

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Wulandari (2011) Setiap bulan secara periodik setiap wanita normal akan mengalami menstruasi yaitu: meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang dibuahi oleh sperma). Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang perempuan yang dimulai dari *menarche* sampai *menopause*. Siklus menstruasi yang terjadi berkisar antara 21-40 hari, hanya 10-15% wanita yang memiliki siklus 28 hari (Anurogo dan Wulandari, 2011: h.17).

Sebagian wanita mengalami nyeri atau kram di daerah perut bagian bawah saat haid berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak dapat menahan rasa sakitnya. Keadaan seperti ini dinamakan dismenore. Gejalanya ditandai dengan rasa mual, rasa ingin muntah, sakit kepala, nyeri punggung dan pusing (Dr. Pribakti, 2010 :h. 102).

Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin yang memiliki fungsi yang salah satunya adalah membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontriksi) yang menimbulkan iskemia jaringan, nyeri berkurang setelah menstruasi namun pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi (Proverawati dan Misaroh,2009: h.83).

Angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) di dunia sangat besar. Menurut WHO tahun 2010 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Di Indonesia angka kejadian *dismenore* tahun 2010 sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalmi *dismenore* primer dan 9.496 mengalami *dismenore* sekunder (Sulastri, 2013: 7). Angka kejadian nyeri menstruasi primer di Indonesia mencapai 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada masing-masing individu (Proverawati dan Misaroh, 2009 : h.86).

Data Riskesdas 2013, di Jawa Tengah angka kejadian nyeri haid sekitar 0,3%. Faktor penyebab nyeri haid primer yaitu faktor endoktrin, faktor kejiwaan, faktor konstitusi, serta faktor alergi. Sedangkan di Kabupaten Klaten diperkirakan sekitar 0,2% yang menderita nyeri haid. Sebagian besar perempuan pasti pernah merasakan nyeri haid dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Angka kejadian (prevalensi) haid berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Ilmu Keperawatan didapatkan bahwa responden yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 88,6% sedangkan nyeri haid berat yaitu 11,4%. Sementara mengenai aktivitas belajarnya, sebagian besar responden mengalami aktivitas belajar terganggu 68,4%, kategori sangat terganggu 21,5%, dan

kategori tidak terganggu akibat nyeri haid 10,1% (Iswari, 2014).

Terdapat dua jenis terapi untuk menangani dismenore yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi (Proverawati dan Misaroh,2009: h.128). Secara farmakologi dapat diberikan dengan pemberian obat analgesik seperti terapi simtomatik. Pil kb dosis rendah dan obat analgetik yang sering digunakan adalah preparat kombinasi aspirin, venasetin, dan kafein. Selain pemberian obat analgesik juga bisa dengan terapi obat nonsteroid anti prostaglandin (NSAID) yang termasuk disini adalah indometasin, ibuprofen dan napoksen (Sukarni dan Wahyu, 2013: h. 472).

Secara non farmakologi dapat dilakukan kompres air hangat, olahraga, hipnoterapi, pengobatan herbal, akupunktur (Anugoro dan Ari, 2011; h.66), serta yoga, teknik ini dapat mengurangi gejala pada wanita yang mengalami masalah menstruasi. (Proverawati dan Misaroh,2009: h.128).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Achjar (2009) didapat bahwa yoga dan meditasi sangat efektif terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*Dismenore*). Yoga sebagai salah satu bentuk pengobatan Alternatif yang menggabungkan berbagai macam teknik seperti meditasi, latihan pernafasan, konsentrasi, serta postur fisik, untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas. Yoga salah satu teknik yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid (Ari Wulandari, 2011; h. 66).

Alasan yang melatar belakangi peneliti memilih yoga yakni, karena dalam teknik yoga terdapat penyatuan antara gerak tubuh, nafas, dan pikiran (Sindhu, 2013;h.30). Ketiga komponen tersebut terbukti dapat mempengaruhi nyeri.

Ada dua tempat yang dipilih peneliti sebagai sarana pendukung berjalannya penelitian ini, dan guna memberikan keterangan pada tajuk judul “Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang mengikuti Yoga dan Wanita yang tidak mengikuti yoga di kabupaten Klaten” yaitu sanggar yoga shala klaten sebagai sasaran tempat wanita yang mengikuti yoga dan Stikes Muhammadiyah Klaten Prodi DIII Farmasi, sebagai sasaran wanita yang tidak mengikuti yoga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 November 2016 pada wanita di Sanggar Yoga Shala Klaten dan Stikes Muhammadiyah Klaten Prodi DIII Farmasi, untuk mengetahui perbedaan nyeri haid pada wanita yang mengikuti yoga dan wanita yang tidak mengikuti yoga di kabupaten Klaten, digambarkan dengan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rate Scale*).

Hasil wawancara pada 10 peserta yoga di sanggar yoga shala Klaten dengan rentang usia berkisar antara 18-22 tahun mengalami nyeri haid dengan skala ringan, sedangkan hasil wawancara pada 5 wanita yang tidak mengikuti yoga di Stikes Muhammadiyah Klaten Prodi DIII Farmasi dengan rentang usia berkisar antara 17-22 tahun terdapat 4 wanita mengalami nyeri haid dengan skala sedang dan 1 diantaranya mengalami nyeri haid dengan skala berat, dari 5 wanita yang tidak mengikuti yoga mereka mengakui skala nyeri tidak mengalami perubahan yang signifikan. Terdapat berbagai macam nyeri yang dirasakan seperti : mual, pusing, badan terasa letih, sensitif, nafsu makan menurun serta adanya rasa seperti ingin pingsan, dan penanganan nyeri yang mereka pilih yaitu : istirahat, minum obat pereda nyeri dan minum kunyit asam.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang mengikuti Yoga dan Wanita yang tidak mengikuti Yoga di kabupaten Klaten”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada perbedaan derajat dismenore wanita yang mengikuti Yoga dan yang tidak mengikuti Yoga di Kabupaten Klaten” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan derajat dismenore pada wanita yang mengikuti Yoga dan wanita yang tidak mengikuti yoga di Kabupaten Klaten

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi derajat dismenore pada wanita yang mengikuti yoga di sanggar Yoga shala klaten.
- b. Mengidentifikasi derajat dismenore pada wanita yang tidak mengikuti Yoga di Stikes Muhammadiyah Klaten Prodi DIII Farmasi
- c. Mengidentifikasi perbedaan derajat dismenore pada wanita yang mengikuti yoga di sanggar Yoga shala klaten dan pada wanita yang tidak mengikuti yoga di Stikes Muhammadiyah Klaten Prodi DIII Farmasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi tempat penelitian

Instruktur yoga dan dosen pendidik dapat memberikan informasi atau motivasi kepada klien yoga dan mahasiswa bahwa teknik yoga dapat menjadi terapi non farmakologi dalam mengatasi dismenore.

2. Bagi para wanita yang mengalami nyeri haid

Dapat meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dan terapi dalam mengatasinya, salahsatu terapi alami dengan menggunakan yoga.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dibangku kuliah tentang Dismenore beserta terapi non farmakologi salahsatunya dengan yoga.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian terdahulu

No	Peneliti (Tahun)	Judul	Variabel	Desain Studi	Perbedaan	Hasil
1	Setyabudi, (2012) Stkes Muhammad iyah Klaten.	Efektifitas senam Yoga terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi kelas XI SMA NEGERI 1 CEPER.	Variabel tunggal yaitu: Efektifitas senam Yoga terhadap penurunan skala nyeri haid pada siswi kelas XI SMA NEGERI 1 CEPER.	Metode <i>Quasi Eksperimen</i> dengan rancangan <i>Non-Equivalent Control Group</i> .	Variabel bebas, responden, waktu dan tempat penelitian.	Analisa dengan uji independent t-test didapatkan hasil $P_v = 0,000; \alpha = 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa senam yoga efektif untuk penurunan

						skala nyeri haid pada siswi kelas XI SMA NEGERI 1 CEPER.
2	Kartika Siahaan, (2012) Universitas Padjajaran.	Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan Yoga.	Penurunan Tingkat Dismenore pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan Yoga.	<i>Pra eksperimen tal</i> dengan pendekatan <i>one group pre-post test design</i> .	Variabel bebas, responden, waktu dan tempat penelitian.	Pengolahan data menggunakan uji statistik nonparametric t-test of related dengan two tail test atau paired-sampel t test dengan nilai α 0,05 dengan p-value = 0.000 maka yoga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dismenore.
3	Aulia zhafira, (2015) Universitas Sebelas MaretSurakarta.	Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang Mengikuti Senam Yoga dan Tidak mengikuti Senam Yoga.	Variabel tunggal : Perbedaan Derajat Dismenore pada Wanita yang Mengikuti Senam Yoga dan Tidak mengikuti Senam Yoga.	Metode Obsevasional Analitik dengan pendekatan <i>Cross sectional</i>	Variabel bebas, responden, waktu dan tempat penelitian.	Dari hasil analisis dengan uji <i>Chi Square</i> didapatkan bahwa terdapat perbedaan derajat <i>dismenore</i> yang signifikan pada wanita yang mengikuti senam yoga dan tidak mengikuti senam yoga.

4	Melda Friska Manurung, (2015) Universitas Riau	Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore pada siswi SMKN 70 Pekan Baru.	Variabel tunggal : Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore pada siswi SMK Negeri 7 Pekan Baru.	Metode : quasy experiment dengan pendekatan <i>non-equivalent control group design</i> .	Variabel bebas, responden, waktu dan tempat penelitian.	Hasil yang diperoleh p value = 0,000 p< α (0,05), maka dapat disimpulkan ada perbedaan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan yoga
---	--	--	--	--	---	---
