

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Angka kejadian nyeri menstruasi (Dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami Dismenore. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati, 2009). Dismenorea merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan dapat mempengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenorea primer mencapai kurang lebih 25% (Reeder, 2011).

Menurut Mubarokah (2014) dalam penelitiannya di dapatkan angka kejadian (prevalensi) Dismenore berkisar 94,7% dan sekitar 16,7% dengan dismenore berat. Menurut Novia (2006), dimana 71% dari 100 wanita usia 15 – 30 tahun yang mengalami dismenore, 5,6% diantaranya tidak dapat masuk sekolah atau tidak dapat bekerja, serta ditemukan 59,2% mengalami kemunduran produktifitas kerja yang diakibatkan oleh dismenore.

Berdasarkan Penelitian yang di lakukan oleh Reni, 2017 di dapatkan hasil bahwa Angka Kejadian Dismenorea pada remaja putri di SMA se-Kecamatan Sukajadi di dapatkan bahwa sebesar 93,96% remaja putri pernah mengalami dismenorea dan 44,22% diantaranya mengalami dismenorea setiap bulan yang menyebabkan 27,34% remaja putri harus tidak masuk sekolah. Diantara semua SMA yang berada di kecamatan sukajadi data tertinggi kejadian Dismenorea yang ketiga adalah SMA Plus Bina Bangsa 91,30%. Sehingga remaja putri yang mengalami dismenorea membutuhkan penanganan yang efektif.

Yoga merupakan salah satu bentuk dari teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot, sistem respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja. Prinsip gerakan yoga adalah memperlancar peredaran darah. Melakukan senam yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menyenangkan. Beberapa gerakan yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). (Sindhu, 2015). Endorfin memiliki aksi serupa dengan endogenous atau morfin. Endorfin dilepaskan dari kelenjar pituitari (kelenjar hipofisis yang terletak di dasar otak) yang bisa memberikan efek antinyeri (Leuenberger, 2006).

Berdasarkan uraian di atas, dengan banyaknya putri yang mengalami masalah dismenore dan mengganggu aktifitas saat menstruasi sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui apakah ada “Pengaruh Senam Yoga terhadap Intensitas Nyeri Haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di Kecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, nyeri haid masih menjadi masalah bagi para remaja putri dan sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari bahkan mereka harus meninggalkan rutinitas yang biasanya dilakukan sehari-hari. Senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri haid. Diantara semua SMA yang berada di kecamatan Sukajadi data tertinggi kejadian nyeri haid yang ketiga adalah SMA Plus Bina Bangsa sebesar 91,30%. Salah satu tindakan penanganan nyeri haid yang dapat dilakukan adalah senam yoga. Sehingga peneliti membuat suatu rumusan masalah yaitu “Adakah pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skor intensitas nyeri haid remaja putri sebelum senam yoga di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru.
- b. Mengidentifikasi skor intensitas nyeri haid remaja putri sesudah senam yoga di SMA Plus Bina Bangsa di kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru.
- c. Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang penanganan terhadap dismenore.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis diharapkan dapat menyumbang pemikiran kepada remaja terhadap pemecahan masalah nyeri haid pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa Kecamatan Sukajadi kota Pekanbaru.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini tentang pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Penelitian ini akan dilakukan pada remaja putri di SMA Plus Bina Bangsa pada bulan September sampai bulan Juni. Dilakukan penelitian ini karena banyaknya remaja yang mengalami nyeri haid dan mengganggu rutinitas belajar dikelas. Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Pre Eksperimen* dengan rancangan One Group Pre - Post Test. Populasi pada penelitian ini sebanyak 44 orang remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore primer) setiap bulannya dan mengganggu aktivitas. Jumlah sampel yaitu remaja putri yang mengalami dismenore setiap bulannya sebesar 22 orang yang di ambil dengan teknik *Random Sampling*. Instrumen yang di gunakan pada penelitian ini adalah lembar kuisisioner dan job sheet (Lembar Kerja). Pengumpulan data dengan metode kuisisioner. Data diolah dan dianalisa dengan metode komputerasi, analisa menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan derajat kepercayaan 95%.