

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut WHO (2018) yaitu periode usia antara 10-19 tahun. Secara fisik, remaja ditandai oleh ciri-ciri perubahan penampilan fisik dan fungsi fisiologis, terutama yang terkait dengan kelenjar seksual ⁽¹⁾.

Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan ⁽²⁾. Menurut Anwar (2011) pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada usia 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari⁽¹⁾. Banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik pada masa sebelum atau pada saat menstruasi datang, bahkan kadang gangguan tersebut menyebabkan seorang wanita tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, gangguan sakit pada saat menstruasi disebut *dysmenore* ⁽³⁾.

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore di setiap negara dilaporkan lebih dari 50% ⁽⁴⁾.

Angka kejadian *dismenore* pada remaja di Asia adalah 74.5%, sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut

dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami *dismenorea* (5).

Di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder⁽⁶⁾. Menurut data dari RISKESDAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 angka kejadian *dismenore* 64,25% dari wanita subur dan 78,6% kelompok remaja⁽⁷⁾.

Berdasarkan data Sumatera Utara dari penelitian tentang dismenore di kota Medan seperti yang dilakukan oleh Sirait (2014) bahwa proporsi prevalens dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Medan tahun 2014 adalah 85,9%⁽⁸⁾.

Penelitian terdahulu oleh Hironima dan Kadek (2020) menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri haid. Nyeri haid (*dismenore*) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri. Berdasarkan hasil survei atau pengalaman peneliti pada saat melakukan PBM didapatkan bahwa 6 dari 8 remaja putri mengatakan sulit berkonsentrasi untuk mengikuti pembelajaran saat mengalami nyeri menstruasi atau *dismenore*⁽⁴⁾.

Usaha untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat analgetik, minuman herbal atau jamu, secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan kompres

hangat atau mandi air hangat, pemijatan, latihan fisik, tidur yang cukup, hipnoterapi, dikstraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan senam dismenore ⁽⁹⁾.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri,Ita,dkk (2018) yang berjudul Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam yoga terhadap penurunan dismenore dengan hasil yang didapatkan sebelum dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 3 (lebih nyeri) dengan jumlah 16 responden (45,7%), sedangkan setelah dilakukan senam yoga hampir setengah dari responden mengalami nyeri haid dengan skala 2 (sedikit nyeri) sebanyak 12 responden (34,3%) ⁽¹⁰⁾.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di GBKP Simpang Selayang didapatkan bahwa 28 orang remaja putri telah mengalami menstruasi dan 26 orang (92,8%) diantaranya mengalami nyeri saat menstruasi, untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka peneliti ingin mengetahui “Apakah Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya Pengaruh Senam Yoga terhadap penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di Gereja GBKP Simpang Selayang Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri haid sebelum melakukan senam yoga
- b. Untuk mengetahui rata-rata skala nyeri haid sesudah melakukan senam yoga
- c. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di gereja GBKP Simpang Selayang tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perpustakaan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, serta dapat memberikan informasi, bahan masukan yang bermanfaat dan sebagai salah satu pertimbangan dalam pengambilan keputusan penanganan masalah untuk menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan serta menambah referensi yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan

pengetahuan mengenai upaya penurunan intensitas nyeri haid atau dismenore pada remaja putri.

b. Bagi Responden dan Lahan Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan dijadikan upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid atau dismenore pada remaja putri.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pengembangan ilmu dan mengaplikasikan teori yang sudah didapatkan oleh peneliti selama perkuliahan serta mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian terkait upaya untuk menurunkan intensitas nyeri haid atau dismenore pada remaja putri agar dapat diterapkan pada remaja putri yang mengalami dismenore.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian pengaruh senam yoga terhadap penurunan dismenore pada remaja putri yang hampir serupa dengan penelitian ini :

No	Nama	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1.	Tri, Ragil (2020)	Pengaruh Gerakan Yoga <i>Child's And Animals Poses</i> Terhadap Perubahan Skala Nyeri <i>Dismenore</i> Pada Mahasiswa. Penentuan sampel dilakukan dengan cara <i>Purposive Sampling</i> .	Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>Quasi Eksperimental</i> dengan rancangan penelitian <i>Non Equivalent Kontrol Group Pretest posttest design</i> .	Terdapat perbedaan antara kelompok post intervensi dan kelompok post kontrol terhadap perubahan skala nyeri dismenore pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

				Purwokerto.
2.	Putri,Ita dkk (2018)	<p>Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo.</p> <p>Desain Penelitian : <i>Pra-Eksperiment</i> Dengan rancangan : <i>One group Pretest - posttest design</i></p>	<p>Tempat penelitian dilakukan di MAN 2 Kota Probolinggo, teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik <i>Sampling Proportional Random Sampling</i>.</p>	<p>Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo</p>
3.	Isri, Sari dkk (2018)	<p>Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswa Tingkat I Prodi Kebidanan STIKES William Booth Surabaya</p> <p>Rancangan Penelitian : <i>One group Pre-posttest design</i></p>	<p>Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan <i>Quasy Eksperimen</i>, penentuan sampel dilakukan dengan cara <i>Total Sampling</i>. Jumlah respondennya sebanyak 56 orang</p>	<p>Terdapat perbedaan yang bermakna intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga berdasarkan hasil uji wilcoxon.</p>

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian