

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang penuh perubahan. Tahap pertama pertanda kedewasaan atau pubertas pada anak perempuan yaitu mengalami menstruasi atau haid. Menstruasi atau yang lebih dikenal dengan istilah haid merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri atas darah dan jaringan tubuh. Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian perempuan mendapatkan menstruasi tanpa adanya keluhan, tapi tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan, sehingga mengakibatkan rasa ketidak nyamanan dalam melaksanakan suatu kegiatan, keluhan pada saat menstruasi salah satunya berupa dismenore yang terjadi pada saat menstruasi atau setelah menstruasi (Fatmawati *et al.*, 2016).

Angka kejadian nyeri menstruasi (Disminore) didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami disminore. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh disminore (Marlinda *et al.*, 2013).

Disminore merupakan nyeri di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi. Gejala disminore dapat disertai dengan rasa mual, muntah, diare dan kram. Di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan produktif yang mengalami disminore. Prevalansi disminore berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Hidayati *et al.*, 2016).

Angka kejadian disminore di Jawa Tengah mencapai 56%. Karena kejadian disminore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada wanita (Fatmawati *et al.*, 2016).

Rata – rata usia *menarche* di DKI Jakarta adalah 11-12 tahun (30,3%) dan di daerah NTT sekitar 12,1%. Sedangkan di Jawa Tengah,

rata – rata usia *menarche* adalah 13-14 tahun sebanyak 38,6% (Purnaningsih dan Mursudarinah., 2016).

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan yang berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa kita, selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi lebih sehat (Larasati *et al* ., 2015).

Survei Nasional yang dilaksanakan baru – baru ini kepada yogi (peyoga) yang dilakukan di University of Maryland Nursing School, dari peserta tanpa memandang ras, jenis kelamin atau pendidikan, peserta setuju bahkan sangat setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan hubungan interpersonal (67%), kebahagiaan (86,5%), energy (84,5%), kualitas tidur (68,5%), dan berat badan (57,3%) (Larasati *et al* ., 2015).

Hasil survei yang dilakukan pada tanggal 22 Maret 2018, terdapat 10 remaja putri dengan usia 13 – 16 tahun di RW IX Banyuwangi. Di RT 01 sebanyak 3 orang, RT 02 sebanyak 2 orang, RT 03 sebanyak 2 orang, dan RT 04 sebanyak 3 orang. Dari 10 remaja putri tersebut yang mengalami dismimore setiap bulannya ada 8 remaja putri diantaranya yang mengalami nyeri ringan sebanyak 3 orang, nyeri sedang sebanyak 4 orang, nyeri berat sebanyak 2 orang dan yang tidak mengalami nyeri 1 orang.

Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam Karya Tulis Ilmiah tentang penerapan senam yoga terhadap penurunan nyeri dismimore pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu “ Apakah penerapan senam yoga dapat membantu mengurangi nyeri dismimore pada remaja ? “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan penerapan senam yoga terhadap nyeri dismimore pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan skala nyeri dismenore pada remaja sebelum dilakukan tindakan senam yoga.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan skala nyeri dismenore pada remaja sesudah dilakukan senam yoga.
- c. Mendiskripsikan perbedaan skala nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan yang telah ada tentang penerapan senam yoga terhadap nyeri disminore pada remaja

2. Secara praktis

a. Bagi penderita dismenorea pada remaja

Sebagai tambahan informasi bagi remaja tentang pentingnya penerapan senam yoga terhadap nyeri disminore pada remaja.

b. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat dijadikan bahan informasi dan masukan, sehingga dapat diambil langkah-langkah sebagai upaya untuk melakukan senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore.