

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga memengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan baik, baik fisik, mental, maupun peran sosial (Kumalasari, 2012: 13). Salah satu ciri masa pubertas perempuan satu ciri yang menandai adalah menstruasi, pinggul lebar, bulat, dan membesar, tumbuh bulu-bulu halus disekitar ketiak dan vagina, pertumbuhan payudara, puting susu membesar dan menonjol, payudara menjadi lebih besar dan bulat (Kumalasari, 2012: 17). Adapun Salah satu gangguan sebelum menstruasi yaitu *dismenorrhea* yang merupakan nyeri sebelum, sewaktu atau sesudah haid (Setiawan, 2010). Adapun tanda dan gejala *dismenorrhea* yaitu nyeri abdomen, kram, sakit punggung. *Dismenorrhea primer* adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan pada alat kandungan atau patologi pelvis. Salah satu penyebab *dismenorrhea primer* diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin, nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan darah atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (rahim), terutama jika saluran serviksnya sempit. *Dismenorrhea* dapat memburuk jika rahim yang menghadap ke belakang (*retroversi*), kurang berolahraga, stres dan cemas (Lestari, 2016).

Di Indonesia angka kejadian *dismenorrhea* sebesar 64.25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorrhea primer* dan 9,36% *dismenorrhea* sekunder (Info sehat, 2008). Di Surabaya di dapatkan 1,07% sampai 1,31% dari jumlah penderita *dismenorrhea* datang kebagian kebidanan. *Dismenorrhea* terjadi pada 60–70% wanita di Indonesia dengan 15% diantaranya mengeluh bahwa aktivitas

mereka menjadi terbatas akibat dismenore angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalaminya. Gejala yang dirasakan adalah nyeri panggul atau perut bagian bawah. Dari penelitian yang dilakukan Fiddi (2014). Pada remaja di asrama puteri Ma'had Aly PP. Sala syafi'iyah sukorejo situbondo, didapatkan sebelum diberikan perlakuan relaksasi responden mengalami nyeri ringan 10 remaja (31%) dan nyeri sedang yaitu 22 remaja (69%) dan setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil 7 remaja (22%) tidak mengalami nyeri, nyeri ringan 14 remaja (39%) dan nyeri sedang 11 remaja (44%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Islam Batu pada tanggal 24 september 2018 sebanyak 40 siswi, sebagian dari siswi mengatakan jika pada saat disminorhea menggunakan kompres hangat sebanyak 15 siswi (40%), sedangkan 25 siswi yang lainnya mengkonsumsi obat-obatan penghilang nyeri, untuk mengatasi nyeri saat haid.

Disminorhea primer adalah nyeri haid yang tidak berhubungan dengan kelainan pada alat kandungan atau patologi pelvis. Salah satu penyebab *disminorea primer* diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin, nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan darah atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (rahim), terutama jika saluran serviksnya sempit. *Disminorhea* dapat memburuk jika rahim yang menghadap ke belakang (*retroversi*), kurang berolahraga, stres dan cemas (Lestari, 2016).

Untuk mengatasi nyeri *disminorhea primer* bisa menggunakan terapi farmakologi (obat-obatan analgesik) dan terapi non farmakologi (kompres air hangat, olahraga yang teratur, makan makanan yang bergizi, istirahat dan relaksasi) yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Teknik relaksasi dapat mengendalikan nyeri

dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Relaksasi melibatkan otot dan respirasi serta tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu-waktu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti prostaglandin yang akan merangsang saraf simpatis sehingga menyebabkan saraf simpatis mengalami vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah, mengurangi aliran darah dan meningkatkan kecepatan metabolisme otot yang menimbulkan pengiriman impuls nyeri dari medulla spinalis ke otak dan dipersepsikan sebagai nyeri. Perlunya teknik relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik sehingga dapat menurunkan nyeri.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap pengurangan intensitas nyeri *disminorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Adakah pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *disminorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi *dismenorhea* sebelum diberikan teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu.
- b. Mengidentifikasi *dismenorhea* sesudah diberikan teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu.
- c. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi pada senam yoga terhadap intensitas nyeri *dismenorhea primer* pada remaja putri kelas XI di SMK Islam Batu.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1.4.1 Bagi Peneliti

Diharapkan bagi peneliti dapat mengembangkan lagi penelitian-penelitian baru untuk menangani nyeri *dismenorhea* dengan teknik non farmakologi.

1.4.2 Bagi Responden

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam menangani nyeri *dismenorhea* dengan cara non farmakologi.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa kebidanan khususnya mengenai penanganan nyeri *dismenorhea* dengan cara non farmakologi.