

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mulai berkembang yang dapat ditandai dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) hingga nantinya dapat bereproduksi. Pada masa remaja ini terdapatlah beberapa perubahan, mulai dari perubahan hormonal, fisik dan psikologis maupun sosial, dimana keadaan ini dinamakan masa pubertas. Salah satu tanda masa pubertas ini yaitu terjadinya menstruasi. (Sulastri, 2021). Menstruasi adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding Rahim perempuan secara periodik, menstruasi juga dapat diartikan sebagai siklus alami yang terjadi secara regular untuk mempersiapkan tubuh perempuan setiap bulannya, rata-rata lama menstruasi adalah 3- 8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulannya, dan batas maksimal masa haid adalah 15 hari, selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut maka darah yang keluar adalah darah haid (Dina, 2022).

Pada saat dan sebelum menstruasi kadang kala dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seringkali wanita mengalami rasa tidak nyaman di perut bagian bawah. Kontraksi rahim menyebabkan banyak 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 dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, sehingga harus meninggalkan pekerjaannya dan memaksanya harus beristirahat atau mencari

pengobatan. Kondisi tersebut dinamakan Disminorhoe yang merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen kram, sakit punggung gejala gastrointestinal seperti mual dan diare dapat terjadi sebagai gejala dari menstruasi(Nurhidayati, 2021). Nyeri pada waktu menstruasi ada yang ringan dan samar-samar, tetapi ada pula yang berat, bahkan beberapa wanita sampai pingsan karena tidak kuat menahannya (Aulia, 2021).

Kejadian dismenore dialami sebagian besar wanita di dunia mencapai 1.769.425 kasus, dengan 10–15% mengalami gangguan menstruasi. Lebih dari 50% wanita di setiap Negara mengalami dismenore. Berdasarkan data Kemenkes tahun 2019, jumlah remaja wanita usia 10-19 tahun mencapai 21 juta (Kemenkes, 2020). Di Indonesia, kasus dismenore sangat umum, dengan 54,98% primer dan 9,36% sekunder (Fitri, 2025). Dimana prevalensi dismenore tipe primer pada remaja berkisar antara 43% sampai dengan 93% (Mayasari, 2023). Sedangkan tahun 2021 Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Amira, 2022). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, kelompok usia 10-14 tahun terdapat 3.034.919 jiwa dan kelompok usia 15-19 sejumlah 3.077.971 jiwa dan Malang, kelompok usia 10-14 tahun dengan jumlah 60.718 jiwa sedangkan kelompok usia 15-19 tahun sejumlah 84.347 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2021).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 16 September 2024 dengan kepada 4 remaja mengatakan setiap kali menstruasi pasti mengalami nyeri haid sampai terasa lemas dan kadangkala seperti ingin pingsan, 2 remaja sering mengalami nyeri pada perut, kram, mual dan ingin muntah. Wawancara dengan remaja saat mereka mengalami nyeri haid menunjukkan bahwa mereka

belum pernah melakukan senam yoga untuk mengatasi dismenore. Menurut pengakuan bidan desan pada tanggal 17 September 2025, mengatakan jika pada rentang bulan Agustus hingga September 2025 ada 9 remaja yang datang mengeluh nyeri perut saat mengalami haid, selain itu ada yang sampai pingsan saat di bawa ke PMB.

Disminore tidak boleh di diabaikan karena bisa mendapat masalah serius, seperti gangguan aktivitas hidup sehari-hari gelisah bahkan depresi. Dismenore bisa dikurangi dengan cara pengobatan farmakologi atau non farmakologi. pengobatan farmakologi bias dengan minum obat asam mefenamat, aspirin dan asetaminofon. sedangkan pengobatan dengan cara non farmakologi bisa dengan cara hipnoterapi, akupuntur dan relaksasi. Salah satu cara yang efektif yaitu dengan melakukan senam yoga(Nanda, 2022). Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Anik, 2020). Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan 10-15 menit atau sebanyak dua kali dalam sepuluh hitungan, sambil mengatur nafas dalam (Ana, 2020). Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk merumuskan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMP Hasyim Asyari Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah apakah ada “Pengaruh Senam Yoga

Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMP Hasyim Asyari Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.”

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Analisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri SMP Hasyim Asyari Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

b. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi yoga pada remaja putri SMP Hasyim Asyari yang mengalami dismenore di Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri setelah diberikan intervensi yoga pada remaja putri SMP Hasyim Asyari yang mengalami dismenore di Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang
- c. Menganalisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada remaja putri SMP Hasyim Asyari yang mengalami dismenore di Desa Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang.

D. Manfaat

Adapun Manfaat Penelitian adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan menambah literatur, sebagai dasar penelitian khususnya melaksanakan dan meningkatkan asuhan kebidana pada remaja putri

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan literatur kepustakaan bagi mahasiswa di Universitas STRADA Indonesia.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan *evidence based practice* kepada tenaga Kesehatan perawat dan bidan agar dapat memberikan senam yoga kepada remaja putri untuk mengatasi masalah dismenore.

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan memberikan solusi bagi remaja putri yang sering mengalami masalah dismenore dengan melakukan yoga

E. Keaslian Penelitian

No	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Metode (Desain,Sampel,Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil	Perbedaan Penelitian
1.	Pengaruh Senam yoga kompres air hangat dan senam yoga Terhadap Tingkat Nyeri Pada wanita di Desa Tegalbang (Prima , 2021)	D: Quasy- Experimental S: 48 orang V: senam yoga dan kompres hangat I : Kuesioer VAS (Visual Analog Scale A: uji <i>wilcoxon</i>	Hasilnya menunjukkan pengaruh yang signifikan senam yoga dan kompres air hangat dengan tingkat nyeri wanita kecamatan Distric Tegalbang ($p = 0,003$).	Pada penelitian ini menganalisis Senam yoga kompres air hangat dan senam yoga Terhadap Tingkat Nyeri Pada wanita sedangkan penelitian sekarang adalah fokus pada senam yoga dan pada responden hanya remaja
2	Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Dalam Mengatasi Pada Remaja Putri Di RSBI SMAN Mojoagung (Azizah, 2019)	D: <i>Cross Sectional</i> S: 145 orang V: Pengetahuan remaja putri dengan perilaku remaja putri dalam mengatasi dismenore I : Kuesioner A: Teknik korelasi <i>Spearman's rank (rho)</i>	Hasil penelitian dari 133 responden didapatkan data sebanyak (44,4%) memiliki pengetahuan cukup tentang dismenore dan sebanyak (45,1%) memiliki perilaku tidak baik dalam mengatasi dismenore. Hasil uji korelasi spearman rank (ρ) dengan nilai $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai koefisien korelasi = -0,021 dengan nilai signifikansi hitung $p=0,809 > \alpha$, karena $p > \alpha$ berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang dismenore dengan perilaku dalam mengatasinya pada remaja putri	Pada penelitian ini menganalisis Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Dismenore Dengan Perilaku Dalam Mengatasi Pada Remaja sedangkan penelitian sekarang adalah fokus pada intervensi senam yoga terhadap penurunan nyeri pada remaja.
3	Terapi Relaksasi dan senam yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang (Erna, 2020)	D: Quasi eksperimen V: Teknik Relaksasi, senam yoga , Nafas dalam, Dismenore S: 50 orang I: Kuesioner A: Uji Wilcoxon	Hasil Penelitian dengan <i>uji Wilcoxon</i> diketahui nilai significant difference $p = 0,000, < \alpha (0,05)$ variabel teknik nafas dalam dan pada senam yoga adalah nilai significant difference $p = 0,003, < \alpha (0,05)$. Sehingga ada perbedaan yang	Pada penelitian ini mencari pengaruh Terapi Relaksasi dan senam yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi sedangkan penelitian sekarang adalah fokus pada intervensi senam yoga terhadap penurunan nyeri pada remaja.

			bermakna antara nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan senam yoga pada mahasiswi S-1 Keperawatan UNIMUS dan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam relaksasi dengan nyeri dismenore	
4	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea Di Kelurahan Kedungwinong (Sabilla, 2021)	D: Deskriptif Analitik V: Remaja Putri, Penanganan dismenorhea, Pengetahuan S: 62 orang I: Kuisisioner A: uji Validitas dan Reliabilitas	Hasil penelitian 10 responden (16,1%) dengan pengetahuan yang baik, 34 responden (54,8%) dengan pengetahuan yang cukup, dan 18 responden (29%) dengan pengetahuan kurang. Tindakan dalam mengurangi nyeri dismenorea sebanyak 74,2% responden minum air hangat	Pada penelitian ini menceritakan Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Penanganan Dismenorea dengan banyak ,inu, air hangat sedangkan penelitian sekarang adalah fokus pada intervensi senam yoga terhadap penurunan nyeri pada remaja
5	<i>A Quality Study To Develop A Patient-Reported Outcome For Dysmenorrhea</i> (Martin, 2019)	D: Cross- Sectional Study V: Dysmenorrhea, laporan hasil pasien, kualitatif, pengalaman pasien, nyeri panggul, kram S: 52 orang I: Kuesioner A: Uji Validitas	Karakteristik demografi dan klinis dari peserta Tahap 1 dan Tahap 3 wawancara representasi dari peserta non-Kaukasia dan mayoritas peserta memiliki nyeri diri dengan laporan menstruasi sedang atau berat. Perbedaan karakteristik klinis remaja dibandingkan orang dewasa baik panggung atau antara kelompok-kelompok di seluruh tahap	Pada penelitian ini hanya berfokus pada hasil pasien dengan dysmenorrhea yang dilaporkan melalui beberapa instrumen yaitu Menstruasi Gejala Questionnaire, Moos Menstruasi Distress Angket, Verbal Multimensional Scoring Penilaian untuk Dismenore, McGill Pain Questionnaire, Skala Gejala Severity. sedangkan penelitian sekarang adalah fokus pada intervensi senam yoga terhadap penurunan nyeri pada remaja