

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa terjadinya beberapa perubahan fisik maupun psikologis, salah satunya yaitu *menarche* atau mendapat menstruasi pertama. Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus secara teratur sekaligus lepasnya endometrium jika tidak terjadi pembuahan. Menstruasi terjadi karena gabungan antara alat reproduksi serta hormon kompleks yang asalnya dan mata rantai aksis *ovarium, hipofisis, dan hipotalamus* (Astuti *et al.*, 2023). Sebagian wanita akan menganggap menstruasi sebagai sebuah siksaan tiap bulan, karena adanya gangguan menstruasi maupun siklus haid yang disebabkan oleh adanya kelainan alat reproduksi maupun hormon (Grieger *and* Norman, 2020).

Dismenore menjadi salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh wanita usia produktif atau wanita usia 14-49 tahun (Itani *et al.*, 2022). Dismenore adalah munculnya nyeri perut yang biasanya terjadi selama menstruasi maupun sebelum menstruasi. Berbagai intensitas nyeri dismenore yang dirasakan, mulai dari nyeri ringan hingga berat, biasanya terjadi di perut bawah, bokong, pinggang hingga paha. Berdasarkan patofisiologis, dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Hidayah *and* Fatmawati, 2020).

Dismenore primer merupakan nyeri saat menstruasi tanpa ada kelainan panggul (Goss, 2023). Nyeri haid terjadi di bagian perut bawah yang asalnya dari rahim dan biasanya nyeri dimulai di awal menstruasi. Dismenore terjadi

karena saat terjadinya peluruhan endometrium, sekresi prostaglandin di uterus meningkat. Prostaglandin berpengaruh pada kontraksi miometrium dan vasokonstriksi yang meningkat sehingga menyebabkan terjadinya aliran darah ke uterus berkurang atau iskemia pada uterus dan produksi metabolit anaerobik. Hal tersebut menimbulkan hipersensitisasi serabut nyeri sehingga nyeri panggul terjadi (Itani *et al.*, 2022).

Berdasarkan WHO secara global, kejadian dismenore dengan rata-rata >50% wanita di tiap negara mengalaminya (Napu *et al.*, 2023). Kejadian dismenore berdasarkan data tahun 2020 dari WHO adalah 90% atau berjumlah 1.769.425 wanita dan sekitar 10-16% mengalami dismenore berat (Munir *et al.*, 2024). Beberapa negara di ASEAN juga memiliki angka kejadian dismenore tinggi, yaitu di Malaysia prevalensi dismenore 69,4%, sedangkan Thailand memiliki prevalensi yang lebih tinggi yaitu 84,2% (Jannah *et al.*, 2022). Prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, sebanyak 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Selvina Widiyanti *et al.*, 2024). Berdasarkan data WHO, di Indonesia sebesar 55% dismenore dialami oleh perempuan usia produktif (Napu *et al.*, 2023). Provinsi DIY prevalensi wanita usia produktif yang mengalami dismenore mencapai 52%. Sebanyak 30% penanganan dismenore menggunakan penanganan farmakologi dan belum tahu penanganan non-farmakologi dengan menggunakan teknik mengurangi rasa nyeri tanpa obat (Sari and Hayati, 2020). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, yaitu data kunjungan pasien penderita dismenore di Puskesmas, tercatat sebanyak 689 perempuan mengalami dismenore, dengan

kejadian terbanyak pada usia 15–44 tahun yang merupakan perempuan usia produktif yaitu sebanyak 579 penderita dismenore.

Dismenore menjadi salah satu permasalahan kesehatan ginekologi yang paling sering terjadi. Masalah ini sering diabaikan, padahal dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Nagy *et al.*, 2023). Dampak dismenore berpengaruh langsung terhadap aktivitas belajar siswi, apalagi jika disertai adanya keluhan seperti mual, muntah, dan pusing dapat menyebabkan lemahnya kondisi fisik sehingga menimbulkan penurunan konsentrasi, penurunan prestasi, serta menyebabkan siswi izin untuk pulang sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran bahkan terjadi siswi membolos (Fahmiah *et al.*, 2022). Meskipun nyeri haid mengganggu, tetapi rata-rata penderita dismenore tetap tidak memanfaatkan fasilitas kesehatan, kurang terdiagnosis, kurangnya pengobatan, bahkan beberapa penderita dismenore kurang menghargai karena menganggapnya sebagai bagian dari siklus menstruasi (Guimarães and Póvoa, 2020). Sehingga perlu dilakukan penanganan dismenore sejak dini agar dapat langsung diatasi tanpa menyepelekan dismenore tersebut (Elsera *et al.*, 2022).

Pengurangan nyeri dismenore yang sudah dilakukan beberapa penderita dismenore yaitu dengan istirahat, tidur, dan ada yang mengonsumsi obat (Lismaya *et al.*, 2021). Padahal penanganan dismenore dengan mengonsumsi obat secara terus menerus memiliki efek samping. Bahkan jika menggunakan obat analgetik tanpa resep dokter/tanpa pengawasan bisa menimbulkan dampak negatif seperti berdampak pada hati, menyebabkan hipertensi, diare, perdarahan,

bahkan dampak paling parah yaitu menyebabkan seseorang lebih berisiko mengalami Alzheimer (Djimbula *et al.*, 2022).

Oleh sebab itu, upaya non-farmakologi diperlukan sebagai alternatif untuk mengatasi dismenore yang dilakukan tanpa obat namun dengan aktivitas fisik. Yoga menjadi salah satu cara untuk menurunkan nyeri dismenore karena ketika melakukan yoga terjadi pelepasan b-endorphin, kemudian di hipotalamus dan sistem limbik, reseptor menangkap b-endorfin tersebut. B-endorfin yang meningkat mempunyai hubungan erat dengan pengurangan rasa sakit, peningkatan memori, peningkatan nafsu makan, dan pernapasan (Sugiharti *et al.*, 2024). Oleh karena itu, yoga dapat menjadi alternatif upaya non-farmakologi dalam pengurangan nyeri dismenore salah satunya dengan pose balasana.

Pose Balasana tersebut termasuk Hatha Yoga yang dapat membuat aliran darah lancar sehingga dapat mengurangi nyeri haid/dismenore (Aprillia *et al.*, 2023). Yoga pose balasana adalah pose yang mudah dilakukan dan membutuhkan waktu singkat karena memiliki fokus untuk menciptakan momen istirahat dengan tubuh dan dapat dilakukan selama 30 detik hingga beberapa menit, yoga pose balasana dapat dilakukan dengan cara berlutut kemudian menekuk tubuh bagian depan di atas kedua paha sehingga perut menempel di paha dalam dan kedua tangan diarahkan ke depan diletakkan di lantai kemudian dahi menempel lantai (Yoga Journal, 2023).

Selain itu, relaksasi napas dalam juga digunakan untuk menangani dismenore secara nonfarmakologis yang dilakukan secara fisiologis. Teknik ini dapat mempertahankan keseimbangan tubuh oleh saraf otonom dan di dalamnya

terdapat saraf perifer yang jika dilakukan berulang bisa memberikan rasa rileks dan nyaman di tubuh, oleh karena itu seseorang bisa manajemen nyeri dismenore. Relaksasi napas dalam adalah latihan napas yaitu dari pernapasan diafragma dan *pursed lip breathing* (Dewi and Kamidah, 2024).

Hasil penelitian oleh Irhas Syah dan Rika Zuliani Putri tahun 2020, yaitu pelaksanaan yoga berpengaruh terhadap dismenore sebagai penanganan non-farmakologi karena dengan yoga tubuh rileks dan menyebabkan terproduksi hormon endorfin yang menjadi pereda nyeri alami. Selain itu hasil penelitian oleh Salwa Rizky Aprillia, Sri Wahyuni dan Dhias Widiastuti tahun 2023 yaitu terdapat pengaruh pelatihan Hatha Yoga terhadap intensitas dismenore primer dengan intervensi berupa *Butterfly Pose*, *Child Pose*, *Cat and Cow Pose*. Sama hasil dengan studi literatur yang dilakukan Nisa Shabrinasi Amalia, Erni Dwi Widyana dan Susanti Pratamaningtyas tahun 2022, yang melakukan seleksi artikel dengan mengambil dari *database* terakreditasi dan terseleksi 13 artikel. Didapatkan hasil bahwa yoga sebagai terapi non-farmakologis diberikan pada remaja dan efektif terhadap penurunan nyeri haid karena gerakan pada yoga menjadikan tubuh rileks dan terproduksi hormon endorphen sebagai anti nyeri alami.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, telah dilakukan pemberian intervensi berupa yoga dengan kolaborasi berbagai pose untuk menurunkan nyeri dismenore. Hal itu membutuhkan waktu lama untuk melakukan beberapa gerakan yoga tersebut. Selain itu intervensi berupa yoga diberikan sebelum menstruasi. Oleh karena itu pada penelitian ini, akan

dilakukan pemberian intervensi satu pose yoga yaitu pose balasana dan hanya membutuhkan waktu 30 detik-1 menit. Yoga pose balasana juga dilakukan saat terjadi dismenore, sehingga menjadi salah satu pengobatan non-farmakologi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Peneliti di SMAN 2 Bantul tanggal 3 Oktober 2024 terdapat 570 siswi. Secara keseluruhan, rata-rata sebanyak 66,8% siswi mengalami dismenore. Siswi kelas X yang mengalami dismenore sebanyak 119 siswi, kelas XI terdapat 148 siswi penderita dismenore, serta kelas XII sebanyak 115 siswi penderita dismenore. Usaha penanganan dismenore primer yang telah dilakukan berupa tidur, berbaring, kompres dengan air hangat, istirahat, minum jamu kunyit asem, serta konsumsi obat seperti *paracetamol*, *ibuprofen*, *paratusin* bahkan beberapa siswi hanya membiarkan nyeri tanpa melakukan penanganan apapun. Sebagian besar siswi juga belum mengetahui yoga pose balasana untuk menangani dismenore primer yaitu sebanyak 88% atau 502 siswi.

Data di atas tampak masalah dismenore menjadi permasalahan perempuan usia produktif yang sering terjadi serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Selain itu, penanganan dismenore secara non-farmakologi masih kurang diketahui dan lebih banyak orang menggunakan upaya farmakologi. Sehingga perlu dilakukan penelitian alternatif terapi yang murah, sedikit efek samping, dan mudah dilakukan untuk penanganan dismenore salah satunya dengan yoga pose balasana. Berdasarkan uraian tersebut, Peneliti tertarik untuk meneliti mengenai

Efektivitas Yoga Pose Balasana terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul.

B. Rumusan Masalah

Dismenore menjadi salah satu keluhan paling umum yang dialami oleh perempuan usia produktif atau perempuan usia 14–49 tahun. Masalah ini sering diabaikan padahal bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup. Sebanyak 30% penanganan dismenore menggunakan penanganan farmakologi dan belum tahu penanganan non-farmakologi. Padahal nyeri dismenore dapat ditangani dengan aktivitas fisik yang mudah dilakukan salah satunya dengan yoga pose balasana karena ketika yoga terjadi pelepasan b-endorphin yang dapat menjadi pereda nyeri alami termasuk nyeri haid/dismenore.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah penurunan nyeri dismenore primer setelah melakukan yoga pose balasana pada remaja putri di SMAN 2 Bantul?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh yoga pose balasana terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMAN 2 Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya variabel luar meliputi lama menstruasi, riwayat dismenore keluarga, status gizi, serta tingkat stress.

- b. Diketuainya intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi yoga pose balasana pada kelompok eksperimen.
- c. Diketuainya intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam pada kelompok kontrol.
- d. Diketuainya perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi yoga pose balasana pada kelompok eksperimen.
- e. Diketuainya perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah intervensi relaksasi napas dalam pada kelompok kontrol.
- f. Diketuainya perbedaan intensitas nyeri dismenore primer antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup jurusan kebidanan pada penelitian yang berjudul “Efektivitas Yoga Pose Balasana terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMAN 2 Bantul” adalah pelaksanaan pelayanan kebidanan khususnya kesehatan reproduksi yang berfokus pada dismenore primer remaja putri.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam ilmu kebidanan khususnya penanganan nyeri dismenore primer secara non farmakologi.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan bahan pertimbangan untuk tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan kepada perempuan usia produktif yang mengalami dismenore serta menjadi bahan pertimbangan untuk mengenalkan yoga pose balasana sebagai penanganan nyeri dismenore non farmakologi.

b. Bagi Siswi Kelas X dan XI SMAN 2 Bantul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penanganan nyeri dismenore primer non farmakologi sehingga dapat diterapkan ketika mengalami dismenore primer saat menstruasi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pose yoga balasana pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore primer.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Perbedaan	Persamaan	Hasil
1.	Salwa Rizky Aprillia, Sri Wahyuni, dan Dhias Widiastuti (2023) (Aprillia, Wahyuni and Widiastuti, 2023)	<i>The Effect Of Yoga Training Butterfly Pose, Child Pose, Cat and Cow Pose On The Intensity Of Primary</i>	1. Variabel bebas pada penelitian ini adalah butterfly pose, child pose, cat and cow pose	1. Metode penelitian menggunakan purposive sampling yang digunakan yaitu numeric	Terdapat pengaruh latihan yoga Butterfly Pose, Child Pose, Cat and Cow Pose terhadap intensitas nyeri haid primer.

		<i>Menstrual Pain (Dysmenorrhea)</i>			<i>rating scale (NRS)</i>		
2.	Ulfa Tri Oksianti Widiastuti dan Ragil Setiyabudi (2020) (Widiastuti and Setiyabudi, 2020)	Pengaruh Gerakan Yoga <i>Child's And Animal Poses</i> Terhadap Perubahan Intensitas nyeri Dismenore Pada Mahasiswa	1.	Variabel bebas pada penelitian ini adalah <i>child's dan animals poses</i>	1.	Metode penelitian menggunakan <i>purposive sampling</i>	Terdapat perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan gerakan yoga <i>child's and animals poses</i> (perubahannya yaitu mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan). Gerakan yoga <i>child's and animals poses</i> berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.
3.	Irhas Syah dan Rika Zuliani Putri (2020) (Syah and Putri, 2020)	Latihan Yoga Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Santriwati Aliyah Kelas X Di Pondok Pesantren	1.	Rancangan penelitian yang digunakan <i>one group pretest-posttest</i>	1.	Instrumen yang digunakan yaitu <i>numeric rating scale (NRS)</i>	Rata-rata nilai nyeri sebelum dilakukan yoga 5,13 dan setelah dilakukan yoga sebesar 3,33. Yoga dapat menurunkan nyeri <i>dismenore</i> .
			2.	Metode penelitian menggunakan <i>simple random sampling</i>			