

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pudiastuti (2012) mengemukakan tahap perkembangan remaja memiliki tiga proses penyesuaian diri menuju dewasa, antara lain: remaja awal (*early adolescence*). Masa remaja awal berada pada rentang usia 11-14 tahun ditandai dengan adanya peningkatan dari pertumbuhan dan pematangan fisik. Pada tahap remaja awal ini penerimaan kelompok sebaya sangatlah penting. Selanjutnya, remaja madya (*middle adolescence*). Masa remaja madya berada pada rentang usia 15-17 tahun ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, keterampilan berpikir akan muncul, terdapat peningkatan terhadap persiapan datangnya masa dewasa, serta terdapat keinginan untuk memaksimalkan emosional dan psikologis dengan orang tua. Proses ketiga yaitu, remaja akhir (*late adolescence*) merupakan masa yang berada pada batasan usia 17-21 tahun bagi wanita, 18-22 tahun bagi laki-laki. Masa ini merupakan masa menuju periode dewasa yang ditandai dengan kematangan terhadap intelektual, ego lebih terkontrol dan lebih tenang dalam menghadapi masalah, tumbuh pembatasan diri terhadap masyarakat umum (Pudiastuti, 2012).

Middle adolescent atau remaja tengah dengan rentang usia 15-17 tahun, ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan seperti; mengeluh jika orangtua terlalu ikut campur, senang mencari teman dan pengalaman baru, sangat memperhatikan penampilan, suasana hati sering berubah-ubah, dan

memperhatikan lingkaran pertemanan secara selektif dan kompetitif. Secara seksual akan sangat memperhatikan penampilan, memiliki perhatian lebih kepada lawan jenis (Pudiastuti, 2012).

Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas merupakan suatu bagian penting dari masa remaja, dimana pada saat mengalami masa pubertas remaja lebih menekankan proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Perubahan secara biologis, kognitif maupun psikologis, sebagai tanda kematangan reproduksi wanita yaitu datangnya menstruasi (Arini, et al, 2020).

Menstruasi merupakan bagian dari proses regular mempersiapkan tubuh wanita setiap bulannya untuk kehamilan, dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus. Pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim wanita secara periodik, rata-rata lama menstruasi adalah 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya. Batas maksimal masa haid adalah 15 hari, selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut maka darah yang keluar adalah darah haid (Julaecha, 2019).

Pada saat dan sebelum menstruasi, seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Kontraksi rahim menyebabkan rasa sakit selama siklus menstruasi karena rahim yang menegang akan menghambat darah mengalir lancar ke dinding rahim. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi mulai dari yang ringan hingga berat. Kondisi ini akan bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan aktivitas dan memaksanya harus beristirahat atau mencari pengobatan. Kondisi

tersebut dinamakan *dysmenorrhea* yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti diare dan rasa mual dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi. Pada usia 17-24 tahun sering terjadi nyeri haid, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Arini, et al, 2020).

Review WHO, rata-rata insidensi terjadinya nyeri haid pada wanita muda antara 16,8-81%. Inggris melaporkan 45-97% wanita disana mengeluh nyeri haid, dimana prevalensi hampir sama ditemui di negara-negara Eropa. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan prevalensi tertinggi di negara Finlandia (94%). Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari nyeri haid ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat (Kemenkes RI, 2017).

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada perempuan. Nyeri haid harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, bahkan hingga pingsan. Nyeri haid adalah keadaan nyeri di bagian abdomen. Kram dan sakit di area punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer terjadi karena produksi prostaglandin yang lebih besar sehingga dapat menyebabkan kontraksi uterus, iskemia uterus, dan nyeri pelvis. Nyeri haid sekunder terjadi karena berbagai

kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, dan kelainan duktus (Julaecha, 2019).

Nyeri haid pada remaja putri dapat memberikan dampak terganggunya aktivitas belajar dan juga dapat menurunkan konsentrasi karena nyeri yang dirasakan. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi nyeri haid dapat diberikan obat-obatan, sedangkan secara non farmakologi nyeri haid dapat dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pijatan, yoga dan pengompresan air hangat di daerah perut. Metode yoga dan meditasi juga banyak digunakan oleh beberapa orang dimana yoga dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan nyeri (Arini, et al, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2021 sampai dengan 08 Februari 2021 kepada siswi kelas XI MIPA di SMAN 1 Cluring, dengan rentang usia 16-17 tahun berjumlah 111 responden menunjukkan bahwa siswi yang mengalami nyeri haid sebesar 87,2%, sedangkan yang tidak mengalami nyeri haid sebesar 12,8%. Haid berlangsung rata-rata 5-7 hari, dan nyeri yang dirasakan oleh responden rata-rata pada hari pertama dan kedua saat haid. Sebagian responden hanya mengalami nyeri haid tanpa dampak lain, namun sebagian besar responden mengalaminya. Dampak lain yang dirasakan selain nyeri haid yaitu pusing, mual, diare, rasa penuh di dada, gangguan tidur, lemas dan merasa lebih sensitif secara emosional. Adapun penanganan yang diberikan oleh responden untuk mengatasi nyeri haid berupa 2,7% mengompres menggunakan air hangat, 0,9% minum air hangat, 3,6% minum obat anti nyeri, 2,8% tidur, dan 90% siswi tidak

memberikan penanganan terhadap nyeri yang dialami. Mayoritas responden belum pernah melakukan terapi relaksasi seperti senam yoga untuk menangani nyeri haid.

Senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi dengan cara memberikan efek distraksi sehingga dapat mengurangi kram di area abdomen. Selain itu, dengan melakukan senam yoga tubuh dapat melepas endorfin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus (Puji Lestari, et al, 2018). Senam yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang mengandung unsur-unsur peregangan (stretching), menekuk (bending), fokus, penekanan (pressing), pernapasan (breathing), kekuatan (strength), ketahanan (endurance), keseimbangan (balancing), dan penghayatan (Purnaningsih, et al, 2016). Yoga hanya melibatkan sistem otot, sistem respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Arini, et al, 2020).

Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Posisi yoga yang dilakukan ketika sedang menstruasi haruslah merilekskan tubuh, tidak mengganggu arah sirkulasi darah yang harus turun ke bawah dan keluar, tidak terlalu banyak menghabiskan tenaga dan tidak menimbulkan gangguan

pada hormone. Beberapa posisi yoga yang dianjurkan untuk meringankan nyeri saat menstruasi adalah paschimottanasana dan adho muka padmasana (Lestari, et al, 2019).

Berdasarkan masalah yang telah ditemukan oleh peneliti dapat disimpulkan perlunya penanggulangan nyeri haid pada remaja agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu meskipun sedang menstruasi. Berbagai macam terapi diberikan oleh tenaga kesehatan, tetapi masih sedikit yang memberikan metode senam yoga. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas Senam Yoga terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian nyeri haid sebelum melakukan senam yoga pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring
- b. Mengidentifikasi kejadian nyeri haid sesudah melakukan senam yoga pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring
- c. Menganalisa efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan informasi tentang senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring
- b. Menambah wawasan ilmu pengetahuan salah satunya efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja usia 16-17 tahun di SMAN 1 Cluring

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian dapat dijadikan pengetahuan tentang efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid

- b. Bagi Institusi

Peneliti mengharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk institusi pendidikan dan mahasiswa kebidanan dalam ilmu pelayanan kebidanan khususnya tentang efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid

- c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan mengenai efektivitas senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid