BAB I
PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dismenorea adalah kondisi medis yang ditandai oleh nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 20% hingga 90% wanita di seluruh dunia mengalami dismenorea, dengan tingkat keparahan yang bervariasi (WHO, 2013). Angka kejadian dismenorea di wilayah Asia juga cukup tinggi, dan variasi prevalensi dapat ditemukan antara negara-negara Asia (Unsal et al., 2010). Data terbaru yang berfokus pada Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi dismenorea berkisar sekitar 64,25%, sedangkan di Sumatra Selatan mencapai 64,3 % (Riona, Anggraini & Yunola, 2021).

Dismenorea atau nyeri haid yang terjadi saat menstruasi, memiliki beragam penyebab yang dapat berkontribusi pada gejala yang dialami oleh wanita. Menurut French dan Wardle (2021), salah satu penyebab utama dismenorea adalah kontraksi rahim yang kuat yang terjadi saat menstruasi untuk mendorong darah menstruasi keluar dari tubuh. Ini sering kali disebabkan oleh pelepasan prostaglandin, senyawa yang dapat merangsang kontraksi rahim dan menyebabkan rasa sakit. Manifestasi klinis umum dari dismenorea mencakup nyeri perut bagian bawah yang tajam, yang seringkali disertai dengan nyeri punggung bagian bawah. Nyeri ini dapat menjadi intens dan mengganggu aktivitas sehari-hari wanita. Selain itu, manifestasi klinis dismenorea yang terkait dengan nyeri termasuk gejala gastrointestinal seperti diare atau mual, yang dapat menyertai rasa sakit perut (Ju, Jones, & Mishra, 2019).

Wanita dengan dismenorea yang parah memiliki risiko infertilitas yang lebih tinggi. The Word Health Organization (WHO) tahun 2020 memperkirakan kejadian infertilitas (8-10%) pasangan usia subur mengalami masalah kesuburan. Infertilitas mempengaruhi jutaan orang usia reproduksi

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyoroti tingginya angka infertilitas yang memengaruhi jutaan pasangan usia subur di seluruh dunia. Diperkirakan 8-10% pasangan usia subur mengalami masalah kesuburan, dengan sekitar 48 juta pasangan dari 186 juta secara global menghadapi infertilitas. Angka ini menunjukkan bahwa 50-80 juta pasangan, atau 1 dari 7 pasangan, memiliki masalah kesuburan. Setiap tahunnya, sekitar 2 juta pasangan baru didiagnosis dengan infertilitas. Data ini menekankan pentingnya pemahaman dan penanganan masalah kesuburan, termasuk faktor risiko seperti dismenorea parah yang dapat meningkatkan risiko infertilitas pada wanita. (WHO, 2020).

Di Indonesia, sekitar 12-15% dari pasangan usia subur, atau sekitar 3 juta pasangan, mengalami infertilitas. Angka ini didapatkan berdasarkan jumlah wanita yang sudah menikah namun belum memiliki anak. Angka prevalensi ini konsisten, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan di seluruh Indonesia (Fauziyah, 2016). Total angka kesuburan di Indonesia pada tahun 2021 tidak mengalami perubahan yang signifikan dibandingkan tahun 2020 sebelumnya dan tetap berada pada kisaran 2,17 anak per perempuan. Namun tetap saja angka kesuburan mencapai nilai terendah pada periode observasi pada tahun 2021.Lima provinsi di Indonesia, yaitu Nusa Tenggara Timur, Papua, Maluku, Papua Barat, dan Maluku Utara, memiliki tingkat fertilitas total (TFR) tertinggi di negara tersebut. Tingginya TFR di provinsi-provinsi ini mengindikasikan bahwa penurunan fertilitas masih menjadi tantangan yang perlu diatasi oleh pemerintah Indonesia.

Untuk mencegah risiko infertilitas maka diperlukan penatalaksanaan dismenorea. Penatalaksanaan dismenorea, terutama dalam meredakan nyeri menstruasi, mencakup berbagai metode. Secara umum, tindakan pengelolaan melibatkan penggunaan obat pereda nyeri, perubahan gaya hidup, dan terapi fisik. Namun, salah satu pendekatan yang semakin populer adalah penggunaan yoga. Yoga adalah bentuk latihan fisik dan relaksasi yang menggabungkan postur, pernapasan, dan meditasi untuk mempromosikan kesejahteraan fisik dan mental. Sejumlah penelitian mendukung efektivitas yoga dalam

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

mengurangi nyeri dismenorea. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rakhshaee (2010), partisipan yang berpartisipasi dalam sesi yoga selama 12 minggu mengalami penurunan nyeri menstruasi yang signifikan. Temuan serupa ditemukan dalam studi oleh Khateri, Shahi, dan Astaraki (2018), yang menunjukkan bahwa yoga secara signifikan mengurangi intensitas nyeri haid pada remaja. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kashefi, Khajehei, dan Tabata baeichehr (2011) menunjukkan bahwa yoga berdampak positif dalam meredakan nyeri haid. Penelitian ini menyoroti bagaimana yoga dapat menjadi metode alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan dan mempersingkat durasi nyeri haid.

Dismenorea adalah nyeri haid yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Menurut hasil meta-analisis Smith et al. (2019), yoga memiliki dampak positif dalam mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan selama menstruasi. Studi lain juga menunjukkan bahwa yoga dapat efektif dalam mengurangi gejala dismenorea. Sharma dan Gupta (2017) menemukan bahwa program pengelolaan gangguan menstruasi berbasis yoga dapat mengurangi gejala dismenorea. Kanakamedala et al. (2018) menunjukkan bahwa Yoga Nidra memiliki dampak positif pada kenyamanan menstruasi. Nedungadi et al. (2020) mendukung penggunaan yoga sebagai pelengkap terapi farmakologis dalam mengatasi dismenorea. Zainab et al. (2021) menemukan bahwa yoga berdampak positif pada pengurangan rasa sakit menstruasi, peningkatan kualitas hidup, dan indeks massa tubuh pada mahasiswa dengan dismenorea. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi terapi non-farmakologis yang efektif untuk dismenorea. Yoga dapat membantu mengurangi rasa sakit, meningkatkan kenyamanan, dan meningkatkan kualitas hidup.

Studi pendahuluan ini dilakukan melalui wawancara dengan lima remaja putri yang bersekolah di SMP Negeri Muara Kati sebagai langkah awal dalam persiapan penelitian lebih lanjut tentang Efektivitas yoga terhadap pengurangan dismenorea pada remaja putri. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para remaja putri memiliki pemahaman tentang dismenorea, yang

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

merupakan masalah umum yang mereka alami selama menstruasi. Mereka menggambarkan gejala seperti kram perut, nyeri hebat, dan ketidaknyamanan selama periode menstruasi. Beberapa dari mereka menyatakan bahwa rasa sakit tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan belajar di sekolah. Selain itu, dalam wawancara, para remaja putri juga menyampaikan minat mereka terhadap yoga sebagai salah satu alternatif pengelolaan nyeri menstruasi. Mereka menyatakan bahwa yoga mungkin dapat membantu meredakan gejala dismenorea, meskipun mereka belum memiliki pengalaman praktis dengan yoga. Berdasarkan Hasil Data yang didapatkan dari SMP 1 dengan tingkat nyeri disminore sebanyak 60.0 % Sedangkan di SMP 2 dengan tingkat nyeri disminore sebanyak 30,1 %. Berdasarkan Data yang diperoleh peneliti dalam melakukan studi pendahuluan tersebut Tingkat nyeri disminore pada remaja yang Jumlah tertinggi di SMP 1. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik meneliti " Efektivitas yogaterhadappengurangan disminore padaremajaputri di SMP Negeri Muara kati "

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas diambil rumusan masalah," Efektivitas yoga terhadap pengurangan disminore pada remaja putri di SMP Negeri Muara kati ?".

C. TUJUANPENELITIAN

1. Tujuan Umum

   Mengetahui Efektivitas yoga terhadap pengurangan disminore pada remaja putri di SMP Negeri Muara kati

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui pengurangan Disminore remajaputri pada kelompok intervensi yoga.

   b. Mengetahui pengurangan Disminore remajaputri pada kelompok kontrol

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

D. MANFAATPENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan mendalam tentang pengaruh yoga sebagai intervensi pada populasi yang sebelumnya mungkin kurang terpapar dalam penelitian ilmiah. Hal ini akan membantu memperkaya literatur ilmiah mengenai pengelolaan dismenorea, terutama pada remaja putri, dan mengisi celah pengetahuan yang mungkin ada.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Membantu remaja putri dalam mengelola nyeri dismenorea dengan lebih baik. Dengan demikian, mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa gangguan yang signifikan dan dapat fokus pada pendidikan serta kegiatan sosial mereka.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini akan membantu menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan siswa, terutama remaja putri. Dengan mengurangi gangguan yang disebabkan oleh dismenorea, siswa dapat berpartisipasi lebih aktif dalam pelajaran dan kegiatan sekolah.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

E. KEASLIAN PENELITIAN

No	Nama dan tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Desi Ernita Amru, Anisya Selvia (2022)	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda	Penelitian pra-eksperimental dengan desain one group pretest posttest digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terha dap penurunan nyeri. Yoga, yang meliputi teknik relaksasi, pernapasan, dan posisi tubuh, diyakini dapat	Penelitian ini menunjukkan bahwa senam yoga dapat mengurangi rasa nyeri haid. Sebelum melak ukan senam yoga, sebagian besar responden (61,3%) mengalami nyeri haid yang lebih terasa. Setelah melak ukan senam yoga, jumlah responden yang mengalami nyeri	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel serta metode penelitian yang akan menggunakan kelompok kontrol.

No	Nama dan tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
			meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan mengurangi rasa nyeri. Untuk mendapatkan manfaat optimal, latihan yoga dianjurkan selama 10-15 menit atau dua kali dalam sepuluh hitungan, dengan diiringi pengaturan napas yang baik.	haid berkurang menj adi 40%, dan sebagian besar dari mereka hanya mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik.	
2.	Kartika sari, Isra Nasifah, Anggun trisna, 2018.	Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid remaja putri	Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment untuk membandingkan efek yoga pada intensitas dan durasi nyeri haid. Studi ini melibatkan dua kelompok: kelompok yoga dan kelompok kontrol. Kelompok yoga melakukan 5 gerakan yoga selama sekitar 20-25 menit. Perbedaan intensitas dan durasi nyeri haid antara kedua kelompok akan dianalisis untuk menentukan efektivitas yoga dalam mengurangi nyeri haid.	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan latihan yoga dengan nilai p=0,001<0,05. Durasi nyeri pada kelompok yoga juga mengalami perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan (p=0.000<0,05). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, tidak ditemukan perbedaan signifikan baik pada intensitas nyeri (p=0,492>0,05) maupun durasi nyeri (p=0,298>0,05) sebelum dan sesudah perlakuan.	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel, dan pada penelitian akan dilakukan pada remaja usia SMP sedangkan penelitian sebelumnya diterapkan pada mahasiswa prodi kebidanan yang memiliki perbedaan usia, tingkat pemahaman yang berbeda tentang nyeri haid dibanding anak SMP
3.	Ifra Nasye Nababan 1, Heni Hirawati Pranoto2,	Mengenalkan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid/Disme	Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan yoga sebagai solusi untuk mengatasi nyeri	Berdasarkan hasil survey yang dilakukan, 94 responden termasuk dalam kategori tidak nyeri (2,1%), Nyeri	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel, dan pada penelitian akan dilakukan pada remaja usia awal

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

No	Nama dan tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
	Vany Cristine3 ,Zulfatun Nafisah4, Evitasari 5, Fitriani (2021)	norhea pada Remaja	haid (dismenore). Pene litian ini menggunakan metode "one group pretest-posttest" untuk mengukur efektivitas yoga. Beberapa pose yoga yang diajarkan antara lain Cat-Cow Pose (bitilasana dan marjaryasana) dan Pose Wild Child. Pose-pose ini dilakukan selama 20-25 menit.	ringan (28,7%), Nyeri sedang (45,7), Nyeri berat (12,8) dan Nyeri tak tertahankan sebanyak (10,6%).	setingkat SMP sedangkan penelitian sebelumnya responden merupakan remaja usia tengah dan akhir
4.	Ira Kurniaw ati Ira Kurniaw ati1, Apolonia Antonild a Ina2, Probowat ie Tjondron egoro (2021)	PENGARU H YOGA TERHADA P SKALA NYERI DISMINOR E	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan metode pre-test dan post-test serta kelompok kontrol. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh latihan hatha yoga terhadap nyeri haid. Hatha yoga memiliki beberapa teknik untuk mengurangi nyeri haid, yaitu: asana, pranayama, dan savasana.	Uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam skala nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok perlakuan mungkin efektif dalam mengurangi rasa nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol.	Waktu dan tempat dan Teknik pengambilan sampel dan pada penelitian akan dilakukan pada remaja usia SMP sedangkan penelitian sebelumnya diterapkan pada mahasiswa STIKES yang memiliki perbedaan usia, tingkat pemahaman yang berbeda tentang nyeri haid dibanding anak SMP

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN