

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja didefinisikan sebagai masa diantara usia dua belas dan dua puluh empat tahun menurut *World Health Organization* (WHO). Dalam kebanyakan konteks, kata ini menggambarkan masa diantara permulaan pubertas dan kedewasaan penuh, yang biasanya dimulai sekitar usia 12 tahun untuk anak perempuan dan 14 tahun untuk anak laki-laki. Wanita mengalami menstruasi sebagai tanda masa remaja (Wahyuni and Oktaviani 2018).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah rutin dari Rahim yang menandakan kesiapan organ-organ ginekologi. Remaja biasanya mengalami *menarche* antara usia 12 hingga 16 tahun. Normalnya, siklus menstruasi berlangsung sekitar 28-35 hari dengan durasi pendarahan sepanjang 2-7 hari. Wanita mungkin merasakan nyeri selama menstruasi, yang dikenal sebagai *dismenore* (Amborowati et al., 2022).

Dismenore didefinisikan sebagai suatu gangguan fisik yang terjaln pada remaja putri yang sedang menstruasi, yang ditandai dengan nyeri atupun kram pada daerah perut. Pada rentang usia 15-25 tahun diidentifikasi sebagai periode kritis dimana *dismenore* primer mencapai puncaknya (Julaecha 2019).

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua jenis, yakni *dismenore* primer serta *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer merupakan gejala nyeri yang biasanya terjaln pada bagian perut bawah yang merambat ke punggung bagian bawah. Selain itu, *dismenore* primer juga mampu menimbulkan gejala misalnya mual, muntah, sakit kepala, dll (Dwiyanti et al., 2022). *Dismenore* sekunder yakni nyeri haid yang terjaln akibat kelainan pada organ genital dan biasanya terjaln pada wanita diatas usia 30 tahun (Tsamara et al., 2020).

Angka kejadian *dismenore* di dunia cukup besar, rerata 50% perempuan mendapati *dismenore* primer. Menurut WHO tahun 2016 didapati sejumlah 1.769.425 jiwa (90%) bahwa wanita diseluruh dunia mendapati gangguan menstruasi berat (Dwiyanti et al. 2022).

Di Indonesia, sejumlah 64,25% dari populasi mengalami *dismenore*, dengan 54,89% menderita *dismenore* primer dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder (Tsamara et al. 2020). Sementara, tingkat kejadian *dismenore* di Jawa Barat juga signifikan, di mana 54,9% dari individu mengalami kondisi tersebut, dimana 24,5% *dismenore* ringan, 21,28% *dismenore* sedang, dan 9,36% *dismenore* berat (Karima and Karjatin 2021). Kejadian *dismenore* di Kabupaten Sumedang berdasarkan informasi yang di dapatkan dari Dinas Kesehatan kabupaten Sumedang belum mempunyai data khusus mengenai *dismenore*.

Sekitar 30% wanita (berusia 12-25 tahun) bisa merasakan nyeri haid yang parah, dimana yang paling sering dikaitkan dengan gejala seperti nyeri punggung, mual, kelelahan, sakit kepala dan diare. Namun banyak wanita muda, rasa sakit atau nyeri haid ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari (Rahmawati 2023). Menurut data dari Nasional Health and Nutrition Examination Survey (2015) mengatakan bahwa rerata usia menstruasi remaja di Indonesia adalah sekitar 13 tahun (Rossarila et al., 2021).

Nyeri haid pada remaja dengan prevalensi kisaran 43% hingga 93%, dimana 78-80% merasakan nyeri ringan. Sedangkan nyeri panggul pada remaja sekitar 25-38%. Nyeri haid yang dialami oleh remaja bisa menyebabkan stress dan kesehatan mental (Rossarila et al., 2021). *Dismenore* merupakan kondisi yang dapat memberikan dampak merugikan bagi kehidupan remaja, termasuk gangguan dalam berbagai aktivitas, penurunan prestasi belajar, gangguan tidur, performa yang terganggu, mood yang negatif, serta risiko meningkatnya kecemasan dan depresi. Akibatnya, *dismenore* bisa mengakibatkan gangguan dalam menjalani rutinitas sehari-hari remaja (Julianti et al., 2023).

Dismenore primer, terjal ini bukan karena adanya gangguan fisik pada organ reproduksi, melainkan disebabkan oleh kejang otot uterus yang dipicu oleh produksi prostaglandin yang berlebihan. Zat tersebut berperan dalam menstimulus kontraksi pada dinding rahim dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah di sekelilingnya, mengakibatkan kurangnya pasokan oksigen ke jaringan dan menghasilkan sensasi nyeri ketika menstruasi. Faktor inilah

yang membuat remaja putri usia subur rentan mengalami *dismenore primer* (Gustina and Safitri 2023).

Penanganan *dismenore* mampu ditangani dengan pengobatan farmakologis serta non-farmakologis. Pengobatan farmakologis biasanya dengan (NSAID seperti asam mefenamat, ibu profen) sedangkan non-farmakologis biasanya dengan kompres hangat, aromaterapi, massage, minuman herbal, yoga serta terapi relaksasi (seperti akupuntur dan akupresur) (Tresiana et al., 2023).

Upaya untuk meredakan nyeri haid juga difokuskan pada pendekatan nonfarmakologis, yang sering kali lebih mudah diakses oleh wanita yang lebih muda. Salah satunya adalah dengan yoga.

Tujuan yoga adalah memadukan diri secara fisik, mental, dan spiritual. Yoga adalah latihan yang menggabungkan latihan pernapasan, meditasi, relaksasi, dan peregangan. Beberapa orang merasa bahwa berlatih yoga membantu meredakan kram yang menyertai menstruasi (Widiastuti and Setiyabudi 2020).

Selain itu, teknik relaksasi yang didapat pada praktik yoga bisa menstimulus tubuh untuk menghasilkan senyawa endorphen dan encephalin, yang memiliki kemampuan untuk mengurangi sensasi sakit. Dengan rajin melaksanakan latihan yoga, sirkulasi darah bisa meningkat alhasil rasa sakit yang dirasakan bisa diminimalkan. Karena kelebihanannya dalam kemudahan pelaksanaan hanya memerlukan keterlibatan otot dan pernapasan tanpa perlengkapan khusus yoga seringkali menjadi opsi yang disukai oleh peneliti (Pujianti 2017).

Sesuai dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Julianti et al., (2023), “Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan *Dysmenorea* pada Siswi SMP Kota Bengkulu”, di SMPN 04 Kota Bengkulu didapat hasil dari 38 remaja didapat (87%) nyeri sedang, setelah diberi intervensi yoga skala nyeri *dismenore* mengalami penurunan sejumlah (68%) yang merasakan nyeeri sedang. Alhasil yoga memberikan dampak pada penurunan intensitas nyeri *dismenore* yang dirasakan murid (Julianti et al., 2023).

Ada beberapa gerakan yoga untuk mengatasi nyeri haid (*dismenore*) diantaranya *lotus pose*, *cobra pose*, *child pose*, *wind relieving pose*, *reclined spinal twist*, *corpse pose*. Menurut (Amalia, 2015:76) *child pose* atau *balasana*, adalah postur yoga yang bisa mendukung meredakan ketegangan, kelelahan, nyeri punggung, ketidaknyamanan leher, dan gejala lainnya dengan melebarkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki secara perlahan (Nesi Novita 2023).

Yoga *child pose* dapat bermanfaat meminimalisir nyeri pinggul serta memicu perasaan rileksasi serta ketenangan (Widiastuti and Setiyabudi 2020). Penelitian sebelumnya telah menyoroti bahwa yoga merupakan salah satu cara guna mengatasi nyeri haid ataupun *dismenore*. Hal ini didukung oleh penelitian (Triyani et al. 2021) yang mengungkapkan bahwasanya pengaplikasian terkait cara mengatasi *dismenore* pada remaja dengan teknik yoga terbukti efektif untuk remaja putri sebagai penanganan awal nyeri haid tanpa harus bergelut dengan obat-obatan farmakologi.

Gerakan yoga *Child Pose* banyak dipakai karena menjadi salah satu gerakan yang mudah dan efektif, serta bisa mendukung meningkatkan keseimbangan tubuh. Gerakan ini juga bisa mendukung meningkatkan keseimbangan emosi, mengurangi stress dan membantu mengurangi rasa nyeri. Alhasil latihan seperti gerakan yang memanjangkan punggung bawah dan membuka pinggul, bermanfaat meminimalisir nyeri pinggul, bisa menimbulkan perasaan rileksasi dan ketenangan dapat bermanfaat untuk mengurangi *dismenore*. Penelitian yang telah dilaksanakan (Widiastuti and Setiyabudi 2020) menyebutkan bahwa gerakan yoga *child pose* berdampak kepada skala nyeri *dismenore*, karena bisa menurunkan nyeri akibat *dismenore*.

SMPN 2 Pamulihan merupakan sekolah menengah pertama yang berada di Desa Cikohkol Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang. Penelitian dilaksanakan pada siswi SMPN 2 Pamulihan terutama yang merasakan nyeri haid (*dismenore*). Dengan diadakannya penelitian di sekolah tersebut, bisa meningkatkan pengetahuan siswi SMPN 2 Pamulihan tentang cara mengurangi *dismenore* dengan cara non farmakologis yakni dengan yoga *Child Pose*.

Menurut hasil studi pendahuluan yang sudah dilangsungkan oleh peneliti di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang remaja putri yang mendapatkan nyeri menstruasi dari usia 13-16 tahun. Dari hasil studi lapangan dari 10 siswi yang diwawancara didapat 8 dari 10 siswi yang mendapatkan nyeri haid (*dismenore*) dengan skala nyeri yang berbeda-beda. Dengan mengalaminya *dismenore* para siswi biasanya menjadi tidak nyaman serta tidak fokus belajar. Siswi tersebut biasanya melaksanakan penanganan nyeri dengan memperbanyak minum air putih, istirahat, memakai kayu putih dan bahkan masih ada yang dibiarkan dikarenakan tidak mengetahui penanganannya.

Menurut uraian yang telah diterangkan, maka penulis berminat guna melangsungkan penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang”.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut penjabaran tersebut maka mampu disusun rumusan permasalahannya yakni: “Bagaimana Pengaruh Yoga *Child Pose* Dalam Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja Putri di SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh dari Yoga *Child Pose* terhadap pengurangan tingkat nyeri haid pada remaja putri SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum diberi intervensi yoga *child pose*.
2. Mengetahui tingkat nyeri haid (*dismenore*) sesudah diberi intervensi yoga *child pose*.
3. Menganalisis pengaruh yoga *child pose* dalam meminimalisir nyeri haid (*dismenore*) pada Remaja Putri SMPN 2 Pamulihan Kabupaten Sumedang.

1.4 Mafaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktisi

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden tidak hanya memperoleh wawasan yang lebih, tetapi juga bisa menerapkan mengenai potensi manfaat yoga *child pose* sebagai suatu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi *dismenore*.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan dengan didapatinya hasil studi ini mampu dipergunakan sebagaimana bahan masukan saat memberi peningkatan kesehatan remaja ynag mengalami *dismenore*.

3. Bagi peneliti lainnya

Diharapkan bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian serupa hasilnya dapat dijadikan bahan informasi dan perbandingan dalam pelaksanaan penelitian.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Diharapkan studi ini mampu memberi kontribusi ilmiah yang memperdalam pemahaman penulis terkait pengaruh yoga *child pose* terhadap nyeri haid. Selain itu, studi ini diupayakan untuk menjadi landasan bagi pengembangan pengetahuan penulis dibidang ini melalui penggalian informasi mendalam, analisis data yang cermat, dan interpretasi temuan yang bersifat inovatif. Dengan demikian, diharapkan penulis dapat memperluas wawasan dan keterampilan di ranah kesehatan reproduksi remaja putri.