

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Di Indonesia terdapat 17,29% dari jumlah penduduk adalah remaja dengan umur kisaran 10-19 tahun dan 48,79% diantaranya adalah remaja putri (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2017). Pertumbuhan dan perkembangan di masa remaja ini sangat pesat, baik fisik maupun psikologis (Proverawati & Misaroh, 2009). Masa pubertas yaitu salah satu tahap perkembangan yang dapat ditandai dengan kesiapan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk reproduksi, hal tersebut merupakan salah satu ciri tanda pubertas pada perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (Janiwarty, 2013).

Menstruasi yang disertai dengan rasa sakit dan mengakibatkan gangguan fisik seperti mual, muntah, diare dan dapat mengakibatkan aktivitas terganggu yaitu dinamakan dismenore (Laila, 2011). Menurut Ningsih (2011), perempuan yang sedang dismenore akan mengalami gangguan aktivitas belajarnya karena belajar merupakan kegiatan yang melibatkan kerja fisik dan otak. Namun belakangan ini diketahui bahwa nyeri ketika menstruasi tidak hanya dirasakan dibagian perut bagian bawah saja. Beberapa remaja biasanya merasakan nyeri pada bagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul otot paha atas hingga

betis (Andriyani, 2013). Biasanya dismenore dimulai selama ovulasi pada tahun setelah menarke sekitar 1 -2 tahun setelah periode menstruasi pertama (Rahnama et al, 2012).

Terdapat dua jenis dismenore yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan perdarahan yang mengakibatkan tidak adanya gangguan pelvis yang dikonfirmasi, sering berkaitan dengan mual, muntah, sakit kepala, memar, dan badan merasa tidak enak secara umum. Rasa sakit dismenore dapat berlangsung 2 hari sebelum timbul selama 1-3 hari (Unsal et al, 2010). Salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenore sekunder lainnya yaitu dismenore, oleh sebab itu diperlukan penanganan yang tepat dan benar untuk perempuan yang mengalami masalah dismenore terutama usia remaja atau masih dalam masa pubertas.

Prevalensi kejadian dismenore di dunia relatif besar. Di setiap negara rata-rata 50% perempuan mengalami nyeri haid. Studi longitudinal dari Swedia melaporkan dismenore pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% perempuan berusia 24 tahun (Proverawati & Misaroh, 2009). Penelitian dari India melaporkan bahwa kesadaran perempuan terhadap dismenore sangat rendah, hanya sekitar 34,34% dari 99 responden mencari tempat pelayanan kesehatan untuk mengatasi nyeri dismenore, sedangkan di Indonesia 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Prevalensi nyeri dismenore sekitar 45-95% di kalangan perempuan usia produktif (Ruhi,2014 dalam Santri 2016). Dalam studi epidemiologi pada remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klein dan Lift memaparkan

prevalensi dismenore 59,7%. Dari mereka mengeluh nyeri, 12% tergolong berat, 37% sedang, dan 49% ringan (Anurogo & Wulandari, 2011).

Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Santoso, 2008). Tahun 2010 di Jawa Tengah 11,78% yaitu remaja dari jumlah penduduk 32.548.687 jiwa. Indonesia dengan jumlah remaja perempuan usia 10-19 tahun sebanyak 2.761.577 jiwa, sedangkan yang mengalami dismenore di provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Cara untuk mengurangi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan farmakologi dan non-farmakologi. Pengendalian nyeri secara farmakologi untuk nyeri sedang dan berat. Namun demikian pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien untuk mengontrol nyerinya (Van Kooten, 1999 dalam Anggorowati, 2007). Sehingga membutuhkan kombinasi farmakologi untuk mengontrol nyeri dengan cara non-farmakologi agar rasa nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak berkepanjangan (Bobak et al, 2010).

Pengendalian nyeri secara non-farmakologi menjadi lebih murah, simpel, efektif, tanpa efek yang merugikan, dan dapat mengendalikan rasa nyeri itu sendiri (Potter & Perry, 2010). Manajemen non-farmakologi yang sering diberikan antara lain adalah latihan autogenic, latihan relaksasi progresif, guided imagery, nafas ritmik, operant conditioning, biofeedback, membina

hubungan terapeutik, sentuhan terapeutik, stimulus kutaneus, hipnosis, musik, accupresure, aromaterapi, meditasi atau yoga (Sulistiyowati, 2009).

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (soul) (Ridwan, 2009). Yoga mengkombinasikan antara teknik pernafasan, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan (Jain, 2011). Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorpin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Yoga adalah salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menumbuhkan nyeri haid dan menyehatkan daban secara keseluruhan (Anurogo & Wulandari, 2011). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu juga, yoga dapat dipercaya mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menimbulkan nyeri saat menstruasi (Amalia, 2015).

Dari beberapa gerakan yoga untuk mengatasi dismenore yang akan dilakukan di FIKES UMP pada mahasiswi Keperawatan S1 angkatan 2019, peneliti menginovasikan gerakan yoga yang dinamai dengan gerakan yoga *child's and animals poses* yang terinspirasi dari beberapa gerakan hewan antara lain *cat pose, cow pose, child's pose, cobra pose dan butterfly pose*. Menurut Amalia (2015), gerakan *cat dan cow pose* bermanfaat melancarkan peredaran darah, mengurangi kecemasan, dan mengencangkan pinggang dan panggul,

gerakan *child's pose* bermanfaat mengurangi nyeri pinggul dan memicu perasaan rileksasi dan ketenangan, *cobra pose* bermanfaat memperkuat otot punggung bagian atas dan mengurangi nyeri pinggang, *butterfly pose* bermanfaat efektif untuk bagian perut dan paha.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto pada tanggal 26 September 2019, 21 dari 30 mahasiswi mengalami dismenore. Sembilan mahasiswi mengalami nyeri ringan (skala 1-3), enam mahasiswi mengalami nyeri sedang (skala 4-6), dan enam mahasiswi mengalami nyeri berat (skala 7-10).

Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang mengalami dismenore sehingga peneliti tertarik untuk membahas bagaimana penatalaksanaan non farmakologis dengan gangguan dismenore pada remaja putri berupa gerakan yoga *child's and animals poses*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penelitian ingin mengetahui “Apakah terdapat pengaruh gerakan yoga *child's and animals poses* terhadap perubahan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami dismenore di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto?”

C.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga *child's and animals poses* terhadap perubahan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami dismenore di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui karakteristik responden, meliputi ; umur, usia menarche, rata-rata hari haid.
- b) Mengetahui skala nyeri dismenore sebelum diberikan gerakan yoga *child's and animals poses* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- c) Mengetahui skala nyeri dismenore sesudah diberikan gerakan yoga *child's and animals poses* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- d) Mengetahui perubahan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan gerakan yoga *child's and animals poses* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman dan wawasan bagi peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan khususnya keperawatan komunitas.

2. Bagi Profesi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber pengetahuan dan pembelajaran tentang pengaruh gerakan yoga *child's and animals poses* terhadap perubahan skala nyeri.

3. Bagi Responden

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi responden (mahasiswi) sebagai informasi tentang pengaruh gerakan yoga *child's animals poses* terhadap perubahan skala nyeri.

4. Bagi Instansi

Sebagai bahan informasi mengenai pengaruh gerakan yoga *child's animals poses* terhadap perubahan skala nyeri.

