

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap di mana tubuh mengalami perubahan yang cepat dimulai saat masa anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun, menurut World Health Organization (WHO, 2014). Remaja merupakan penduduk yang berusia antara 10-18 tahun (Permenkes, 2014). Masa remaja merupakan transisi dari pubertas sampai dewasa dan mencakup seluruh perubahan yang terjadi menuju masa dewasa. Masa remaja terdapat 3 fase meliputi remaja awal (usia 12-16 tahun), remaja pertengahan (usia 17-19 tahun), dan remaja akhir (usia 19-24 tahun) (Wiwin Embo Johar, 2013). Di masa remaja terdapat beberapa transisi mencakup hormonal, fisiologik, psikologik, mental, emosional serta sosial, dan ini sering disebut masa pubertas (Widayati *et al.*, 2020). Saat pubertas terdapat beberapa peralihan baik fisik maupun organ reproduksi. Pada perempuan dapat terlihat pada puting dan areola tumbuh, adanya rambut di ketiak dan kemaluan, panggul melebar dan berkembang, uterus dan ovarium mencapai kematangan. Selain perubahan itu terdapat tanda seks primer. Pada laki-laki terjadi mimpi basah yaitu mimpi mengenai hubungan seksual sehingga mengeluarkan sperma dan pada perempuan ditandai dengan haid atau menstruasi (Prayitno Sunyoto, 2014).

Haid merupakan ciri perempuan menuju kedewasaan. Haid terjadi saat usia 9-12 tahun. Tetapi terdapat beberapa remaja yang haidnya di usia 13-15 tahun. Haid dipengaruhi oleh banyak faktor tidak hanya usia, yaitu kondisi kesehatan individu, nutrisi, berat badan, kondisi psikologis, dan emosional. Haid merupakan meluruhnya dinding rahim disertai keluarnya darah setiap bulan, kecuali sedang hamil. Siklus haid wanita normal berlangsung antara 21-40 hari. Hanya 15% wanita yang memiliki siklus haidnya 28 hari (Anurogo & Ari, 2011). Penyebab nyeri haid adalah meningkatnya aktivitas prostaglandin, terjadi ketika lapisan rahim yang rusak dihilangkan dan diganti hormon baru yaitu prostaglandin. Hormon prostaglandin menyebabkan berkontraksinya otot rahim. Saat otot rahim berkontraksi maka aliran darah ke

endometrium menyempit (Vasokonstriksi) sehingga aliran darah menuju uterus terganggu dan terjadilah nyeri (R. Amalia & Djoko, 2016). Proses ini menjadi penyebab rasa nyeri yang dialami banyak perempuan saat haid. Perempuan yang mengalami nyeri haid produksi hormon prostaglandinnya meningkat 10 kali lipat dibandingkan dengan perempuan yang tidak nyeri haid (Gustina *et al.*, 2015).

Nyeri haid merupakan kondisi yang ditandai dengan adanya nyeri pada perut serta punggung, adanya tanda pada pencernaan gastrointestinal meliputi mual dan diare (Wardhani & Suryanti, 2020). Nyeri haid merupakan rasa sakit yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, akibat berkontraksinya rahim ketika endometrium meluruh. Sel-sel dinding rahim memproduksi zat kimia yang disebut dengan prostaglandin yang merangsang kontraksi, makin tinggi jumlah prostaglandin makin kuat untuk berkontraksi hingga nyeri terasa makin hebat, dan menyebabkan rasa tidak nyaman pada saat haid (Kusuma, 2019).

Beberapa perempuan merasa tidak nyaman pada saat haid terutama diperut bagian bawah karena terjadi kontraksi atau ketegangan rahim yang menyumbat darah menuju rahim. Sifat serta tingkat nyeri haid bermacam-macam dimulai dari nyeri ringan sampai hebat (Kusmiran, 2012).

Angka kejadian nyeri haid di dunia menurut WHO (2018) cukup tinggi. Rata-rata 50% perempuan di masing-masing negara mengalaminya. Angka kejadian nyeri haid Amerika Serikat 30%-50% perempuan berusia reproduksi. Sekitar 10%-15% terpaksa kehilangan pekerjaannya, sekolah, dan kehidupan keluarganya. Di Swedia nyeri haid pada perempuan usia 19 tahun dengan prevalensi 72,42% (Oyoh & Sidabutar Jenita, 2015). Di Indonesia dengan 107.673 jiwa (64,25%) terdiri 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer sedangkan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami nyeri haid sekunder (Herawati, 2017). Di Jawa Tengah kejadian nyeri haid mencapai 56% (Dewi, 2018). Sedangkan di Klaten angka kejadian nyeri haid mencapai 68,4%.

Nyeri haid sangat mengganggu ketika melakukan aktivitas, sehingga menyebabkan perempuan mencari solusi untuk menangani nyerinya. Nyeri haid tidak boleh di diamkan karena dapat mengganggu kegiatan sehari-hari, cemas sampai stress. Dalam mengurangi nyeri haid terdapat 2 cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi bisa minum obat-obatan (asam mefenamet, aspirin, dan

asetaminofon) sedangkan non farmakologi dengan kompres hangat, massage, olahraga, istirahat, hipnoterapi, akupuntur, dan relaksasi. Selain itu terdapat cara efektif untuk mengurangi nyeri haid yaitu senam yoga (Gumangsari, 2014).

Yoga mulai dikenal di Indonesia, khususnya di Jakarta yaitu ketika terjadi krisis ekonomi yang mengakibatkan masyarakat mengalami stress. Yoga merupakan tehnik relaksasi yang dapat membantu mendapatkan kekuatan serta menghilangkan nyeri, ketika rileks tubuh melepaskan hormon endorfin dari otak sehingga dapat menenangkan jiwa, pikiran dan tubuh. Selain di Indonesia yoga juga sangat berkembang di seluruh negara, sebagai olahraga yang menyentuh tubuh karena beberapa gerakan yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah serta membantu menghilangkan racun tubuh. Yoga secara rutin membantu mengontrol pikiran, emosi, dan masalah menjadi lebih baik (Wati *et al.*, 2018).

Senam yoga merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi tingkat nyeri haid. Nyeri haid dipercaya sembuh dengan latihan yoga terarah dan teratur, serta menjadikan tubuh lebih sehat (A. Amalia, 2015). Senam yoga merupakan latihan yang membantu meredakan nyeri dengan cara merelaksasi otot, merangsang pelepasan opioid endogen, seperti endorfin yaitu penghambat nyeri (Sindhu, 2015). Peningkatan hormon b-endorfin telah dikaitkan dengan menurunnya tingkat nyeri, meningkatkan daya ingat, meningkatkan nafsu makan, peningkatan seksual, peningkatan tekanan darah serta pernapasan. Dengan berolahraga yaitu latihan yoga, akan efektif mengurangi masalah nyeri, khususnya nyeri haid (Yulina & Ningsih, 2020).

Latihan yoga yang dilakukan 3 kali seminggu pada sore hari durasi 20-30 menit akan membantu mengurangi intensitas nyeri karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan bertambah dan mengedarkan darah ke seluruh tubuh, termasuk organ reproduksi sehingga mengurangi nyeri haid. Karena konsentrasi endorfin terbesar ditemukan pada sore hari, maka disarankan untuk melakukannya pada sore hari (Wulanda *et al.*, 2020). Yoga merupakan jenis olahraga yang menggabungkan gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi untuk membantu mengatasi masalah saat haid. Pose yoga untuk haid membantu menjaga keseimbangan hormonal dalam

tubuh dengan memperkuat dan merangsang otak, dada, paru-paru, dan jantung (Putri, 2018).

Hasil penelitian Arini di STIKES Hang Tuah Surabaya dimuat oleh Borneo Nursing Journal Vol.2 No.1 Tahun 2020 menerangkan kelompok eksperimen dengan responden yang sudah diberikan yoga mengalami penurunan nyeri haid dengan mayoritas dari mereka melaporkan nyeri ringan sembilan responden (60%), separuhnya tidak melaporkan nyeri sebanyak enam responden (40%). Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan yoga melaporkan nyeri ringan sebanyak sembilan responden (60%), separuhnya melaporkan nyeri sedang dengan sebanyak lima responden (33,3%) serta satu responden (6,7%) melaporkan nyeri hebat. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan $p = 0,002$ bahwa ada perbedaan signifikan antara hasil post-test kelompok eksperimen dan kontrol (Arini *et al.*, 2020). Kebanyakan remaja putri tidak menyadari manfaat yoga untuk meredakan nyeri haid. Penanganan yang dilakukan oleh remaja putri sebelum mengetahui manfaat senam yoga ini adalah dengan istirahat atau tidur, kompres air hangat, mengkonsumsi obat pereda nyeri.

Hampir semua perempuan mengalami nyeri pada saat haid sehingga mengganggu aktivitas sehari-harinya, Dari 90% kasus, 50% mempengaruhi perempuan selama masa reproduksi, 60-85% mengakibatkan tingginya tingkat ketidakhadiran dari sekolah ataupun pekerjaan (Apriyanti *et al.*, 2018). Biasanya perempuan ketika nyeri haid cenderung mengabaikannya dan menganggapnya sebagai ketidaknyamanan kecil yang dapat berkurang dengan istirahat atau tidur. Namun ada beberapa perempuan yang mengerti menangani nyeri haid antara lain dengan obat pereda nyeri, istirahat, kompres hangat, rileksasi, dan lain-lain.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 siswi SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten tanggal 6 Januari 2022 tentang nyeri haid serta cara mengatasinya, dengan menanyakan kepada setiap siswi apakah pernah mengalami nyeri ketika haid, gejala apa yang dirasakan ketika nyeri haid, serta bagaimana mengatasinya. Diketahui 5 siswi tersebut pernah mengalami nyeri haid. Tiga siswi mengatakan perutnya sakit seperti diremas dan ditekan, pinggang tidak nyaman, badan pegal, dua siswi tersebut juga mengatakan perutnya sakit hingga ingin pingsan serta tidak kuat untuk beraktivitas. Empat siswi mengatakan bahwa tidur membantu mengatasi nyeri,

sedangkan satu siswi mengatakan ketika nyeri dimanfaatkan untuk beraktivitas. Hasil wawancara dengan salah satu guru, kasus nyeri haid adalah hal biasa, dan banyak siswi tidak masuk sekolah karena alasan ini. Jika ada siswi yang mengalami nyeri haid di sekolah disediakan tempat istirahat (UKS) serta obat PCT, tidak ada pendidikan kesehatan mengenai penanganan nyeri haid, jika nyeri parah siswi diizinkan pulang.

Dari studi pendahuluan di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Kelas XI SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Haid merupakan proses melepasnya dinding rahim disertai keluarnya darah dari vagina secara berulang ditiap bulan, kecuali sedang hamil. Nyeri haid merupakan nyeri pada perut terjadi karena kontraksi dinding rahim yang disebabkan oleh aktifitas prostaglandin. Banyak remaja yang membiarkan nyeri tersebut dimana mengatasinya hanya dengan istirahat saja, tetapi ada beberapa remaja yang mengatasinya dengan mengkonsumsi obat-obatan sendiri tanpa berkonsultasi dokter, tetapi terapi farmakologi harus diminimalkan karena obat mengakibatkan ketergantungan serta efek samping. Masih banyak remaja putri yang kurang mengetahui manfaat terapi nonfarmakologis mengurangi nyeri haid, salah satunya dengan melakukan senam yoga. Yoga merupakan teknik rileksasi yang dapat menurunkan rasa nyeri dengan merelaksasikan otot-otot, sistem respirasi, dan menstimulasikan tubuh melepas opioid endogen yaitu endorfin hormon untuk penghambat nyeri.

Berdasarkan dari latar belakang yang di buat oleh peneliti dan terdapat banyaknya kejadian nyeri haid pada remaja yang kurang memahami penanganan nyeri haid dengan cara nonfarmokologis, salah satunya senam yoga. Maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah senam yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid remaja putri kelas XI SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid remaja putri di kelas XI SMK Kesehatan Rahani Husada Klaten.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia responden, usia menarche, siklus haid dan lama haid.
- b. Untuk mengidentifikasi nyeri haid sebelum intervensi
- c. Untuk menganalisa nyeri haid setelah intervensi
- d. Menganalisa pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada remaja putri di kelas XI SMK Rahani Husada

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan pustaka dalam menambah pengetahuan khususnya pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan senam yoga dapat digunakan sebagai salah satu pilihan penanganan secara nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri haid.

b. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan senam yoga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengatasi siswi yang mengalami nyeri haid.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya.

d. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan peran perawat sebagai pendidik, serta menjadi bahan pengembangan dan meningkatkan pendidikan di

bidang keperawatan secara profesional dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.

e. Bagi institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengembangan sistem pendidikan kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

1. (Arini *et al.*, 2020) Melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Mahasiswi Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya”. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimental semu atau *quasi eksperiment dengan pretest-posttest control group design* dan *time series design* yang dilakukan pada 2 kelompok subjek yaitu kontrol dan eksperimental. Sampel diambil menggunakan *sampling jenuh* didapatkan sebanyak 30 mahasiswi. Untuk menilai tingkat nyeri digunakan skala intensitas nyeri numerik Hayward (0-10). Uji Mann-Whitney dan Wilcoxon digunakan dalam analisis data, dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$. Uji Mann-Whitney menghasilkan $p = 0,02$, sedangkan Uji Wilcoxon menghasilkan $p = 0,01$. Dapat disimpulkan bahwa hasil kedua kelompok berbeda, dan pemberian terapi latihan yoga berpengaruh terhadap penurunan nyeri haid.

Penelitian yang akan dilakukan di SMK Rahani Husada Klaten, menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa pengukuran tingkat nyeri dengan NRS (*Numeric Rating Scale*). Teknik analisa data yang digunakan menggunakan *Uji Wilcoxon*.

2. (Zuraida & Keta, 2020) Melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatra Thawalib Parabek”. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan berupa skala nyeri VAS dan *Faces Pain Rating*. Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* dengan uji statistik *t-test dependen*. Hasil uji

statistik t-test didapatkan p value = 0,000, berarti $< 0,05$, terlihat ada pengaruh kombinasi yoga dan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek Bukittinggi tahun 2020.

Penelitian yang akan dilakukan di SMK Rahani Husada Klaten, menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa pengukuran tingkat nyeri dengan NRS (*Numeric Rating Scale*). Teknik analisa data yang digunakan menggunakan *Uji Wilcoxon*.

3. (Ningrum, 2017) Melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Senam Dismenore Dan Yoga Untuk Mengurangi Dismenore”. Desain penelitian bersifat analitik dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Teknik sampel dengan *puposive sampling*. Analisa data menggunakan *uji Chi-Square*. Hasil penelitian ini adalah x^2 tabel : 3,841 dan besaran x^2 hitung : 4,571; maka x^2 hitung 4,571 $>$ x^2 tabel 3.841. dengan demikian H1 diterima dan H0 ditolak yakni yoga lebih efektif daripada senam dismenore dalam mengurangi keluhan nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi prodi kebidanan Unipa Surabaya.

Penelitian yang akan dilakukan di SMK Rahani Husada Klaten, menggunakan desain penelitian *Pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa pengukuran tingkat nyeri dengan NRS (*Numeric Rating Scale*). Teknik analisa data yang digunakan menggunakan *Uji Wilcoxon*.