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.. Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi sehingga memerlukan perhatian khusus agar tumbuh dan berkembang secara optimal.

Berdasarkan data United Nations Children's Fund (UNICEF), jumlah remaja putri berusia 15–19 tahun di dunia diperkirakan mencapai sekitar 122 juta jiwa. Di Indonesia, jumlah remaja putri pada kelompok usia tersebut mencapai sekitar 10,75 juta jiwa. Sementara itu, di Provinsi Sumatera Utara jumlah remaja putri tercatat sekitar 641,9 ribu jiwa. Adapun di Kabupaten Simalungun, jumlah remaja putri mencapai 42.053 jiwa.

Besarnya jumlah populasi remaja putri tersebut menunjukkan bahwa kelompok ini merupakan sasaran penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan, khususnya kesehatan reproduksi.Salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri adalah dismenore atau nyeri menstruasi. Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah sebelum atau selama menstruasi akibat meningkatnya produksi hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim. (Octariyana, Lestari, & Apriliani, 2022).

Menurut Brin prevalensi kejadian dismenore pada remaja sekitar 60% hingga 75% . Di indonesia remaja putri yang mengalami dismenore berkisar 64,5%, di mana 54,89% di antaranya mengalami dismenore berat .

Upaya penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) atau analgesik untuk mengurangi nyeri. Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping sehingga diperlukan alternatif penanganan yang lebih aman.

Penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui olahraga teratur, kompres hangat, teknik relaksasi, pola hidup sehat, serta senam yoga.

Salah satu upaya nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah senam yoga. Senam yoga merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi sehingga memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Pada remaja putri yang mengalami dismenore, yoga dapat membantu mengurangi ketegangan otot pada daerah perut, panggul, dan punggung, meningkatkan sirkulasi darah ke organ reproduksi, serta memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi intensitas nyeri selama menstruasi.

Salah satu gerakan yoga yang efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi adalah Balasana (Child Pose). Gerakan ini dilakukan dengan posisi tubuh menekuk ke depan sehingga memberikan peregangan pada otot punggung bawah, panggul, dan perut. Peregangan tersebut membantu mengurangi kontraksi otot yang berlebihan, meningkatkan aliran darah ke daerah uterus, serta merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Hormon endorfin berfungsi menghambat penghantaran rangsangan nyeri ke otak sehingga persepsi nyeri dapat berkurang. Selain itu, senam yoga juga dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang sering memperberat nyeri menstruasi. Apabila dilakukan secara rutin, senam yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, kualitas tidur, kenyamanan selama menstruasi, serta kualitas hidup remaja putri. Oleh karena itu, senam yoga Balasana dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, murah, dan efektif dalam membantu menurunkan nyeri dismenore.Pose Balasana tersebut termasuk Hatha Yoga yang dapat membuat aliran darah lancar sehingga dapat mengurangi nyeri haid/dismenore (Aprillia *et al*., 2023).

Hasil penelitian pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda dengan jumlah 75 responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami penurunan nyeri haid setelah dilakukan senam yoga yaitu 48,3% atau sebanyak 37 responden, dengan nyeri sebelum senam yoga menurut FPS-

R nomor 3 (lebih nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga dengan nyeri menurut FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri) (Amru & Selvia, 2022).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di GPdI Imanuel Kerasaan didapatkan bahwa 58 orang remaja putri telah mengalami mentruasi dan 30 orang diantaranya mengalami dismenore, untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian"Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan *Dismenore* pada Remaja Putri di gereja GPdI Imanuel Kerasaan Tahun 2026"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini "Bagaimana Efektivitas senam yoga terhadap penurunann Dismenore pada remaja putri di Gereja GPdI Imanuel Tahun 2026.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana Efektivitas Senam Yoga terhadap tingkat Dismenore pada remaja putri di Gereja GPdI Imanuel Tahun 2026

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Dismenore sebelum melakukan senam yoga
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Dismenore sesudah melakukan senam yoga
3. Menganalisis efektivitas senam yoga terhadap penurunan Dismenore pada remaja putri di gereja GPdI Imanuel Tahun 2026

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

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 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 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

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Sari et al., 2022	Pengaruh Senam Yoga terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja	Quasi eksperimen	Terdapat penurunan intensitas nyeri haid setelah dilakukan senam yoga Penelitian ini menggunakan jumlah sampel dan lokasi yang berbeda serta durasi intervensi yang disesuaikan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya yaitu menggunakan jumlah sampel dan lokasi yang berbeda serta durasi intervensi yang disesuaikan dengan kondisi responden
2	Lestari & Putri, 2023	Efektivitas Terapi Relaksasi terhadap Dismenore pada Siswi SMA	Pre-experimental	Terapi relaksasi efektif menurunkan skala nyeri dismenore	Perbedaan penelitian ini dengan saya yaitu menggunakan intervensi senam yoga, bukan terapi

					relaksasi biasa
3	Rahmawati et al., 2021	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja	Cross-sectional	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian dismenore	Penelitian ini meneliti efektivitas langsung (intervensi) senam yoga, bukan hanya hubungan aktivitas fisik