

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa yang akan dialami setiap individu baik itu dari segi biologis, kognitif dan psikologis. Perubahan yang paling menonjol pada remaja wanita adalah mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan keadaan terjadinya pengeluaran darah dari uterus disertai dengan pelepasan endometrium selama 5-7 hari setiap bulannya. Siklus menstruasi pada setiap wanita berbeda-beda, dari 25 sampai 30 hari sekali (Kuswardani dkk., 2021).

Pada beberapa wanita saat menstruasi terkadang disertai dengan rasa nyeri dibagian perut dan pinggang atau disebut dengan *Dysmenorrhea*. *Dysmenorrhea* terjadi karena pelepasan senyawa prostaglandin yang tinggi sehingga menyebabkan kenaikan kontraksi uterus dan biasanya terjadi pada hari pertama hingga hari keempat menstruasi (Maharianingsih & Poruwati, 2021). *Dysmenorrhea* dapat terjadi pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun pada saat proses ovulasi dan menstruasi terjadi sekitar 6-14 bulan setelah mengalami *menarche* atau menstruasi pertama kali (Kuswardani dkk., 2021). *Dysmenorrhea* dapat memberikan dampak buruk pada remaja, hampir 80% remaja mengalami nyeri yang hilang timbul sebelum atau selama menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berkurangnya konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung dan tidak bisa mengikuti pembelajaran akibat nyeri yang dirasakannya (Kristiningrum dkk., 2020). Selain itu *Dysmenorrhea* juga dapat mengakibatkan mual muntah, diare, pusing, sakit kepala dan terkadang pingsan (Arini dkk., 2020).

Di Amerika Serikat hampir 90% wanita diperkirakan mengalami nyeri saat menstruasi, 10-15% diantaranya mengalami nyeri menstruasi

yang sangat berat sehingga menyebabkan seseorang tersebut tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya (Ningrum, 2017). Prevalensi terjadinya *Dysmenorrhea* di Indonesia diperkirakan sebesar 64,25% (Julaecha, 2019).

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri *Dysmenorrhea* dapat menggunakan teknik farmakologis yaitu dengan pemberian obat oral yang memiliki kandungan ibuprofen, naproxen, dan asam mefanamat. Namun jika mengkonsumsi obat tersebut dalam jangka panjang maka akan menimbulkan efek samping seperti mual muntah, diare, dan sakit kepala. (Kuswardani dkk., 2021). Selain itu, ada juga upaya teknik nonfarmakologi seperti teknik relaksasi dengan senam *yoga*. *Yoga* merupakan penyatuan secara menyeluruh sebagai media untuk membantu tubuh dan pikiran agar tetap terjaga keseimbangannya (Sena, 2021).

Yoga diperkenalkan kepada masyarakat dunia sebagai latihan fisik, mental dan spiritual yang berasal dari India. Bagi umat Hindu, *Yoga* dianggap sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada Tuhan yang tujuannya untuk mencapai kesadaran dalam diri melalui kegiatan disiplin yang bisa disebut dengan *sadhana* (disiplin spiritual). *Yoga* pertama kali ditemukan oleh Patanjali dalam karyanya yang berjudul “Patanjali Yoga Sutra”. Patanjali mengungkapkan bahwa kata ”*Yoga*” merupakan bahasa sansakerta yang berasal dari kata “*Yuj*” yang berarti bersatu atau sesuatu yang menyatukan. Dengan demikian artinya adalah orang memerlukan “penyatuan” atau pemusatan tenaga dalam dan pikiran untuk mencapai tujuan yang ia inginkan. Atau dengan kata lain mengendalikan, mengatur dan berkonsentrasi untuk menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran (Sena, 2021).

Manfaat *yoga* jika dilakukan pada saat menstruasi dapat menghasilkan hormon endorphen yaitu neuropeptida yang mampu mengurangi rasa nyeri dan memberikan rasa nyaman pada tubuh (Triananinsi dkk., 2021). Gerakan *yoga* yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri *Dysmenorrhea* yaitu *child's pose*. *Child's pose* atau biasa disebut *balasana* merupakan gerakan yang tujuannya untuk membuat tubuh rileks, terutama bagian perut, panggul dan rahim,

menyeimbangkan sistem hormon dan mengurangi intensitas nyeri dismenore. (Julaecha, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum mengungkapkan sebesar 46,88% dengan kriteria responden meliputi usia, kelas, dan HPHT mengalami penurunan intensitas nyeri saat diberikan senam *yoga* (Ningrum, 2017). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Vianti mengungkapkan juga bahwa senam *yoga* efektif dalam penurunan intensitas nyeri *Dysmenorrhea* dengan nilai mean (2,07) pada siswi di SMAN 4 Pekalongan dengan kriteria responden intensitas nyeri ringan-sedang (Vianti & S, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada remaja usia 13-15 tahun yang mengalami *Dysmenorrhea* dengan metode studi kasus dengan judul “Penatalaksanaan Senam *Yoga* Terhadap Intensitas Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja Usia 13-15 Tahun”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana penatalaksanaan senam *yoga* untuk mengurangi intensitas nyeri *Dysmenorrhea* pada remaja?”

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penatalaksanaan *yoga* dalam mengurangi intensitas nyeri *Dysmenorrhea*.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Pasien

Setelah mendapatkan implementasi manajemen nyeri dengan teknik nonfarmakologis diharapkan pasien dapat menerapkan latihan senam *yoga* sebagai penanganan untuk mengatasi nyeri *Dysmenorrhea*.

b. Perawat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan dalam pemberian intervensi manajemen nyeri kepada klien penderita *Dysmenorrhea* secara nonfarmakologis dengan senam *yoga* untuk mengurangi intensitas nyeri *Dysmenorrhea*.

c. Rumah sakit/puskesmas

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran pada instansi kesehatan dalam menangani klien penderita *Dysmenorrhea*.

d. Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi sarana dalam bidang pendidikan untuk peserta didik lebih memahami mengenai senam *yoga* sebagai salah satu intervensi penurunan intensitas nyeri *Dysmenorrhea*