

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosi dan psikis. Menurut WHO yang disebut remaja adalah penduduk yang rentang usia berada pada 10 – 19 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Bencana rentang usia remaja disebutkan berada pada usia 10 – 24 tahun dan belum menikah.

Memasuki usia remaja biasanya terjadi perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan adanya percepatan pertumbuhan, percepatan pertumbuhan dapat dilihat dari bertambahnya tinggi badan yang mencapai 90% - 95%, kenaikan berat badan mencapai 59% karena adanya perubahan jaringan lemak. Salah satu dari tanda fisik yang terjadi pada remaja putri ditandai dengan adanya menstruasi. (Islamic 2017)

Menstruasi merupakan salah satu tanda kesuburan seorang wanita. Proses tersebut merupakan proses yang normal karena kehamilan tidak terjadi (Mathur 2020). Gangguan yang biasanya terjadi saat menstruasi adalah *dysmenorrhea*. Menurut hasil penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia angka kejadian *dysmenorrhea* primer sebesar 72,89% dan *dysmenorrhea* sekunder sebesar 27,11%. Angka kejadian *dysmenorrhea* yang terjadi pada perempuan usia produktif berkisar antara 45-95%.

Sedangkan menurut WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90 %) wanita mengalami *dysmenorrhea* dengan 10 – 15 % mengalami *dysmenorrhea* berat. Lebih dari 50 % wanita yang menstruasi mengalami *dysmenorrhea* berat. Sebanyak 50 % wanita menstruasi mengalami *dysmenorrhea* primer tanpa patologis pelvis, sedangkan 10 % wanita mengalami nyeri hebat selama menstruasi, sehingga

membuat mereka tidak mampu melakukan aktivitas sehari – hari selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Berdasarkan suatu data menunjukkan bahwa *dysmenorrhea* primer dialami oleh 60 – 75 % wanita muda.

Dysmenorrhea adalah nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa saat menstruasi berlangsung. Derajat *dysmenorrhea* yang dirasakan pada setiap wanita justru berbeda, ada yang masih bisa beraktivitas dan ada pula yang tidak bisa beraktivitas karena nyeri yang dirasakan. (Dokter et al. 2018) Karakteristik *dysmenorrhea* ada 2, yaitu *dysmenorrhea* primer dan sekunder.

Nyeri pada *dysmenorrhea* primer dan gejala sistemik lain disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin. Setelah ovulasi, sebagai respon terhadap produksi progesterone, asam lemak di dalam fosfolipid membrane sel bertambah. Asam arakidonat dilepaskan dan memulai kaskade prostaglandin dalam uterus. Prostaglandin ($PGF_2\alpha$) akan menyebabkan hipertonus miometrium dan vasokonstriksi sehingga akan menimbulkan iskemia dan nyeri. (Anisa 2015).

Dysmenorrhea dapat dikurangi secara farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologi antara lain pemberian obat *analgesic*, terapi hormonal atau obat *non steroid* atau prostaglandin. (Chen, Draucker, and Carpenter 2018). Memberikan analgesic untuk mengatasi *dysmenorrhea* adalah salah satu upaya untuk menghilangkan rasa nyeri/ sakit. Menurut (Hermawan, 2012). Upaya ini dilakukan melalui kolaborasi dengan tenaga kesehatan, obat-obat ini diberikan untuk mengurangi rasa nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dan jaringan – jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri terhadap stimulus yang menyakitkan. Contoh obat antiinflamasi *non steroid* adalah aspirin dan ibuprofen.

Secara non-farmakologis Menurut (Hermawan 2012) penanganan nyeri *dysmenorrhea* secara non farmakologis adalah yoga. Yoga merupakan teknik relaksasi yang memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat *dysmenorrhea* (Pujiastuti & Sindu, 2014). Yoga berasal dari bahasa sanskerta yang berarti union atau penyatuan. Penyatuan yang sejati

adalah penyatuan dengan Sang Illahi. Selama yoga kita mengalami merasakan penyatuan dalam tubuh kita antara pikiran, napas, dan jiwa. Menurut kitab kuno, yoga adalah ilmu yang membuat kita dapat menjalani hidup yang lebih harmoni, seimbang melalui pengendalian pikiran dan tubuh. Jadi yoga adalah filosofi hidup kita yang setiap gerakannya mencerminkan filosofi hidup. (Rohimawati, R. 2008).

Majunya perkembangan globalisasi sekarang ini, orang-orang ingin masalah diselesaikan dengan mudah dan efisien. Khususnya pada remaja putri untuk mengatasi nyeri haid agar kegiatan di dalam akademik maupun di luar akademik berjalan lancar. Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan analisa dan telaah jurnal yang berkaitan dengan apakah terdapat pengaruh efektivitas senam yoga dalam penurunan tingkat nyeri haid.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan analisa dan telaah jurnal yang berkaitan dengan “Efektivitas Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid.

C. Tujuan Penulisan Literature Review

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh efektivitas senam yoga terhadap penurunan tingkat nyeri haid akibat adanya fenomena nyeri haid yang dirasakan pada remaja putri yang bersumber dari 7 jurnal yang telah dikumpulkan oleh peneliti melalui kriteria inklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan informasi berdasarkan jurnal atau artikel penelitian yang berkaitan dengan Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid
- b. Menganalisa Pengaruh Senam Yoga dalam penurunan tingkat nyeri haid

- c. Menyimpulkan beberapa jurnal atau artikel penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai pengaruh senam yoga untuk penurunan tingkat nyeri haid

D. Bidang Ilmu

Bidang Ilmu yang diambil dalam analisa jurnal literature review ini adalah Keperawatan Maternitas

