

BAB I

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, ditandai dengan perkembangan kematangan fisik, alat-alat seksual, dan tercapainya kemampuan reproduksi. Salah satu proses pematangan seksual yang dialami pada masa pubertas adalah menstruasi atau proses pelepasan dinding *edometrium* disertai pendarahan di setiap bulannya. Menstruasi pada remaja seringkali menimbulkan keluhan dismenore dengan tingkat nyeri yang bervariasi dari nyeri ringan hingga berat (Sholikhah dan Widiastuti, 2021).

Dismenore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram, dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan menstruasi ini paling banyak dijumpai pada saat sebelum haid, selama haid, dan sesudah haid. Nyeri akibat dismenore terjadi secara periodik dan dilaporkan sebagai ketidaknyamanan saat menstruasi. Dismenore dapat muncul dikarenakan saat nyeri menstruasi terjadi peningkatan prostaglandin (zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi). Dismenore digolongkan menjadi dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder (Pinto et al., 2023)

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) skala nasional penduduk Indonesia usia remaja perempuan terdapat sekitar 21.463.011 jiwa. (Badan Pusat Statistik 2022). Menurut BPS Provinsi Jawa Tengah, prevalensi jumlah remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022 sebanyak 2.689.112 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2022). Di Kota Surakarta jumlah remaja putri dengan rentang usia 10-19 tahun di Kota surakarta pada tahun 2024 sebanyak 37.771 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Surakarta, 2024). Menurut WHO ditemukan 90% wanita di dunia mengalami dismenore, sebanyak 15% wanita tergolong dismenore berat dan 9,36% dismenore ringan. Sedangkan, masalah dismenore di indonesia termasuk tinggi sebanyak 64,25% terdiri atas 54,8% dengan dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder

(Paseno, et al. 2021). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 jumlah remaja perempuan yang mengalami dismenore sebanyak 1.465.876 orang (Elsera et al., 2022).

Dismenore dapat berdampak pada aktifitas remaja sehari-hari dengan gejala yang timbul seperti rasa lemas, rasa malas, hilang semangat, serta konsentrasi menurun yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini sependapat dengan (Husana. 2021) bahwa nyeri pada saat menstruasi seringkali dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi yang tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Hal ini juga sering terjadi pada remaja usia sekolah aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tak jarang hal ini membuat mereka tidak dapat berkonsentrsai penuh dalam belajar, dan motivasi belajar akan menurun karena merasakan sakit atau nyeri, maka Selain itu, dismenore juga dapat mengakibatkan kontraksi uterus abnormal yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intra uteri dan kadar prostaglandin dalam darah. Bila kontraksi uterus abnormal terjadi terus menerus dan mengakibatkan penurunan sirkulasi darah sehingga akan membuat uterus menjadi iskemik atau hipoksia yang dapat beresiko mengganggu kesuburan wanita dan mengakibatkan infertilitas (Paseno et al., 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menagani kejadian dismenore yaitu dengan dua cara, pertama secara farmakologi dan kedua secara non farmakologi. Cara *farmakologi* adalah dengan cara meminum obat-obatan dan cara *non farmakologi* dapat dilakukan dengan kompres hangat, *massage*, latihan fisik, serta relaksasi seperti yoga (Lestari et al. 2019). Terapi dismenore dengan cara *farmakologi* bertujuan untuk menghilangkan rasa sakit atau gejala dengan *Non-Steroidal Anti Inflammatory* (NSAID) bekerja dengan cara mengurangi rasa sakit dengan menghambat produksi prostaglandin dengan menurunkan aktivitas siklo-oksigenase jalur, sedangkan kontrasepsi oral dapat mengurangi rasa sakit dengan menghambat ovulasi. Namun pada sebagian wanita mungkin tidak responsif

terhadap NSAID dan obat farmakokinetik yang dapat menimbulkan beberapa efek samping (Haryono et al., 2023).

Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat mencegah dan mengurangi kram abdomen akibat dismenore, hal ini dikarenakan yoga memberikan efek relaksasi yang dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang dapat menstimulus pelepasan endorfin. Ketika terjadi pelepasan endorfin respon saraf parasimpatis meningkat yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi tingkatan nyeri dismenore (Rovendra dan Sari, 2021). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh (Haryono et al., 2023) kepada 50 mahasiswi dengan masing-masing 25 orang kelompok kontrol dan 25 orang kelompok perlakuan latihan hatha yoga mampu menurunkan tingkatan nyeri dismenore pada mahasiawi.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa senam yoga memiliki efek yang signifikan terhadap pencegahan dan penurunan tingkat nyeri dismenore. Oleh karena itu, dalam pembuatan tugas akhir ini yang menghasilkan luaran berupa video sebagai salah satu media alternatif untuk mengedukasi penderita dismenore khususnya remaja, terkait senam yoga yang dapat mencegah kejadian dismenore. Media video dipilih karena video dapat menampilkan secara utuh gerakan yoga tanpa terpotong, maka dari itu media yang tepat dalam tugas akhir ini adalah video.