

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Propinsi Jawa Tengah menurut hasil Sensus Badan Pusat Statistik (SBPS) Jawa Tengah Tahun 2010, 11,78% merupakan remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa dengan jumlah remaja perempuan di Indonesia. Menurut data, Jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa. Indonesia menempati urutan nomor 5 di dunia dalam hal jumlah penduduk, dengan remaja sebagai bagian dari penduduk yang ada (Sandra, 2015:2).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Salah satu perubahan fisiologis utama yang terjadi pada remaja putri adalah terjadinya haid pertama kali atau *menarche* yang sering dikaitkan dengan masalah menstruasi yang tidak teratur, pendarahan yang berlebihan, dan *dysmenorrhea*. Prevalensi *dysmenorrhea* di Indonesia sebesar 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat, pada umumnya berusia remaja dan dewasa sedangkan di Jawa Tengah mencapai 56%, walaupun umumnya tidak berbahaya. *Dysmenorrhea* primer biasanya dialami oleh 60-75% wanita muda. Tiga perempat dari jumlah tersebut mengalami dismenore dengan intensitas ringan dan sedang, sedangkan seperempat lainnya mengalami *dysmenorrhea* dengan tingkat berat (Larasati *et al*, 2016:80; Gumangsari, 2014 dalam Rahayu *et al*, 2017:02; Ningsih *et. al*, 2013:67; Sandra, 2015:2). Berdasarkan studi pendahuluan yang didapat dari siswi-siswi serta guru-guru SMA MTA Surakarta, dapat diketahui bahwa 143 siswi mengeluhkan nyeri ketika haid dan terkadang sulit untuk melakukan kegiatan pembelajaran dan kegiatan sehari-hari.

Besarnya prevalensi tersebut menggambarkan *dysmenorrhea* merupakan salah satu masalah umum yang dialami oleh banyak remaja perempuan. *Dysmenorrhea* timbul akibat kontraksi otot perut yang terjadi secara terus-menerus saat mengeluarkan darah. Kontraksi otot tersebut yang dapat

menimbulkan beberapa gejala dari gejala ringan sampai berat pada bagian perut bagian bawah, punggung bawah, panggul dan paha hingga betis (Kural, 2015:427; Haryono, 2016:61; Lestari, 2013:323).

Dysmenorrhea primer menjadi permasalahan tersendiri yang harus dialami di setiap bulannya pada sebagian remaja, sehingga remaja harus mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Banyak cara untuk menghilangkan atau menurunkan nyeri haid, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Cara farmakologi banyak efek samping yang akan ditimbulkan dari penggunaan obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan seperti kompres hangat, olahraga, terapi *mozart*, dan relaksasi seperti senam yoga dan senam *dysmenorrhea*. Manajemen non-farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Ningsih, 2013:68; Marlinda *et al*, 2013:119).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dengan Senam Yoga dapat efektif sebagai pengobatan alternatif dan dapat dipercaya menurunkan nyeri dengan bantuan pusat rasa sakit di otak untuk mengatur mekanisme gerbang pengendali yang terletak di sumsum tulang belakang dan sebagai sekresi obat penghilang rasa sakit alami dalam tubuh dan terjadi penurunan intensitas nyeri *dysmenorrhea* sebesar 5,20 menjadi 4,20 atau sebesar 1%. Terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Senam *Dysmenorrhea* pada remaja putri dan didapatkan hasil 1,89% terhadap nyeri *dysmenorrhea* (Rakhshae, 2011:195; Manurung *et al*, 2015:1263; Deharnita *et al*, 2014:41; Sadjarwo, 2016:7).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai bahan penelitian yaitu peneliti ingin mengetahui metode non-farmakologi yang efektif untuk menghilangkan gejala utama *dysmenorrhea* primer memiliki nilai potensi signifikan melalui efektivitas Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea primer* pada remaja putri di SMA MTA Surakarta.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada efektivitas pemberian Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri di SMA MTA Surakarta”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Primer pada Remaja Putri.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Senam Yoga.
- b. Mendeskripsikan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Senam *Dysmenorrhea*.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian Senam Yoga terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.
- d. Menganalisa pengaruh pemberian Senam *Dysmenorrhea* terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.
- e. Menganalisa efektivitas pemberian Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* terhadap nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan penelitian, menambah tata cara tentang penelitian, menambah pengetahuan bagi penelitian dalam rangka kegiatan penelitian dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Peneliti

Sebagai bahan pertimbangan untuk melaksanakan penelitian yang sejenis atau melanjutkan penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis.

3. Bagi Remaja

Bermanfaat menambah pengetahuan bagi remaja tentang Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* untuk nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.

4. Bagi Fisioterapi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan lagi praktisi khususnya dalam pelaksanaan Senam Yoga dan Senam *Dysmenorrhea* terhadap intensitas nyeri *dysmenorrhea* primer pada remaja putri.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Ismarozi, D *et al*, (2015), “Efektifitas Senam *Dysmenorrhea* Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja”. Desain penelitian menggunakan *Posttest Only Control Group Design*. Metode penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan sampel terhadap 30 responden dengan teknik analisis data *Chi-Square* dan *Mann-Withney*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam *dysmenorrhea* efektif dalam menangani intensitas nyeri haid primer pada remaja. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah penelitian dilakukan di SMP Negeri 14 Pekanbaru dengan populasi 40 orang dan sampel 30 responden, usia responden dengan usia 12-16 tahun serta rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Posttest Only Control Group Design*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah pada variabel bebas (Senam *Dysmenorrhea*), dan pengukuran skala nyeri haid dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).
2. Sormin, N. (2014), “Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Siantan Kabupaten Pontianak”. Desain penelitian menggunakan *Quasy Experiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design* dan pengambilan sampel dengan tehnik *purposive sampling* terhadap 20 responden dari 40 jumlah populasi. Teknik analisa data menggunakan *Paired T-test* pada kelompok intervensi dan uji alternatif *Wilcoxon* pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam dismenore efektif dalam

mengurangi dismenore pada remaja. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah penelitian dilakukan pada 20 maret-10 april 2014 di SMP Negeri 2 Siantan, Pontianak dengan populasi 40 orang dan sampel 20 responden, usia responden dengan usia 12-16 tahun serta jenis dan rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah pada variabel bebas (Senam *Dysmenorrhea*), dan pengukuran skala nyeri haid dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

3. Manurung, M *et al* (2015), “Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri *Dysmenorrhea* Pada Remaja”. Desain penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan *non-equivalent control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* terhadap 30 responden dengan teknik analisis data menggunakan uji *t-independent test* yaitu uji *mann-withney*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah penelitian dilakukan pada tahun 2014 di SMK Negeri 7 Pekanbaru dengan jumlah sampel 30 responden, jenis dan rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah pada variabel bebas (Senam Yoga), usia responden dengan usia 16-18 tahun dan pengukuran skala nyeri haid dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).