

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri haid atau *Dismenorea* merupakan salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi. Sensasi tidak nyaman ini terjadi di area perut bagian bawah, kadang-kadang disertai dengan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, rasa mual, dan muntah, biasanya muncul saat haid atau sebelum masa haid. Nyeri yang terjadi saat menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot pada rahim (Wulandari, 2021). Sensasi nyeri saat haid bisa sangat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Secara etimologis, istilah nyeri haid (*dysmenorrhea*) memiliki asal-usul dari bahasa Yunani kuno, di mana "dys" mengacu pada kesulitan, ketidaknyamanan, atau hal yang abnormal; sedangkan "meno" merujuk pada haid. Jadi, *dysmenorrhea* merujuk pada aliran menstruasi yang sulit atau menyebabkan rasa nyeri yang tidak biasa (Fitriyah & Evayanti, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, remaja (adolescence) adalah orang-orang berusia 10 hingga 19 tahun. Menstruasi adalah tanda pubertas remaja putri dan *Dismenorea* adalah gangguan menstruasi yang sering dialami. Nyeri saat menstruasi tanpa gangguan alat reproduksi disebut *Dismenorea* primer. *Dismenorea* dapat terjadi dari ringan hingga berat (Proverawati and Maisaroh, 2022). Kejadian *Dismenorea* 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 *Dismenorea*. Di Indonesia, kasus *Dismenorea* sangat umum, dengan 54,98% primer dan 9,36% sekunder (Fitria and Haqqattiba'ah, 2020). Dimana prevalensi *Dismenorea* tipe primer pada remaja berkisar antara 43% sampai dengan 93% (Ningrum and Hidayatunnikmah, 2023).

Dampak *dismenorea* jika tidak di tangani terutama pada remaja bisa mengganggu aktivitas sehari hari, mengganggu aktivitas sekolah, tidak masuk belajar atau tidak bisa datang ke sekolah bahkan bisa sampai pingsan.

Di Indonesia angka kejadian *Dismenorea* sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *Dismenorea* sekunder. Mengingat banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari *Dismenorea* ini maka diperlukan suatu penanganan yang tepat. Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai jumlah *Dismenorea*. Namun diperkirakan 30%–70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut dan sekitar 10%–15% di antaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga (Kemenkes RI, 2020).

Di Sumatera Barat angka kejadian *Dismenorea* mencapai 57.3%, di SMPN 11 Padang dilakukan penelitian pada 20 siswi dari mereka yang mengeluh nyeri, 35% nyeri berat, 60% nyeri sedang dan 5% nyeri ringan. Kejadian ini menyebabkan 12% remaja sering tidak masuk sekolah . Sejalan juga penelitian pada 19 siswi yang dilakukan di sekolah yang sama didapatkan hasil 4,89 mengalami nyeri sedang dan 2,95 mengalami nyeri ringan (Yuni surya putri, 2019).

Penanganan non-farmakologi untuk *Dismenorea* yaitu kompres hangat akupresur, aroma terapi lavender, minum herbal kunyit asam dan yoga, sedangkan penanganan secara farmalogi pada *dismenorea* dapat menggunakan obat analgetik, hormonal dan anti prostaglandin. Yoga adalah metode relaksasi dimana mengajarkan teknik pernafasan, meditasi, dan posisi tubuh serta melepaskan hormon endorphin dan enkefalin (Julaecha, 2019). Hormon ini menghambat nyeri (Guruprasad, Sharma and Palekar, 2019). Untuk menangani *Dismenorea*, tindakan mandiri lainnya adalah menggunakan kompres hangat. Penggunaan kompres hangat dapat memicu pelebaran pembuluh darah, dimana aliran darah ke jaringan meningkat. Hal ini dapat mengatasi *Dismenorea*, yang mana mengalami kekurangan suplai darah ke endometrium (Mouzila, Chaniago and Insani, 2023).

Senam yoga merupakan salah satu penanganan *dismenorhea* primer non farmakologi yang bisa di berikan dalam penurunan nyeri haid karena yoga bisa membentuk hormone endoprin yang di hasilkan oleh otak ketika sedang rileks. Senam Yoga dapat mengurangi tekanan dan gejala-gejala pada wanita yang mengalami nyeri haid. Latihan yoga yang terarah dan berkesinambungan dapat menyembuhkan nyeri haid dan menyehatkan badan secara keseluruhan. Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri *Dismenorea* (K. Sari et al., 2018).

Yoga akan menambah kelenturan tubuh secara aman, karena latihannya ringan sehingga membuat tubuh terhindar dari kekakuan, tekanan, nyeri, dan kelelahan. Yoga juga meningkatkan "pelumas" dan kinerja dari persendian. Hasilnya adalah pergerakan darah dan kinerja organ tubuh akan terasa nyaman dan lancar. Yoga menarik seluruh otot secara ringan, mulai dari ligament, tendon, dan lain-lain yang mengelilingi otot sehingga otot akan semakin lentur (Amru & Selvia, 2022).

Penelitian menunjukkan ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi Keperawatan S1 Tingkat 1 Reguler di STIKES Hang Tuah Surabaya. Responden yang telah diberi terapi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%) (Arini et al., 2020). Hasil penelitian pada remaja putri di Institut Kesehatan Mitra Bunda dengan jumlah 75 responden menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami penurunan nyeri haid setelah dilakukan senam yoga yaitu 48,3% atau sebanyak 37 responden, dengan nyeri sebelum senam yoga menurut FPS-R nomor 3 (lebih nyeri) dan setelah dilakukan senam yoga dengan nyeri menurut FPS-R nomor 1 (sedikit nyeri) (Amru & Selvia, 2022).

Berdasarkan data dari dinas pendidikan kota padang terdapat 19 SMP di wilayah kecamatan Koto Tangah yang memiliki remaja putri terbanyak dari 11 kecamatan di Kota Padang. Data dari 2 buah SMP yang terbanyak remaja putri ada di Kecamatan Koto Tangah yaitu SMP Negeri 13 Kota Padang dan SMP Negeri 26 Kota Padang didapatkan data pada tahun 2025 kejadian *dismenorea*

pada siswa paling banyak di SMP Negeri 13 Padang sebanyak 40 orang dari 19 kelas VII dan VII. Data ini diperoleh dan dilaporkan oleh guru BK dan juga bagian UKS yang menangani siswi yang datang ke UKS karena adanya keluhan nyeri saat mengalami menstruasi. Sehingga peneliti memilih tempat penelitian di SMP Negeri 13 Kota Padang karena ditemukan jumlah siswi yang mengalami *disminore* dengan presentase yang paling tinggi dan jumlah siswi yang paling banyak

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada bulan Februari 2025 kepada 10 orang remaja putri SMP Negeri 13 Padang yang di ambil secara acak, didapatkan remaja mengalami nyeri dengan skala yang bervariasi. Dari 10 orang remaja tersebut, 50% mengalami nyeri ringan, 40% mengalami nyeri sedang, dan 10% mengalami nyeri berat. Sebagian besar mahasiswa di sana ketika nyeri menggunakan minyak telon, asam fenamat, ibu profen, berbaring, atau ada juga membiarkan begitu saja karena belum tau cara penanganannya. Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut, peneliti akan memberikan intervensi berupa senam yoga sebagai upaya untuk mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini “Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang Tahun 2025”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Diketahui pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang Tahun 2025

2. Tujuan khusus

a. Diketahui rerata tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) sebelum dan sesudah di beri perlakuan senam yoga pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang Tahun 2025

b. Diketahui Pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 13 Kota Padang Tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi peneliti

Menambah wawasan dalam ilmu dan pengetahuan khususnya dalam penurunan intensitas nyeri haid dan sebagai sarana belajar untuk kedepannya

b. Bagi peneliti lain

Hasil peneliti dapat di gunakan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid

c. Bagi Responden Penelitian

Harapan peneliti ini dapat menambah informasi bagi responden tentang cara mengatasi nyeri haid (*dismenorea*) secara nonfarmakologi dan responden dapat Menggunakan senam yoga sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada menstruasi mendatang agar tidak bergantung pada obat analgetik setiap menstruasi.

2. Praktis

a. Bagi Universitas Alifah Padang

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah pengetahuan dan di jadikan pedoman oleh mahasiswa Universitas Alifah Padang untuk menambah pengetahuan terhadap pengaruh senam yoga terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang Kota Padang pada tahun 2025. Variabel independen adalah senam yoga dan variabel dependen adalah *dismenorea*. Metode Penelitian ini pra Eksperiment dengan rancangan penelitian (*one group pretest-posttest design*), untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkatan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMP Negeri 13 Padang. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Negeri 13 Padang pada bulan Maret – Agustus 2025. Pengumpulan data di lakukan pada tanggal 4 Juni - 2 Agustus 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMP Negeri 13 Padang yang mengalami nyeri haid

(*dismenorea*) di kelas VII dan VIII dengan jumlah sampel 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan mengisi kuesioner dan Analisa yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*.

