

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa puber atau masa dimana remaja mengalami perubahan yang meliputi perubahan fisik dan emosional, hal tersebut ditandai dengan adanya *menarche* (menstruasi pertama kali) pada remaja putri (Lestari *et al.*, 2019). Masalah menstruasi yang paling sering ditemukan pada remaja putri adalah *dismenorea*. *Dismenorea* merupakan menstruasi yang sangat nyeri sering disebut sebagai “*painful period*” dan disertai kram perut yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang sangat intens mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Kontraksi otot yang intens tersebut menyebabkan otot-otot menegang sehingga terasa sakit bahkan nyeri. Hal tersebut tidak hanya terjadi pada bagian perut, namun juga pada bagian punggung bawah, pinggang, panggul, paha, hingga betis (Sinaga *et al.*, 2017). Timbulnya rasa nyeri yang dialami remaja saat mengalami *dismenorea* ini memiliki tingkat nyeri yang bervariasi mulai dari ringan hingga berat. Dan pada kasus *dismenorea* harus segera ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, bahkan pingsan (Arini *et al.*, 2020). Tidak hanya itu, pada kasus remaja sekolah *dismenorea* ini juga menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, tidak dapat berkonsentrasi saat pembelajaran, bahkan tidak masuk sekolah sehingga mempengaruhi nilai karena ketinggalan pembelajaran (Yulaikhah *et al.*, 2022).

Prevalensi kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar, menurut data WHO (*World Health Organization*) yaitu lebih dari 50% wanita mengalaminya. Presentase *dismenorea* pada wanita di tahun 2016 sebesar 90% (1.769.425 jiwa), dengan 10-15% mengalami *dismenorea* berat dan rata-rata *dismenorea* usia muda antara 16,8-81% (Sulistiyorini *et al.*, 2017). Prevalensi di negara Asia Tenggara yaitu di Malaysia mencapai 69%, Thailand 84,2% (Tsamara *et al.*, 2020). Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Julaecha, 2019). Dan di Provinsi Kalimantan Selatan ditemukan remaja wanita yang mengalami *dismenorea* sebanyak 70,9% remaja (Juniawan *et al.*, 2022).

Adapun upaya penanganan untuk masalah *dismenorea* ini terdapat dua cara yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada wanita remaja yaitu latihan yoga (Sinaga *et al.*, 2017). Yoga adalah suatu disiplin ilmu dan seni yang mencakup kehidupan untuk menyatukan, menyeimbangkan kegiatan fisik dengan napas, pikiran, dan identitas jiwa hingga terasa nyaman dan seimbang. Yoga juga merupakan metode penyembuhan yang telah dipraktikkan selama berabad-abad dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah cara pikir, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang dijalani. Yoga ini berasal dari sebuah kata Sansekerta Kuno. Kata 'yoga' berasal dari kata *Yujiryoge*, yang berarti bergabung, bersatu, atau persatuan dari dua benda atau lebih (Amalia *et al.*, 2015). Salah satu cabang yoga yaitu "*Hatha Yoga*". "*Hatha Yoga*" merupakan salah satu cabang yoga yang berfokus pada

hal-hal bersifat fisik yang mempraktikkan bagaimana postur tubuh (*asana*), teknik-teknik pernapasan (*pranayama*), relaksasi yang mendalam, dan meditasi. Manfaat latihan yoga ini diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, mengurangi ketegangan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernapas, dan mengurangi rasa nyeri. Gerakan yoga ini juga memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram pada abdomen. Tidak hanya itu, yoga juga dapat melepaskan *endorphin* untuk meningkatkan saraf parasimpatis yang mengakibatkan *vasodilatasi* pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri (*dismenorea*) (Sinaga *et al.*, 2017).

Berdasarkan penelitian Fajria, Iskandar & Tharida (2022) tentang Analisis Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16-20 Tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda diperoleh hasil skor nyeri pada kelompok *pretest* yaitu nilai mean 5,8 di hari pertama dengan *standar deviation* 0,406 serta nilai rentang 5-6. Sedangkan untuk skor nyeri kelompok *posttest* didapatkan hasil nilai mean adalah 3,40 dengan *standar deviation* 1,008 serta nilai rentang 2-5. Hasil analisis statistic diperoleh nilai *p value* = 0,000 (<0,05) yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara senam yoga dengan penurunan nyeri menstruasi. Begitu juga dengan penelitian Arini *et al* (2020) tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan STIKes Hang Tuah Surabaya *pretest-posttest* kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%).

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan terapi yoga sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%), hampir setengahnya mengalami nyeri sedang banyak 5 responden (33,3%), sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 1 responden (6,7%). Dengan hasil uji *mann whitney u test* didapatkan hasil  $p = 0,002$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga menunjukkan adanya pengaruh senam yoga dalam mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 4 Oktober 2023 bahwa didapatkan data jumlah siswi SMA di wilayah Banjarmasin Utara dari portal web Kemendikbud yaitu SMAN 5 Banjarmasin berjumlah 400 orang siswi, SMAN 8 Banjarmasin berjumlah 480 orang siswi, SMAN 11 Banjarmasin berjumlah 360 orang siswi, dan SMAN 12 Banjarmasin berjumlah 247 orang siswi. Dari hasil tersebut peneliti mengambil jumlah siswi yang terbanyak yaitu di SMAN 8 Banjarmasin. Penelitian juga melakukan wawancara kepada pengelola UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) di SMAN 8 Banjarmasin yaitu salah satu guru Bahasa Indonesia, mengatakan bahwa belum pernah ada penyuluhan tentang penanganan *dismenorea* untuk para siswi. Kegiatan UKS yang pernah dilaksanakan yaitu pembagian obat tambah darah, *skrining* anemia pada remaja putri, dan pemeriksaan kesehatan gigi, mulut, telinga, tinggi badan, serta berat badan dari tim Puskesmas Alalak Tengah. Dari pendataan yang dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh pengelola UKS, ditemukan 239 siswi (50%) yang sering mengalami *dismenorea* setiap bulannya.

Hasil wawancara secara acak pada 9 siswi SMAN 8 Banjarmasin dari kelas X dan XI, terdapat 8 siswi (88,9%) sering mengalami *dismenorea* setiap bulannya dengan berbagai tingkat nyeri yang dirasakan, dan 1 siswi (11,1%) tidak mengalami *dismenorea*. Tanda dan gejala yang sering dirasakan dari 8 siswi yang mengalami *dismenorea* yaitu merasa lemas, sakit pinggang, sakit kepala, nyeri dan kram pada perut, bahkan ditemukan 1 siswi (12,5%) yang disertai mual, muntah, dan merasa panas dingin. Dari 8 siswi tersebut ditemukan 6 siswi (75%) yang tidak tahu sama sekali cara menangani *dismenorea* dan lebih memilih membiarkan rasa sakit tersebut dengan cara memegang perut dan tidur beristirahat. Sedangkan 2 siswi (25%) menangani *dismenorea* dengan menggunakan minyak kayu putih dan kompres hangat di bagian perut jika berada di rumah. Dari keterangan siswi tersebut mengatakan bahwa saat *dismenorea* mereka sering tidak berkonsentrasi saat pembelajaran, lemas, ingin segera pulang, enggan untuk beraktivitas, dan mereka lebih memilih tidur di dalam kelas saat jam istirahat. Hal tersebut tentu mempengaruhi nilai akademik mereka karena sulit memahami pelajaran yang diberikan dan tidak mendapatkan nilai keaktifan saat proses pembelajaran. Rata-rata dari siswi yang diwawancara mengatakan tidak mengetahui cara penanganan *dismenorea* yang dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Mereka juga mengatakan tidak pernah mengonsumsi obat-obatan analgesik untuk mengurangi nyeri haid karena tidak tahu obat apa yang dapat dikonsumsi. Namun, ditemukan 1 orang siswi pernah mengonsumsi obat *feminax* yang diberikan oleh pihak UKS saat berlangsungnya upacara hari senin karena merasakan nyeri sekali, pusing, dan ingin pingsan.

Sehingga berdasarkan uraian data masalah di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 8 Banjarmasin” dan diharapkan dalam proses penelitian dapat membantu berbagai pihak khususnya masyarakat dan perawat terhadap kasus *dismenorea*.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terkait pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 8 Banjarmasin.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum pemberian latihan yoga pada remaja putri SMAN 8 Banjarmasin.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) setelah diberikan latihan yoga pada remaja putri SMAN 8 Banjarmasin.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian latihan yoga pada remaja putri SMAN 8 Banjarmasin.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh dari pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri dan diharapkan dapat menjadi landasan dalam membantu serta menambah ilmu pengetahuan dengan metode pembelajaran yang efektif.

Sesuai dengan konsep teori keperawatan menurut Nola J. Pender yang menekankan pentingnya sebuah model promosi kesehatan dan pencegahan terhadap suatu kejadian yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang, dan untuk meningkatkan status pendidikan kesehatan serta meminimalisir terjadinya angka kejadian yang lebih buruk terhadap dunia kesehatan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media salah satu cara untuk memberikan promosi kesehatan khususnya cara menangani *dismenorea*.

#### b. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media yang bisa dimanfaatkan dan membantu tenaga pendidikan dalam menangani *dismenorea* pada remaja putri.

c. Bagi Remaja Putri (siswi)

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi siswi agar lebih mudah memahami dan dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) saat berada di rumah.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi atau data dasar untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti pengaruh pemberian latihan yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*), dan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan penanganan farmakologi dan non farmakologi untuk nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri dan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri haid (*dismenorea*).

### E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran yang peneliti lakukan mengenai keaslian penelitian, didapatkan beberapa penelitian sebelumnya yang terkait.

Adapun penelitian yang berkaitan diantaranya:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Tahun Penelitian	Nama Peneliti	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid	Diyah Arini, Dini Indah Saputri, Dwi Supriyanti, dan Dwi Ernawati.	Jenis penelitian adalah <i>quasi eksperiment</i> dengan pendekatan <i>pretest-posttest</i>	Penelitian ini sama-sama penerapan latihan yoga untuk menangani	Jenis penelitian <i>pre-eksperimental</i> dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> ,

No	Judul dan Tahun Penelitian	Nama Peneliti	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	pada remaja mahasiswi keperawatan tahun 2020.		<i>control group design dan time series design.</i> Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah senam yoga. Sedangkan variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri haid. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan <i>probability sampling</i> dengan pendekatan <i>simple random sampling</i> dengan sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian ini adalah senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid.	<i>dismenorea,</i> dan menggunakan <i>pretest-posttest.</i>	teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling,</i> populasi, jumlah sampel, teknik gerakan yoga, tempat, dan waktu yang berbeda.
2	Analisis efektivitas senam yoga terhadap penurunan nyeri menstruasi pada Perempuan usia 16-20 tahun di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar	Suci Fajria, Iskandar, dan Maimun Tharida.	Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain <i>pre-eksperimental one group pretest-posttest.</i> Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah senam yoga. Sedangkan variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah nyeri	Penelitian ini sama-sama penerapan latihan yoga untuk menangani <i>dismenorea,</i> metode penelitian kuantitatif dengan desain <i>pre-eksperimental one group pretest-posttest,</i> dan	Populasi yang berbeda jumlah sampel, waktu, teknik gerakan yoga dan tempat yang berbeda.

No	Judul dan Tahun Penelitian	Nama Peneliti	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Muda tahun 2022.		menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Sampel penelitian adalah remaja putri yang berusia 16-20 tahun berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan terdapatnya perbedaan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah senam yoga dengan nilai <i>p value</i> 0,000(< 0,05).	teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	
3	Pengaruh yoga terhadap skala nyeri disminore tahun 2020.	Ira Kurniawati, Apolonia Antonilda Ina, dan Probowatie Tjodronegoro.	Jenis penelitian adalah <i>quasi eksperimental</i> dengan <i>pretest-posttest design with control group</i> . Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah senam yoga. Sedangkan variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah skala nyeri. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswi Stikes St. Elisabet Semarang dengan jumlah sampel 82 orang. Teknik	Penelitian ini sama-sama penerapan latihan yoga untuk menangani <i>dismenorea</i> dengan <i>Hatha Yoga</i> , dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	Jenis penelitian <i>pre-eksperimen</i> dengan desain <i>one group pretest-posttes</i> , jumlah sampel, populasi, teknik gerakan yoga, waktu, dan tempat yang berbeda.

No	Judul dan Tahun Penelitian	Nama Peneliti	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Hasil penelitian ini adalah senam yoga berpengaruh terhadap skala nyeri disminore ( $p < 0,05$ ).		