

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja juga sering disebut masa pubertas, yaitu suatu fase perkembangan yang ditandai dengan terjadinya kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Masa pubertas dianggap sebagai periode tumpang-tindih, dikarenakan terjadi tumpang-tindih antara tahun akhir kanak-kanak dan awal masa remaja (Pieter 2010)

Masa menstruasi merupakan masa pendarahan yang terjadi pada wanita secara rutin setiap bulan terkecuali terjadi kehamilan. Lamanya menstruasi biasanya terjadi antara 3-5 hari. Namun pada beberapa terjadi kasus bisa saja mengalami menstruasi yang lebih panjang atau pun lebih pendek. Jumlah antara periode menstruasi yang pertama dengan periode menstruasi berikutnya disebut dengan siklus menstruasi. Rata-rata perempuan mengalami siklus haid selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15 persen perempuan yang mengalami siklus haid selama 28 hari. (Pieter, HerriZan., & Lubi, 2011)

Beberapa kelainan pada siklus haid seperti polimenore, oligomenore dan amenore. Gangguan haid lainnya yang sering dikeluhkan wanita setiap bulannya yaitu dismenore (Prawirohardjo, 2009). Dismenore terdiri dari dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid karena aktivitas uterus tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis. Sedangkan, dismenore sekunder disebabkan oleh kelainan

ginekologi seperti endometriosis, infeksi rahim, kista/polip, dan lain-lain (Winkjosastro, 2008)

Sekitar 1 miliar manusia atau setiap 1 diantara 6 penduduk dunia yaitu remaja. Sebanyak 85% diantaranya hidup di Negara berkembang (Kusmiran, 2012). Berdasarkan criteria WHO umur remaja berkisar antara 10-19 tahun. Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia cukup besar, rata rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi.

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 45,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Santosa, 2008). Menurut studi pendahuluan yang penulis lakukan di Wilayah Manonjaya dari 5 orang perempuan yang mengalami dismenore primer, ke 5 orang tersebut mengalami nyeri sedang.

Untuk mengurangi dismenore terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik sebagai penghilang rasa sakit sedangkan nonfarmakologi dapat dilakukan kompres hangat, mandi air hangat, massase, latihan fisik, tidur yang cukup, nafas dalam dan yoga.

Yoga merupakan salah satu bentuk teknik relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot skelat yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran pembuluh

darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik ( Smeltzer & bare 2002).

Menurut penelitian yang dilakukan Zahra Rakhshae MS teknik Yoga sangat efektif dan bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenore. Salah satu cara mengatasi nyeri saat dismenore dengan cara teknik yoga. Maka dari itu teknik yoga dapat digunakan dan dilakukan pada saat nyeri menstruasi karena dapat menurunkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah.

Melihat dari latar belakang diatas maka peneliti ingin memahami masalah teknik yoga untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja, karena selain teknik ini terbukti efektif mengurangi intensitas nyeri dismenore, teknik ini juga mudah dilakukan dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimana Penatalaksanaan Teknik Yoga dapat Menurunkan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja.”

## **C. Tujuan Asuhan**

Tujuan asuhan ini untuk mengetahui teknik yoga dapat menurunkan nyeri dismenore primer pada Remaja.

#### **D. Manfaat Asuhan**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap laporan tugas akhir ini dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan pengaruh teknik yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Remaja Putri

Dapat memberikan informasi kepada remaja putri lainnya tentang kejadian dismenore dihubungkan dengan penerapan teknik yoga terhadap nyeri dismenore.

###### b. Bagi Penulis

Adanya asuhan ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan teknik yoga terhadap nyeri dismenore.

###### c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menentukan tambahan materi tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan teknik yoga terhadap nyeri dismenore.

###### d. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat memberikan masukan bagi institusi kesehatan untuk merencanakan langkah selanjutnya dalam menangani nyeri dismenore.