

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja putri mengalami berbagai perubahan pada sistem tubuhnya seiring dengan bertambahnya usia. salah satunya adalah menstruasi pada remaja putri. Namun selama menstruasi remaja putri sering menghadapi beberapa masalah, salah satunya adalah *dismenore*. *Dismenore* yang juga dikenal sebagai rasa nyeri saat menstruasi, adalah keluhan yang umum yang umum terjadi pada remaja, khususnya di area bawah perut. *Dismenore* diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu *dismenore primer* dan *dismenore sekunder*. *Dismenore primer* biasanya ditandai dengan nyeri di bagian bawah perut yang disebabkan oleh peningkatan kadar *prostaglandin* secara berlebihan, yang memicu kontraksi berlebihan (*hipertonus*) dan penyempitan pembuluh darah (*vasokonstriksi*) pada otot rahim (*myometrium*), sehingga dapat menyebabkan *iskemia*. Sementara itu, *dismenore sekunder* adalah nyeri haid yang muncul akibat adanya kondisi medis atau gangguan tertentu yang mendasarinya (Mulyani, 2021).

Beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi keparahan dari gejala *dismenore* ini meliputi usia yang terlalu dini saat mengalami *menarche*, lamanya durasi saat haid, volume darah saat menstruasi, kebiasaan merokok, memiliki riwayat keluarga yang *dismenore*, serta kondisi mental seperti depresi dan kecemasan (Salamah, 2019).

Prevalensi *dismenore* di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat sekitar 85%, di Italia 84,1% dan di Australia 80%. Rata-rata prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga bervariasi (Aprillia et al., 2023). Di Yogyakarta, data resmi mengenai angka kejadian *dismenore* tidak tersedia di profil dinas kesehatan Yogyakarta. Namun, sebuah penelitian yang dilaksanakan di SMK Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta mengatakan bahwa di provinsi Yogyakarta angka kejadian

dismenore pada remaja usia reproduktif sebanyak 52% (Sugiyanto & Luli, 2020).

Sebagian dari wanita mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, namun banyak pula wanita yang mendapatkan menstruasi dibarengi dengan keluhan nyeri kram pada bagian bawah perut. Meskipun tidak berbahaya secara medis, namun ketidaknyamanan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi yang mengalaminya (Rumanti et al., 2022). Dampak dari *dismenore* yang kerap dikeluhkan oleh remaja putri ialah menjadi terbatasnya aktifitas fisik, buruknya konsentrasi dalam belajar serta absensi pada kegiatan belajar-mengajar. Selain itu, *dismenore* juga dapat menimbulkan konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan. *Dismenore* yang tidak terkelola dengan baik berisiko menyebabkan masalah kesehatan lebih serius, termasuk infertilitas dan bahkan kematian (Lokananta, 2024). Menurut Klein dan Litt, 59,7% dari 2699 remaja mengeluh mengalami *dismenore* dan karena ketidaknyamanan tersebut 14% diantaranya menyatakan bahwa kondisi tersebut cukup mengganggu sehingga menyebabkan absensi dari aktifitas seperti sekolah (Susanti, 2021). Oleh karena itu, penanganan segera sangat diperlukan, baik melalui pendekatan *farmakologis* maupun *non-farmakologis*. Penanganan secara *farmakologis* meliputi penggunaan *analgesik*, terapi hormonal, dan pemberian obat-obatan tertentu. Sementara itu, metode *non-farmakologis* dapat dilakukan melalui kompres hangat, pijat, olahraga ringan, istirahat yang cukup, serta salah satu metode relaksasi seperti yoga (Wardani Tanjung et al., 2022).

Yoga merupakan suatu metode relaksasi yang menggunakan teknik pernapasan, meditasi, serta pose tubuh, yang juga dapat merangsang pelepasan hormon *endorfin* dan *enkefalin* (Shovina et al., 2023). Yoga mampu meredakan nyeri melalui mekanisme merelaksasi pada otot *endometrium* yang mengalami kejang atau *spasme* dan kekurangan aliran darah atau *iskemia* dikarenakan kenaikan kadar *prostaglandin*, yang memicu pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*). Hal ini membantu

memperlancar aliran darah ke area yang mengalami *spasme* dan *iskemia*, sehingga rasa nyeri yang timbul bisa mereda. Selain itu, metode relaksasi yang diterapkan dalam praktik yoga mampu merangsang tubuh dalam memproduksi *endorfin* dan *enkefalin*, yaitu senyawa alami yang berperan dalam menurunkan intensitas rasa nyeri (Rumanti et al., 2022).

Menurut Khoerunisya, 2015 dalam (Lokananta, 2024) menyebutkan bahwa secara umum rasa sakit yang dirasakan dibagian bawah perut yang sering muncul dihari pertama hingga kedua masa haid. Lalu Fazdria, 2018 mengatakan senam untuk *dismenore* dianjurkan dilakukan pada sore hari karena hormon *endorfin* paling tinggi konsentrasinya ditemukan pada sore hari. Dan dari hasil penelitiannya Richa Lokananta pada tahun 2024 menyebutkan bahwa yoga memiliki efek terhadap nyeri haid dengan menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa senam yoga efektif dalam mengurangi nyeri *dismenore* pada siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota dengan p value 0,000. Penelitian (Rachmawati et al., 2020) memberikan intervensi selama 3 hari pertama menstruasi kemudian diberikan *post-test* dan hasil analisis data dari penelitian ini memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,000, yang berarti $p < \alpha$ dengan nilai $< 0,05$ yang mengindikasikan terdapatnya pengaruh yang cukup signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikannya intervensi yoga. Yoga merupakan kombinasi dari latihan fisik, teknik pernapasan, meditasi, dan aspek mental yang bertujuan untuk memperkuat otot sekaligus meredakan stress. Praktik ini juga membantu menenangkan pikiran serta membuat tubuh menjadi lebih rileks, sehingga efektif dalam mengelola stress, kecemasan maupun depresi. Oleh karena itu, yoga bisa dijadikan sebagai salah satu pendekatan untuk menangani *dismenore*.

Menurut data dari studi pendahuluan yang telah dilaksanakan terhadap seluruh mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA ditemukan data mahasiswi yang mengalami *dismenore* sekitar 73,53% yaitu 50 dari 68 mahasiswi. Lalu ditanyakan bagaimana upaya apa yang

mahasiswi lakukan dalam mengatasi nyeri yang dialami saat menstruasi. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang diberikan, nyeri menstruasi biasanya berlangsung pada hari ke-1 hingga ke-3 menstruasi. Untuk penanganannya 8,8% dilakukan penanganan secara *farmakologis* seperti penggunaan obat dari golongan NSAID (*Non Steroid Antiinflammatory Drugs*) sementara 49,1% penanganan menggunakan metode *non-farmakologis* yaitu kompres hangat, pijat punggung, memberi ganjalan pada perut bagian bawah menggunakan bantal, dan minum jamu tradisional, serta 33,3% penanganannya dengan mengkombinasikan *farmakologis* dengan *non-farmakologis*. Dari 50 orang mahasiswa tersebut dalam upaya yang dilakukan untuk menangani *dismenore* baik secara *farmakologis* dan terutama secara *non-farmakologis*, tidak terdapat satupun yang menggunakan metode yoga sebagai penanganan *dismenore*.

Berdasarkan penjelasan di atas dan mengingat seringnya masalah *dismenore* ini terjadi pada remaja putri dan dapat mengganggu aktifitas belajar-mengajar, penting untuk melakukan penelitian untuk menemukan cara yang mudah dan murah untuk mencegah dan menangani keluhan *dismenore* dan alternatif yang dapat dilakukan adalah yoga. Oleh karena itu, penelitian berjudul “ Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri *Dismenore Primer* Pada Mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA “ menarik minat peneliti.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: “ Apakah terdapat pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA? “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melihat pengaruh yoga terhadap nyeri *dismenore primer* pada

mahasiswi Kebidanan Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA sebelum diberikan yoga.
- b. Mengetahui nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA sesudah diberikan yoga.
- c. Menganalisa adanya pengaruh dari yoga terhadap pengurangan nyeri *dismenore primer* pada mahasiswi Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan ini mampu meningkatkan pengetahuan serta memperluas pemahaman mengenai pengaruh yoga dalam penurunan nyeri *dismenore primer* yang dialami oleh remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswi Semester IV Prodi Kebidanan (S-1) UNJAYA
Temuan ini diharapkan mampu memperluas pemahaman mahasiswi mengenai pengaruh yoga dalam pengurangan nyeri *dismenore primer* dan mahasiswa bisa menerapkan metode yoga untuk mengatasi nyeri *dismenore primer* serta menghindari penanganan *dismenore primer* secara *farmakologis*.

- b. Bagi peneliti berikutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri *dismenore primer* misalnya dengan membandingkan pengaruh terapi yoga dengan metode pengobatan lainnya yang bersifat non-obat serta mengontrol faktor risiko yang mempengaruhi tingkat nyeri *dismenore* sehingga hasil penelitian akan lebih akurat dan mampu menggambarkan pengaruh intervensi secara lebih objektif.

c. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan temuan ini mampu berkontribusi dalam pengembangan literatur ilmiah, serta berfungsi sebagai referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya yang membahas penggunaan yoga sebagai metode untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Richa Lokananta (2024)	Pengaruh senam Yoga terhadap Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i> pada Siswi di SMAN 2 Bangkinang.	Jenis dari penelitian ini adalah <i>pre-eksperiment</i> dengan <i>one group pretest posttest</i> desain. Sampel didalam penelitian ini adalah siswi SMAN 2 Bangkinang Kota yang mengalami <i>dismenore</i> berjumlah 18 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> . Dan alat pengumpulan data yang digunakan berupa lembar <i>checklist</i> .	Data uji statistik <i>wilcoxon</i> memperlihatkan adanya pengaruh dari senam yoga terhadap nyeri menstruasi dengan nilai sig. 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dari data analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa Senam yoga Efektif dalam penurunan intensitas nyeri <i>dismenore</i> terhadap siswi di SMAN 2 Bangkinang Kota dengan p value 0,000	Jumlah sampel, desain penelitian, teknik pengambilan sampel, waktu serta lokasi penelitian	Melakukan penelitian pengaruh yoga terhadap nyeri <i>dismenore</i> .

2. Ilya Wanawati, Ninik Christiani (2023)	Pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri SMP Negeri 6 Semarang, Ungaran Kabupaten Semarang.	Jenis penelitian ini adalah <i>quasy-ekperiment</i> (eksperimen semu) dengan <i>Non-equivalent control group design</i> . Populasinya yaitu keseluruhan jumlah remaja putri dikelas VII A, B dan C yang mengalami keluhan menstruasi dengan jumlah sampel 32 remaja Putri yang menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	Data analisa statistik yang digunakan adalah Uji <i>Wilcoxon</i> dan memperlihatkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang diberikan intervensi sebelum dan setelah dilakukannya yoga dengan nilai $p\text{-value}=0.001<0.05$. sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh yang cukup signifikan dengan nilai $p\text{-value} 0.317>0.05$. maka kesimpulannya ialah terdapat pengaruh dari intervensi yoga terhadap pengurangan intensitas nyeri haid (<i>dismenore</i>).	Desain penelitian, jumlah sampel, Metode Pengambilan sampel L o k a s i s e r t a waktu penelitian.	Menggunakan Kuisisioner <i>numeric rating scale</i> , jenis penelitian <i>quasy experimennt</i> , melakukan penelitian yoga terhadap nyeri pada <i>dismenore</i> .
Desi Ernita Amru, Anisya Selvia (2022)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Institut Kesehatan Mitra Bunda.	Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan <i>one group pretest posttest design</i> . Populasi penelitian ini adalah keseluruhan dari mahasiswa Prodi	Dari data uji statistik <i>Spearman-Rank</i> dalam program SPSS dengan taraf kesalahan 5% dilakukan sebuah perhitungan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara	Jumlah sampel, Metode Pengambilan sampel, L o k a s i s e r t a waktu penelitian dan alat ukur instrument.	Desain Penelitian <i>one group posttest design</i> , melakukan yoga terhadap nyeri pada <i>dismenore</i> .

Kebidanan disebut 2 variabel yaitu variabel terikat dan bebas. Hasil Institut Kesehatan Mitra Bunda berjumlah 75 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *total Sampling*. Analisisnya adalah $0,000 < \alpha (0,05)$. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Senam Yoga terbukti efektif untuk menurunkan intensitas yeri haid pada remaja putri.
