

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu perubahan fisiologis tubuh pada wanita adalah terjadinya menstruasi secara berkala yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Menstruasi sering diiringi dengan rasa tidak nyaman atau nyeri hebat yang biasa disebut nyeri haid (dismenore). Menurut (Hadianti et al., 2021) dismenore merupakan gangguan fisik yang biasa dialami oleh perempuan saat menstruasi dengan gejala yang biasa dirasakan adalah nyeri/kram pada daerah perut maupun panggul.

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Menurut (Hadianti et al., 2021) di Indonesia terdapat 60-70% perempuan muda mengalami dismenore primer dengan tiga perempat dari jumlah perempuan tersebut mengalami nyeri ringan hingga sedang dan satu perempat lagi mengalami nyeri berat. Sedangkan menurut (Kurniawati et al., 2021) pada tahun 2013 prevalensi di Indonesia sebanyak 54,88% wanita mengalami dismenore primer dan 9,36% wanita mengalami dismenore sekunder.

Dismenore biasanya dialami oleh perempuan pada saat memasuki masa remaja dimana pada masa tersebut individu mengalami menstruasi yang pertama kali datang. Penyebab terjadinya dismenore adalah karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin secara

berlebihan. Prostaglandin yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, pendarahan dan nyeri. (Manurung et al., 2015) Dismenore akan dirasakan pada saat 1 atau 2 hari sebelum menstruasi, meski begitu terkadang nyeri dapat muncul selama individu mengalami menstruasi, pada beberapa individu nyeri *dismenore* berat dapat menyebabkan terganggunya aktivitas seperti tidak bisa masuk kerja dan tidak masuk sekolah.

Menurut (Solehati, 2015) nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, keadaan ini membuat individu tidak nyaman secara subjektif atau individual, menyakitkan tubuh, dan kapanpun individu mengatakannya adalah nyata.

Pada beberapa perempuan yang mengalami nyeri dismenore mereka melakukan berbagai cara untuk menghilangkan rasa nyeri yang dirasakannya. Terdapat dua upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan terapi non farmakologi dapat mengurangi nyeri dismenore, salah satu contohnya yaitu dengan melakukan terapi yoga. (Kurniawati et al., 2021)

Yoga adalah salah satu jenis teknik relaksasi yang bisa menurunkan intensitas nyeri dengan cara merileksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme (Astuti et al., 2017). Menurut (Kurniawati et al., 2021) Selain dapat menurunkan intensitas nyeri terapi yoga juga dapat menjaga kebugaran tubuh, memberikan ketenangan, membuat individu dapat mengontrol diri ketika

sedang merasa tidak nyaman, menurunkan berat badan, memperindah bentuk tubuh dan dapat melancarkan peredaran darah.

Hasil penelitian Hyun Nam pada tahun 2016 mengatakan bahwa pada intervensi yoga dapat mengurangi kram menstruasi dan gangguan menstruasi pada mahasiswa dengan dismenore primer, dengan hasil skor nyeri haid menurun secara signifikan pada kelompok eksperimen dibanding dengan kelompok *control*. Sedangkan hasil penelitian Tsai (2016) dari 64 responden dilaporkan 90,6% mengalami nyeri haid saat menstruasi. Setelah diberikan intervensi yoga kepada responden maka terjadi penurunan penggunaan *analgesic* selama menstruasi dan terjadi penurunan efek sedang atau berat dari nyeri haid terhadap pekerjaan responden. (Hadianti et al., 2021)

Pada tahun 2002 telah dilakukan penelitian pada 4 SLTP di Jakarta untuk mencari angka kejadian dismenore, dan hasilnya dari 733 orang sebagai subjek penelitian, 543 orang mengalami dismenore ringan hingga berat dan 190 orang tidak mengalami dismenore. (Abidah et al., 2017)

Wilayah Cibinong tepatnya di SMA Plus PGRI Cibinong tahun 2022 melalui *questioner* yang diisi oleh 16 siswi didapatkan hasil data remaja yang mengalami *dismenorhea* yaitu 43,75% atau sebanyak 7 siswi sering mengalami *dismenorhea* setiap menstruasi dan sebanyak 43,75% atau sebanyak 7 siswi terkadang mengalami *dismenorhea*. Rata-rata skala nyeri yang dialami oleh siswi SMA Plus PGRI Cibinong adalah 5,3 dengan kategori nyeri sedang. Cara siswi dalam mengatasi nyeri haid tersebut adalah dengan cara meminum air hangat dan mengkonsumsi produk herbal penghilang nyeri haid.

Melihat masalah yang sering dialami oleh remaja di SMA Plus PGRI Cibinong tentang nyeri pada saat menstruasi atau biasa disebut dismenore maka perlu dilaksanakan penelitian mengenai terapi *alternative* yang dapat dilakukan oleh remaja dengan cara yang mudah dan tidak mengeluarkan biaya untuk mencegah dan mengatasi masalah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana Penerapan Terapi Yoga Dalam Mengurangi Nyeri *Dismenorehea* Pada Remaja Putri di SMA Plus PGRI Cibinong?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan terapi yoga dalam mengurangi nyeri *Dismenorehea* pada remaja putri di SMA Plus PGRI Cibinong

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran karakteristik responden di SMA Plus PGRI Cibinong
- b. Diketuainya gambaran nyeri *dismenorehea* yang dialami remaja putri sebelum mendapatkan terapi yoga di SMA Plus PGRI Cibinong
- c. Diketuainya tingkat nyeri *dismenorehea* yang dialami remaja putri setelah mendapatkan terapi yoga di SMA Plus PGRI Cibinong

- d. Diketuinya gambaran perbandingan tingkat nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah mendapatkan terapi yoga

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan dengan diadakannya penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan dan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian yang akan datang.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja putri sebagai informasi mengenai terapi yoga dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan diadakannya penelitian ini memberikan manfaat sebagai bahan informasi yang berkaitan dengan terapi yoga dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.