tindakan seseorang. Semakin banyak informasi tentang kesehatan reproduksi yang diperoleh remaja, semakin luas dan baik pengetahuannya. Menurut Potter & Perry (2010), terdapat pengobatan farmakologi dan non-farmakologi untuk meredakan dismenore. Pengobatan nyeri non farmakologi lebih sederhana, murah, efektif dan tidak menimbulkan efek samping. dan dapat mengendalikan rasa nyeri itu sendiri. (Widiastuti and Setiyabudi, 2020).

Berbagai jenis penatalaksanaan nonfarmakologis, antara lain latihan autogenik, relaksasi progresif, *guided imagery*, ritme pernapasan, *operant conditioning*, *biofeedback*, membangun hubungan terapeutik, stimulus sentuhan, hipnosis, musik, akupresur, aromaterapi, meditasi atau yoga. (Widiastuti and Setiyabudi, 2020). Peningkatan prostanoïd vasoaktif menyebabkan hiperaktivitas miometrium, berkurangnya aliran darah uterus dan iskemia yang menyebabkan nyeri dismenore selama siklus. Salah satu teknik relaksasi yang disarankan untuk mengurangi dismenore adalah yoga. Yoga dapat memperbaiki peredaran darah di area panggul, sehingga mengurangi rasa sakit di tubuh, juga merangsang pelepasan beta-endorfin yang bersifat analgesik. Yoga melepaskan hormon seperti kortisol, glukosa, renin plasma, epinefrin, dan norepinefrin dalam aliran darah sebagai efek yang dapat membantu mengatur fungsi tubuh yang sehat (Kanchibhotla, Subramanian and Singh, 2023). Posisi yoga yang tepat saat menstruasi hendaknya mendorong tubuh untuk rileks, tidak mengganggu arah peredaran darah yang harus turun dan keluar, tidak terlalu menguras tenaga dan tidak menimbulkan gangguan hormonal. (Aprillia, 2023). Teknik nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Aprilia *et al.*, 2022).

Pemerintah menekankan pentingnya pendidikan dalam kesehatan reproduksi. Hal ini tertuang dalam PP No. 61 Tahun 2014, khususnya pada ayat 11 dan 12. Salah satunya program yang dilakukan adalah PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja), sebuah program yang ditawarkan oleh Puskesmas dan menjangkau generasi muda di sekolah. Tujuan dari layanan ini adalah untuk memberikan pengetahuan lebih lanjut kepada remaja tentang gaya hidup sehat dan kesehatan reproduksi. Upaya juga dilakukan untuk memastikan bahwa remaja menerima layanan berkualitas tinggi. (Kemenkes RI, 2019 dalam Mardati & Hamidah, 2021).

Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman tentang dismenorea adalah melalui akses informasi melalui *website*. *Website* merupakan alat pembelajaran yang mudah dijangkau dan dapat disajikan dengan cara yang menarik. Ada berbagai aplikasi yang dapat digunakan untuk membuat *website*, salah satunya adalah *google*

sites. *Google Sites* adalah salah satu layanan dari *Google Workspace for Education* yang memiliki kelebihan seperti, gratis, mudah digunakan, dapat dikelola secara bersama-sama, dan memungkinkan kolaborasi dalam pengelolaannya. Pemanfaatan *google sites* dalam pembuatan *website* memberikan beberapa keuntungan, termasuk kemudahan dalam menyampaikan materi pelajaran, memberikan tugas, melakukan penilaian secara online, dan lain-lain (Sulasmianti, 2021).

Hasil uji efektivitas yang telah dilakukan untuk menguji *google sites* memperoleh persentase 86% dengan kategori sangat efektif. Selain itu pengembangan *google sites* layak dijadikan sebagai media pembelajaran juga memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. (Darmawan and Islanda, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Islam 1 Sleman pada bulan april 2024, didapatkan hasil bahwa guru mengatakan di sekolah tersebut belum pernah ada yang melakukan penelitian yang serupa dengan peneliti, sekolah dekat dengan puskesmas tetapi belum ada penyuluhan tentang tatalaksana dismenorea. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 10 siswi kelas X dan XI di SMA Islam 1 Sleman didapatkan hasil bahwa sebanyak 8 siswi mengalami nyeri dismenorea dan 2 siswi tidak mengalami dismenorea. Siswi mengatakan bahwa ketika mereka mengalami nyeri dismenorea dapat mengganggu fokus mereka dalam belajar dan terkadang tidak mengikuti pelajaran sama sekali, ketika nyeri dismenorea datang mereka lebih memilih untuk menahan sakit dengan menekan perut selama proses pembelajaran. Dan siswi tidak mengetahui jika yoga dapat mengatasi dismenorea dan belum pernah mengakses *google sites*. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Google Sites* Terhadap Tingkat Pengetahuan Yoga Untuk Dismenorea Di SMA Islam 1 Sleman”

B. Rumusan Masalah

Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Google Sites* Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Yoga Untuk Dismenorea Di SMA Islam 1 Sleman” ?.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan tentang yoga untuk dismenorea di SMA Islam 1 Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan tentang yoga untuk dismenorea sebelum diberikan pendidikan kesehatan.
- b. Mengetahui pengetahuan tentang yoga untuk dismenorea sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Data ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama. Harapannya, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan mengembangkan pengetahuan lebih lanjut. sebagai *evidence base* bagi masyarakat bahwa terapi non farmakologi yoga merupakan salah satu terapi untuk mengatasi dismenorea khususnya pada remaja yang belum mengetahui manfaat yoga untuk dismenorea.

2. Manfaat Praktisi

a. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi yang bisa digunakan untuk proses pembelajaran kebidanan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan yoga untuk dismenorea

b. Bagi SMA Islam 1 Sleman

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan untuk referensi bahwa penatalaksanaan untuk menangani dismenorea dapat dilakukan dengan yoga.

c. Manfaat Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa sehingga mampu menerapkan yoga untuk dismenorea secara mandiri.

d. Manfaat Bagi Penulis

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi referensi utama untuk pengembangan penelitian selanjutnya, terutama dalam konteks pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *google sites* terhadap tingkat pengetahuan tentang yoga untuk dismenorea.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti
1.	Hermalia Andra Ristanti, Hapsari Windayanti (2023)	Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di SMP Negeri 5 Ungaran	Penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif dan teknik sampling menggunakan total sampling yang melibatkan 104 siswa perempuan di SMP Negeri 5 Ungaran. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan remaja tentang yoga untuk mengurangi nyeri haid melalui <i>google form</i> . Analisa data menggunakan analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi.	Dari 104 responden 12 responden (11,5%) memiliki pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori baik, 40 responden (38,5%) pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori cukup, 52 responden (50,0%) memiliki pengetahuan tentang yoga masuk dalam kategori kurang.	1. Metode penelitian yang digunakan yaitu <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> . 2..Media yang akan di gunakan yaitu <i>google sites</i>

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti
2	Nanik Cahyati , Fitri Nurhayati , Nenden Sumarlina (2022)	Pengaruh yoga terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancung Kabupaten Bandung	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>desain pra-eksperimen</i> .,. Jenis desain yang digunakan adalah <i>one group pretest-posttest design</i> . Penelitian ini dilakukan dalam waktu satu bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancung Kabupaten Bandung sebanyak 62 orang. Sampel diambil dari remaja putri yang datang ke Posyandu Remaja Insan Permai Desa Cikancung Kabupaten Bandung. pengambilan sampel menggunakan teknik <i>Accidental Sampling</i> yang berjumlah 25 sampel. Data yang diperoleh merupakan data primer dengan menggunakan lembar observasi NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>) yang diberikan pada saat sebelum (pra) diberikan yoga dan setelah diberikan yoga (post).	Hasil penelitian diperoleh skala intensitas dismenore sebelum yoga dengan mean 4,32 dan skala intensitas dismenore setelah yoga dengan mean 2,08 dan p-value <0,05. Artinya terdapat pengaruh yoga dalam menurunkan dismenorea pada remaja putri	1. penelitian dilakukan di wilayah yogyakarta 2. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling 3. intervensi yang dilakukan yaitu meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga untuk dismenorea dengan menggunakan media <i>google sites</i>
3	Sri Sat Titi Hamranani, Chori Elsera, Afifah Cindy Rahmawati (2022)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Remaja Putri.	Desain Pre-eksperimen dengan rancangan <i>One Group Pre test-Post test Design</i> . Teknik sampel yang digunakan adalah Total Sampling. Sampel penelitian ini adalah siswi kelas XI SMK Rahani Husada Klaten sebanyak 40 siswi. Instrumen penelitian menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> yang sudah valid dan reliabel. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon.	Rerata usia responden 16,83±0,781, rerata usia menarache 12,58±1,152, rerata siklus haid 30,03±3,000, rerata lama haid 6,20±1,091, tingkat nyeri sebelum senam yoga paling banyak adalah nyeri sedang (75%) dan tingkat nyeri paling banyak setelah diberikan senam yoga adalah nyeri ringan (77,5%). Hasil analisa data dengan uji Wilcoxon didapatkan p= 0,000≤0,05.	1. penelitian dilakukan di wilayah yogyakarta 2. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling 3. intervensi yang dilakukan yaitu meningkatkan pengetahuan remaja tentang yoga untuk dismenorea dengan menggunakan media <i>google sites</i>