

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi. Menstruasi kadang kala dapat menimbulkan risiko patologis apabila dihubungkan dengan terganggunya aktivitas sehari-hari. Saat menstruasi, wanita kadang mengalami nyeri yang sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi (Andaeni et al., 2021).

Nyeri haid atau dysmenorrhea merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan (Arini et al., 2020).

Prevalensi nyeri haid di dunia cukup tinggi dimana lebih dari 50% perempuan di dunia mengalaminya. Persentase nyeri haid di Amerika Serikat diperkirakan mencapai angka 90% dimana 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Di Malaysia, prevalensi nyeri haid pada remaja sebesar 62,3%, sementara prevalensi nyeri haid di Swedia sekitar 72%. Di Indonesia, prevalensi nyeri haid sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder (Wardhani & Suryanti, 2020). Hasil survey World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan > 80% etika usia subur mengalami dismenore etika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 Tahap satu : menentukan respondennya Tahap kedua: menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat Tahap ketiga: pretest Tahap Keempat : penyuluhan tentang nyeri haid dan yoga untuk mengurangi nyeri haid primertahap kelima : evaluasi (post test) tahun. Sebanyak 90 % perempuan Indonesia pernah mengalami disminore ( W i n d a y a n t i , 2 0 2 3 ) . Prevalensi angkakejadian disminore di Indonesia menurut jurnal Occupational Environment cukup tinggi yaitu 54,98 % disminore primer dan 9,36 % disminore sekunder (Windayanti, 2023).

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyetakan badan secara keseluruhan. Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Retnosari et al., 2023). Teknik relaksasi dalam latihan yoga dapat merangsang pelepasan opioid endogen dalam tubuh yang mengaktifkan hormon endorfin dan hormon enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat rasa sakit). Hormon endorfin yang diproduksi saat melakukan gerakan yogasecara teratur mengalir ke seluruh tubuh. Hormon endorfin bertindak sebagai analgesik alami dalam tubuh. Endorfin akan mengontrol kondisi darah kembali normal. Yoga adalah salah satu teknikrelaksasi yang bisa dijadikan alternative untuk mengurangi rasa nyeri, karena saat melakukan gerakan, otak dan susunan sumsum tulang belakang akan menghasilkan endorphin. Hormon endorfin adalah hormon yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Hormon tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk menjaga keseimbangan otot perut dan meningkatkan energi sehingga dapat meningkatkan pasokan oksigen (Amaliaet al., 2022).

