

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kata "remaja" berasal dari istilah yang berarti "proses menuju kedewasaan". Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengartikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Masa remaja sering dipandang sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan munculnya tanda-tanda kematangan seksual (Sartika., 2023). Pada tahap transisi ini, remaja perlu melakukan penyesuaian terhadap perubahan dalam diri mereka, baik fisik maupun emosional, dan secara psikologis, mereka memerlukan bimbingan terkait kesehatan reproduksi. Agar dapat melewati masa remaja dengan baik, pemahaman tentang perubahan yang terjadi pada aspek fisik, sosial, dan psikologis sangatlah penting (Mila Dwi Jayanti & Winarni Winarni, 2024).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, tercatat sebanyak 1.769.425 wanita (90%) mengalami nyeri haid, dengan 10 hingga 15% di antaranya mengalami nyeri haid yang berat. Sebuah studi epidemiologi di Mesir juga melaporkan bahwa 75% remaja perempuan pada masa pubertas mengalami dysmenorrhea, dengan tingkat ketidakhadiran di sekolah mencapai 20,3%, yang berhubungan dengan keparahan gejala yang dialami (Savitri, 2015). Menurut (Huda & Tanjung, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2019, tercatat sebanyak 107.673 wanita (64,25%) di Indonesia mengalami dismenore, dengan 54,89% di antaranya mengalami dismenore primer dan 9,36%

dismenore sekunder. Sebagian besar penderita dismenore ini berasal dari kelompok usia remaja (Hanafiah., 2023). Di Jawa Tengah, prevalensi dismenore pada remaja mencapai 56%, sementara di Kota Surakarta angkanya bahkan lebih tinggi, yaitu 87,7% (Cahyani et al., 2022). Meskipun dismenore tidak menimbulkan risiko kesehatan serius bagi remaja, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Mila Dwi Jayanti & Winarni Winarni, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sirait pada tahun 2014 di SMA Negeri 2 Medan, prevalensi dismenore primer di kalangan remaja putri di Sumatera Utara mencapai sekitar 89% (Mouliza, 2020). Menurut (Karokaro., 2021).

Penelitian terdahulu oleh Hironima dan Kadek (2020) menyatakan 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 survey 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*. (Fish, 2020)

Gangguan ini tidak boleh diabaikan, karena apabila nyeri haid (dismenore) tidak mendapatkan penanganan yang tepat, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti terganggunya aktivitas sehari-hari, munculnya perasaan gelisah, depresi, menstruasi retrograd (aliran menstruasi yang bergerak ke arah berlawanan), infertilitas (kemandulan), kehamilan ektopik

yang pecah, hingga pecahnya kista (Irianto, 2014) Menurut(Mursiti et al., 2019).

Berbagai cara dilakukan untuk meredakan nyeri yang muncul saat menstruasi, di antaranya dengan mengonsumsi minuman herbal (seperti jamu), beristirahat, melakukan kompres hangat, bahkan sebagian remaja memilih untuk mengonsumsi obat agar tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Pendekatan nonfarmakologis juga berperan penting dalam mengurangi dismenore, seperti melalui teknik relaksasi, olahraga, dan latihan yoga (Sulistyo Andarmoyo, 2013).Menurut(Mursiti et al., 2019)

Yoga juga salah teknik yang melatih relaksasi, pernapasan, serta postur tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan mengurangi nyeri. Latihan yoga dapat dilakukan selama 10–15 menit atau dilakukan dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur pernapasan secara mendalam (Maryam, 2018).Menurut(Mursiti, 2019).

Dalam studi yang dilakukan oleh Putri, Ita, dan tim (2018) berjudul *Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X MAN 2 Kota Probolinggo*, ditemukan bahwa senam yoga memberikan efek positif dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Data sebelum intervensi menunjukkan bahwa hampir setengah dari peserta mengalami nyeri haid dengan tingkat keparahan 3 (nyeri sedang hingga berat), yakni sebanyak 16 orang (45,7%). Setelah menjalani program senam yoga, hampir separuh responden melaporkan nyeri haid berkurang ke tingkat 2 (nyeri ringan), yaitu sebanyak 12 peserta (34,3%).

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Asrama Kebidanan Medan didapatkan bahwa 102 orang remaja putritelah mengalami menstruasi dan 66

orang diantaranya mengalami nyeri saat menstruasi, untuk peneliti berminat mendalami penelitian “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* pada remaja putri di Asrama Kebidanan Medan Tahun 2025.

Pada *systematic review*, efek analgesik dari yoga tanpa disertai pengobatan lain diamati melalui data yang dikumpulkan tiga minggu setelah intervensi, menunjukkan penurunan nyeri rata-rata sebesar 3,2 (95% CI 2,2–4,2). Program yoga yang digunakan melibatkan tiga gerakan sederhana, yaitu pose kobra, kucing, dan ikan, yang dilakukan selama 20 menit dalam satu sesi setiap minggu pada fase luteal siklus menstruasi. Hasil ini mengindikasikan bahwa yoga mampu mengurangi nyeri akibat *dismenore* pada perempuan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti mencoba meneliti “Apakah Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri Tingkat 1 di Asrama Kebidanan Medan Tahun 2025”.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga terhadap penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Medan Tahun 2025.

C.2 Tujuan Khusus

- a. Memahami distribusi frekuensi *Dismenore* sebelum melakukan senam yoga pada remaja putri tk 1 asrama kebidanan medan tahun 2025.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *Dismenore* sesudah melakukan senam

yoga pada remaja putri tk 1 asrama kebidanan medan tahun 2025.

- c. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap penurunan *Dismenore* pada remajaputritk1di asrma kebidanan medan tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi perpustakaan di Politeknik Kesehatan Medan, sekaligus memberikan kontribusi berupa data dan rekomendasi penting. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan dalam pengambilan kebijakan untuk menangani masalah nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri dengan tujuan menurunkan intensitas nyeri yang dialami.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya koleksi pustaka sekaligus menjadi sumber referensi yang berguna bagi mahasiswa dalam upaya meningkatkan wawasan dan pemahaman mereka tentang Upaya penurunan intensitas *dismenore* pada remaja putri.

- b. Bagi Responden dan Lahan Praktik

Temuan ini ditujukan untuk memperluas pengetahuan serta dijadikan Upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan intensitas *dismenore* bagi remaja putri.

- c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi media untuk mengembangkan pengetahuan sekaligus mengaplikasikan teori yang telah dipelajari oleh peneliti

selama masa perkuliahan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan memberikan pengalaman praktis dalam melaksanakan studi yang berfokus pada upaya mengurangi tingkat keparahan dismenore pada remaja putri, sehingga hasilnya dapat diterapkan secara langsung pada remaja yang mengalami kondisi tersebut.

E. Keaslian Penelitian

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

Table 1.1
Keaslian Penelitian

No	Nama	Persamaan	Perbedaan	Hasil
	Tri,Ragil (2020)	Pengaruh Gerakan Yoga Child's And Animals Poses Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi. Penentuan sampel dilakukan dengan cara Purposive Sampling	Desain penelitian yang digunakan yaitu Quasi Eksperimental dengan rancangan penelitian Non Equivalent Kontrol Group Pretest posttest design.	Terdapat perbedaan antara kelompok post intervensi dan kelompok post kontrol terhadap perubahan skala nyeridismenore pada mahasiswi angkatan2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas purwokerto
	Putri,Ita dkk (2018)	Pengaruh Senam YogaterhadapNyeri Haid pada Remaja PutriKelasXMAN 2KotaProbolinggo. DesainPenelitian: Pra-Eksperiment Denganrancangan: OnegroupPretest-posttest design	Tempat penelitian dilakukan di MAN 2 Kota Probolinggo, teknik pengambilan sampeldilakukan dengan tehnik Sampling ProportionalRandom Sampling.	Ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri kelas X di MAN 2 Kota Probolinggo.

	Isri, Sari dkk (2018)	Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat I Prodi Kebidanan STIKES William Booth Surabaya Rancangan Penelitian : One group Pre-posttest design	Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan Quasy Eksperimen, penentuan sampel dilakukan dengan cara Total Sampling. Jumlah respondennya sebanyak 56 orang.	Terdapat perbedaan yang bermakna intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yoga berdasarkan hasil uji Wilcoxon.
--	-----------------------	--	---	--