

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore (Ernawati, et.al, 2010).

Dismenore adalah bagian dari keluhan yang sering dialami wanita, hampir seluruh wanita mengalami dismenore, nyeri ini terjadi bersamaan dengan menstruasi, dapat terjadi sebelum menstruasi, atau dapat terjadi segera setelah menstruasi. Ada dua jenis dismenore yaitu dismenore primer fisiologis dan dismenore sekunder patologis . (Widyanthi et al., 2021)

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2019 angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata 50% wanita mengalami dismenore di setiap Negara. Di Swedia sekitar 72% dan di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami nyeri dismenore (Lail, 2019). Penelitian yang dilakukan di Swedia pada remaja putri 38% membutuhkan obat secara teratur, 15% membatasi aktivitas, dan 8% tidak masuk sekolah/kerja setiap menstruasi. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2020), kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) Wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2021 angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insiden terjadi dismenore pada Wanita muda antara 16,8-81%.

Prevelensi angka kejadian di Indonesia tahun 2019 terdiri dari 54,89% nyeri menstruasi primer dan 45,11% nyeri menstruasi sekunder (Kemenkes RI, 2019). Pada tahun 2020 menurut Riskesdes, Depkes RI angka kejadian dismenore di Indonesia adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenore primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil.

Dari data Riskesdes, Depkes RI Tahun 2021 menunjukkan bahwa Dari prevalensi Remaja putri di Indonesia yang mengalami dismenore yaitu yang berusia 10-24 tahun adalah sebesar 256.598 jiwa yang mengalami dismenore menunjukkan penderita dismenore sekitar 50 – 60 % yang terdiri dari 50,48% dismenore primer dan 17,36 % dismenore sekunder

Menurut riskesdas provinsi Sumatera Utara, didapatkan angka kejadian nyeri menstruasi sebesar diperkirakan sekitar 45,7% remaja yang mengalami nyeri menstruasi (Riskesdas, 2019).

Adapun angka kejadian dismenore di Sumatera Utara pada tahun 2020 sebanyak 64,3%(BPSS,2020)

Menurut badan pusat Statistik Sumatera Utara tahun 2021 angka kejadian dismenorea diperkirakan sekitar 63,7%, Faktor penyebab dari dismenore meliputi usia, lama menstruasi, stres aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan indeks masa tubuh, salah satu faktor yang dekat dengan remaja adalah stres, hal ini dapat diketahui banyaknya penelitian yang menemukan bahwa stres sangat berpengaruh terhadap dismenorea.

Dalam buku “Manajemen Kesehatan Menstruasi” mengatakan dampak dari dismenore yang tidak terkelola dengan baik juga dapat menyebabkan ketidakhadiran, dan masalah Kesehatan seksual dan reproduksi lainnya yang memiliki konsekuensi Kesehatan dan sosial ekonomi dalam jangka panjang bagi remaja putri. Sakit dan gejala dismenore lain seperti lemas, lesu, dan pusing juga menyebabkan partisipasi di sekolah menurun dikarenakan tidak masuk ke sekolah satu hari atau lebih saat menstruasi.

Dalam buku “Buku Dismenore, (Rotin, 2020) mengatakan bahwa dismenore dalam menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dikarenakan nyeri terus dialami selama periode menstruasi.

Dismenore dapat berdampak buruk pada kehidupan remaja, Nyeri menstruasi yang terjadi pada remaja dapat mengganggu aktivitas belajar dalam pembelajaran bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun sehingga materi yang diberikan selama pembelajaran yang berlangsung tidak dapat ditangkap oleh remaja yang sedang mengalami dismenore yang menyebabkan penurunan prestasi akademik, terganggunya aktivitas, gangguan kinerja dan kualitas tidur, mempengaruhi suasana hati secara negatif, serta menyebabkan kecemasan dan juga depresi (Sari et al., 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hironima Niyati Fitri (2021) di Prodi D III Kebidanan Universitas Citra Bangsa dengan jumlah sampel sebanyak 118 orang mengatakan bahwa mahasiswi yang mengalami dismenore sering kali izin ketika sedang pembelajaran. Hal ini mengakibatkan mahasiswi menjadi tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran karena menahan rasa nyeri, sulit berkonsentrasi, sehingga berdampak pada prestasi akademik yang semakin menurun, komunikasi bersama teman sebaya menjadi terganggu, hingga banyak yang izin untuk tidak mengikuti pembelajaran di kelas dan memutuskan untuk beristirahat di klinik yang telah disediakan pihak kampus untuk mahasiswi yang mengalami sakit terutama mengalami dismenore, dan telah disediakan berbagai perlengkapan salah satunya yaitu kotak obat yang isinya sudah terdapat obat analgesik untuk meredakan nyeri, namun ada juga mahasiswi yang sampai tidak masuk kelas. Maka dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dismenore dengan aktivitas belajar ($0,000 < 0,05$)

Dalam penelitian (Nasution et al., 2022) didapatkan 28,6% responden merasa tertekan dan hal tersebut mempengaruhi konsentrasi di kelas. Sebanyak 16,2% dari responden melakukan absen di kelas. Meskipun dismenore bukan kondisi yang mengancam jiwa, kekambuhan gejala dismenore setiap bulan merupakan permasalahan yang penting dan membutuhkan penanganan yang tepat

Terjadinya dismenore pada remaja putri diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri. Kadar progesteron yang rendah menyebabkan terbentuknya prostaglandin yang banyak sehingga tingkat kontraksi otot uterus meningkat dan terjadi dismenore. Prostaglandin menyebabkan otot rahim berkontraksi sebagai reaksi inflamasi terhadap peluruhan dinding rahim. Kadar prostaglandin yang tinggi dapat menyebabkan nyeri perut dan kram yang parah (Arini et al., 2020).

Agar dampak dari dismenore yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari yang dimana siswi sering sekali absen ketika pembelajaran sehingga mengalami penurunan prestasi akademik maka dari itu dismenore perlu di tangani dengan melakukan senam yoga. Saat mengalami dismenore senam yoga dapat dilakukan dengan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan pada saat dismenore (Rini & Nuryanti, 2021).

Berdasarkan penelitian (Arini et al., 2020) dari 30 orang mahasiswi di Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang melakukan senam yoga diketahui ada hubungan yakni 0,002 yang berarti terdapat ada hubungan senam yoga terhadap penurunan tingkat dismenore.

Berdasarkan penelitian (Rini & Nuryanti, 2021) dari 32 orang remaja putri di Pondok Pesantren Sirojul Mubtadi'in yang melakukan senam yoga diketahui ada hubungan yakni 0,02-0,08 yang berarti terdapat ada hubungan senam yoga terhadap penurunan dismenore.

Berdasarkan penelitian (Rumanti& Sri Rahayu,2022) dari 40 orang remaja di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang melakukan senam yoga diketahui ada hubungan yakni 0,034 yang berarti terdapat ada hubungan senam yoga terhadap penurunan tingkat dismenore.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 November 2023 melalui observasi dan wawancara pada 10 siswi di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan, didapatkan bahwa 8 dari 10 siswi yang mengalami nyeri haid mengetahui tentang senam yoga namun tidak ada yang pernah melakukan senam yoga sehingga didapatkan 6 dari 10 siswi yang mengalami dismenore tersebut sering sekali izin ketika pembelajaran yang berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas,bahwa peneliti tertarik untuk meneliti hubungan senam yoga dengan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka masalah yang dapat di rumuskan yaitu “Adakah hubungan senam yoga dengan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun yang menjadi tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam yoga dengan dismenore pada remaja putri di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik remaja: umur dan suku di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan
- b. Untuk mengetahui tingkat dismenore sebelum dan sesudah melakukan senam yoga di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi remaja putri

Dapat menambah pengetahuan remaja putri bahwa penting atau tidaknya dilakukan senam yoga pada saat mengalami dismenore

1.4.2 Bagi institut pendidikan

Bagi institut pendidikan hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dalam mengembangkan penelitian anak didik keperawatan selanjutnya sehingga semakin banyak peneliti terkait hubungan senam yoga terhadap dismenore pada remaja

1.4.3 Bagi peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peneliti tentang hubungan senam yoga terhadap dismenore pada remaja putri

1.4.4 Bagi tempat penelitian

Menjadi informasi serta bahan masukan dan referensi di SMA Swasta Budi Murni 2 Medan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan hubungan senam yoga terhadap dismenore pada remaja putri