

BAB I

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamik dalam kehidupan seorang individu, remaja dalam masa ini berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda – tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Rifiana & Sugiatno, 2019). Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, banyak terjadi perubahan biologis, psikologis, dan sosial (Abrori, 2017). Tahapan tumbuh kembang remaja meliputi remaja awal/dini umur 11 – 13 tahun, remaja pertengahan umur 14 – 16 tahun, remaja lanjut umur 17 – 20 tahun (Dewi, 2015)

Salah satu tanda perubahan biologis pada remaja khususnya perempuan yaitu menstruasi. Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Proses pelepasan dinding rahim (*endometrium*) terdapat penurunan kadar hormone estrogen dan progesteron maka terjadilah gangguan pada *endometrium* sehingga terjadi menstruasi, (Haryono, 2016). Rata – rata siklus menstruasi pada masing – masing orang terjadi hampir sama setiap bulannya yaitu 28 – 30 hari sekali (Haryono, 2016). Menstruasi yang normal lamanya menstruasi berlangsung antara 3 – 10 hari, tapi rata – rata dialami selama 5 – 7 hari, (Angela, 2019).

Sebagian besar perempuan mengetahui bahwa nyeri haid bisa mendatangkan efek buruk dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda pada setiap individu. Nyeri haid sering dikeluhkan sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung, nyeri tersebut timbul akibat adanya *hormone prostaglandin* yang membuat otot *uterus* (rahim) berkontraksi, apabila nyeri ringan masih dapat melakukan aktivitas berarti masih dalam batas wajar. Namun, apabila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas atau tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk pada nyeri gangguan. (Rifiana & Sugiatno, 2019)

Nyeri haid (*dismenore*) merupakan gejala kekambuhan, atau istilah medisnya disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan. Keadaan nyeri saat menstruasi dapat terjadi pada segala usia, (Afiyanti, *et al* 2016).

Prevalensi nyeri haid di dunia cukup tinggi dimana lebih dari 90% perempuan di dunia mengalami nyeri. Presentase nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan mencapai angka 30% - 50% pada perempuan reproduksi. Sekitar 10% - 15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja dan sekolah. Swedia ditemukan angka kejadian nyeri haid pada wanita sebanyak 72,42%. Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,9% mengalami *dismenore* primer dan 9,36% mengalami *dismenore* sekunder. Angka kejadian *dismenore* pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%. *Dismenore primer* dialami oleh remaja sebanyak 60% - 75% dan dilaporkan 30% - 60% remaja mengalami *dismenore* serta remaja yang tidak pergi ke sekolah sebanyak 7% - 15%, (Oktorika, 2020). Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari *dismenore* ini maka di perlukan suatu penanganan yang tepat. Jawa Barat tidak ada angka pasti mengenai jumlah *dismenore*. Namun diperkirakan 30% - 70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut, (Rifiana & Sugiatno, 2019).

Pengelolaan nyeri akibat *dismenore* pada jenis ringan sampai sedang, dapat dilakukan dengan melakukan teknik nafas dalam, dan relaksasi, dan penggunaan kompres hangat pada daerah perut dianjurkan untuk mengurangi akibat kontraksi *uterus* dan melancarkan sirkulasi darah pada *uterus*. Selanjutnya, melakukan senam atau yoga, istirahat yang cukup dan konsumsi obat anti nyeri jenis *non steroid* untuk menghambat rasa nyeri. Medikasi melalui pemberian *prostaglandin inhibitor* dan obat – obat diuretik juga dianjurkan dilakukan untuk mengurangi *dismenore* (nyeri haid) dan pada kondisi *dismenore* (nyeri haid) yang berat perlu dikonsultasikan kepada profesional kesehatan untuk memperoleh penanganan medis lebih lanjut (Afiyanti, 2016)

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya nyeri haid (*dismenore*) adalah dengan melakukan senam yoga. Senam yoga merupakan salah satu teknik yang mengajarkan relaksasi, teknik pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri saat haid. Dalam gerakan senam yoga terdapat relaksasi nafas yang dapat menurunkan stress sehingga dapat menurunkan nyeri yang dirasakan saat haid. Relaksasi nafas dapat menurunkan nyeri haid karena relaksasi nafas dalam yang dilakukan berulang akan menimbulkan rasa nyaman. (Wardhani & Suryanti, 2020)

Senam yoga yang dilaksanakan secara teratur selama 30 – 45 menit dan dilakukan 2 – 3 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid. Selain itu, yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi sehat. Senam yoga merupakan intervensi *holistic* yang menggabungkan postur tubuh (*asanas*) dan teknik pernafasan (*pranayamas*) (Wardhani & Suryanti, 2020)

Penelitian (Rifiana & Sugiarno, 2019) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penanganan *dismenore* pada remaja yang dikaji melalui *pretest – post test* didapatkan hasil dengan pengetahuan remaja siswi kelas X di SMA Negeri 1 Klari rata – rata nyeri *dismenore* 6,06. Responden yang diberikan terapi yoga mengalami penurunan nyeri *dismenore* 1,27 dan yang tidak diberikan terapi yoga tidak ada penurunan yang signifikan rata – rata 5,45. Terdapat pengaruh antara terapi yoga dengan penurunan nyeri *dismenore*.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menghasilkan luaran yang berbentuk *booklet* dengan judul “Senam Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid”. Tujuan pembuatan media *booklet* yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri haid. Banyak media yang digunakan untuk menyampaikan informasi, salah satu media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai edukasi senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja yaitu, media *booklet*. *Booklet* lebih efektif untuk dijadikan media pendidikan dan informasi, karena *booklet* berisi tentang informasi beserta tulisan dan gambar – gambar (Sukariaji, 2018)

Manfaat media *booklet* untuk masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan terutama tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri haid. Media *booklet* sangat

penting dalam upaya peningkatan pengetahuan terutama di masyarakat. Media *booklet* diberikan kepada remaja agar mudah memahami pengetahuan tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri haid, banyak masyarakat belum begitu memahami tentang pentingnya senam yoga untuk mengurangi nyeri haid. Manfaat bagi remaja dapat menambah pengetahuan dan memberikan edukasi kepada remaja mengenai senam yoga untuk mengurangi nyeri haid melalui penyuluhan sebagai upaya peningkatan kesehatan bagi remaja. Manfaat bagi pembaca *booklet* dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang senam yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja.