

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses perubahan dari anak menuju dewasa merupakan tahapan pada remaja. Didalam proses tersebut, terdapat pertumbuhan dan perkembangan serta kematangan fungsi organ reproduksi, yaitu perkembangan seks primer dan sekunder. Remaja didefinisikan sebagai individu yang berkembang saat awal mula dia memperlihatkan ciri seksual sekundernya sampai saat dia mendapatkan maturitas seksual. Selain itu, remaja mendapati perkembangan psikologis dan pola rekognisi dari anak-anak menjadi dewasa (Ani *et al.*, 2022)

Masa pubertas ditandai dengan munculnya menstruasi pertama (*menarche*), yaitu menstruasi awal pada remaja putri sebelum memasuki masa reproduksi. Adakalanya sebelum terjadi menstruasi, muncul sindrom premenstruasi yang merupakan gabungan gejala yang muncul sebelum menstruasi dan menghilang saat menstruasi. Gejala-gejala tersebut misalnya payudara terasa nyeri, muncul jerawat, sakit kepala, migrain, pegal dan nyeri, nafsu makan berlebihan dan lain-lain (Ani *et al.*, 2022).

Remaja memiliki peranan yang sangat penting untuk keberlangsungan masa depan suatu bangsa. Remaja merupakan individu-individu calon penduduk usia produktif yang pada saatnya kelak akan menjadi pelaku pembangunan sehingga harus disiapkan agar menjadi Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Perubahan kompleks akan terjadi pada periode ini sehingga membutuhkan

pengenalan yang baik terutama dari remaja itu sendiri. Proses perkembangan remaja sangat rawan dan penuh resiko sehingga dibutuhkan kesehatan diri yang baik (Wirenviona dan Riris, 2020).

Dismenore bisa diartikan sebagai kram otot pada saat haid ataupun nyeri dikala haid atau menjelang haid. Secara klinis *Dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu *Dismenore* primer (elementer, esensial, idiopatik) dan *Dismenore* sekunder (ekstrinsik, yang didapat, *acquired*). *Dismenorea* primer ialah hal normal yang dirasakan pada saat haid diakibatkan oleh adanya kontraksi otot rahim yang amat intens. *Dismenore* primer diakibatkan oleh zat kimia natural yang dibuat oleh sel-sel lapisan dinding rahim yang disebut dengan prostaglandin yang akan memicu otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Sedangkan *Dismenore* sekunder diakibatkan oleh kelainan ginekologik (endometriosis, adenomyosis, serta lain-lain) serta pula sebab penggunaan IUD (Ani *et al.*, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 angka *Dismenore* sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalami *Dismenore*. Di Angka kejadian *Dismenore* pada remaja di Asia adalah 74,5%. Sedangkan angka kejadian *Dismenore* di Indonesia cukup besar yaitu mencapai 60-70% wanita. Prevalensi penderita *dysmenorrhea* di Indonesia adalah sebesar 64,5 % dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun (Purwaningsih *et al.*, 2022).

Dismenore memberikan efek yang buruk bagi remaja putri, yaitu menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar. Hal ini mempengaruhi prestasi bidang akademik maupun non

akademik. Banyak remaja yang mengeluh hingga tidak masuk sekolah pada saat menstruasi (Febrina, 2021). Persentase dan dampak negatif *Dismenore* bagi remaja putri antara lain mengalami gangguan konsentrasi belajar 87,5% (Fitri *et al.*, 2020), merasa lemas saat pembelajaran 60%, penurunan tingkat konsentrasi 53,33%, pulang kerumah mendahului saat sekolah 44,33% (Fahmiah *et al.*, 2022)

Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi *Dismenore* meliputi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi lebih aman, nyaman dan ekonomis. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore* adalah dengan olahraga Yoga. Yoga adalah latihan yang menyatukan tubuh, pikiran, hati dan jiwa dalam harmoni alam. Yoga sangat berperan pada teraturnya siklus menstruasi dan pengurangan rasa nyeri selama menstruasi. Intensitas nyeri akibat *Dismenore* dapat berkurang dikarenakan terjadinya pelepasan hormon *endorphin* yang mengakibatkan respon saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh serta uterus dan meningkatkan aliran darah uterus, hal tersebut terjadi saat melakukan yoga (Ani *et al.*, 2022).

Hatha Yoga merupakan salah satu dari cabang yoga yang berorientasi pada penyatuan melalui latihan fisik dan nafas. Saat ini 80% aliran yoga yang banyak di praktikkan adalah *Hatha Yoga* (Widya, 2015). *Hatha* adalah jenis yoga yang gerakannya merupakan dasar dari segala jenis yoga. *Hatha Yoga* yang dilakukan saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari latihan pernafasan dalam, gerakan fisik dan meditasi yang mana tujuannya untuk meringankan masalah yang timbul saat menjelang menstruasi ataupun saat menstruasi yang salah satunya adalah *Dismenore* (Dewi *et al.*, 2021).

Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam (Siti *et al.*, 2008 dalam Rozifa *et al.*, 2022). Menurut beberapa penelitian, hasil intervensi senam yoga terhadap penderita *Dismenore* yang dilakukan dengan durasi dan frekuensi yang ditentukan selama satu bulan terbukti efektif terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada hasil *post test* kelompok eksperimen, penelitian yang dilakukan di Darul Falah Boarding School, terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi senam Hatha Yoga kepada kelompok eksperimen, dengan *p value* = 0,000 < α 0,05 dan pada kelompok kontrol dengan *p value* = 0,102 > 0,05 (Sa'adah *et al.*, 2019).

Dilaporkan oleh Nurfazriah (2022) bahwa Provinsi Banten pada tahun 2021 berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, untuk jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu berjumlah 2.761.577 jiwa. Sedangkan remaja putri yang mengalami kejadian *Dismenore* sebanyak 1.518.867 jiwa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 25 remaja putri siswi SMK N 3 Cilegon pada tanggal 10 Mei 2023, didapatkan data yaitu 18 remaja mengalami nyeri saat haid, dikatakan juga bahwa di SMK N 3 Cilegon belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang penanganan nyeri haid.

Upaya yang sudah dilakukan untuk siswi SMK N 3 Cilegon yang mengalami *Dismenore* adalah dengan mengoleskan minyak kayu putih dibagian perut yang sakit, ada yang mengkonsumsi obat pereda nyeri, ada pula yang mengkompresnya dengan air hangat. Remaja yang mengalami *Dismenore* tersebut belum pernah melakukan senam yoga untuk mengurangi gejala nyeri haid yang dirasakan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian terkait “Efektivitas Senam Hatha Yoga Terhadap *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Efektivitas Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas Senam Hatha Yoga terhadap *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK N 3 Cilegon Banten Tahun 2023

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui nilai rata-rata *Dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi hatha yoga di SMK N 3 Cilegon Banten tahun 2023
- 2) Mengetahui nilai rata-rata *Dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di SMK N 3 Cilegon Banten tahun 2023
- 3) Mengetahui perbedaan tingkat nyeri *Dismenore* kelompok intervensi senam hatha yoga pada remaja putri di SMK N 3 Cilegon Banten tahun 2023
- 4) Mengetahui perbedaan tingkat nyeri *Dismenore* kelompok kontrol pada remaja putri pada kelompok kontrol di SMK N 3 Cilegon Banten tahun 2023
- 5) Mengetahui efektivitas senam hatha yoga terhadap *Dismenore* pada remaja putri di SMK N 3 Cilegon Banten tahun 2023

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Sekolah dan Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai kesehatan reproduksi wanita khususnya *Dismenore* dan cara mengatasinya dengan cara nonfarmakologis yang aman dan murah dengan melakukan senam hatha yoga sehingga kesehatan reproduksi pada siswa remaja putri dapat ditingkatkan.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi bahan dalam proses belajar dan menjadi sumber ilmu yang informatif bagi mahasiswa dan mahasiswi ilmu kesehatan.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian berikutnya mengenai efektifitas senam hatha yoga terhadap *Dismenore*.

