

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menstruasi didefinisikan sebagai peluruhan lapisan endometrium, yang terdiri atas jaringan pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi, yang kemudian dikeluarkan dari kavum uteri. Dalam fase ini, pemeliharaan kebersihan organ reproduksi merupakan suatu keharusan guna mencegah kontaminasi patogen. Apabila higienitas tidak dijaga, dapat timbul beberapa dampak klinis, antara lain peningkatan kerentanan terhadap infeksi saluran kemih (ISK), infeksi pada sistem reproduksi, dan dermatitis iritan di area genital (Palupi et al., 2020). Pada saat menstruasi hal yang sering terjadi adalah nyeri pada area perut bagian bawah atau atas panggul, hal ini terjadi tepat sebelum terjadi menstruasi atau selama menstruasi. Nyeri yang terjadi selama haid ini disebut juga sebagai Dismenore.

Dismenore atau nyeri haid adalah kondisi ginekologi paling umum yang memengaruhi perempuan, terutama remaja putri (Nayak et al., 2024). Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh remaja perempuan dan berdampak signifikan terhadap aktivitas belajar serta kualitas hidup mereka. Dismenore dibagi menjadi dua, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi tanpa adanya kelainan alat genitalia yang nyata. Nyeri ini timbul sejak menstruasi pertama yang pada umumnya terjadi 6-12 bulan pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu tepatnya Ketika hormon pada tubuh stabil (Mulyani, 2023). Sedangkan dismenore

sekunder adalah nyeri haid yang terjadi dengan adanya kelainan pada organ genitalia, sering terjadi pada wanita usia 30 tahun ke atas (Iwata et al., 2022). Prevalensi terjadinya nyeri saat menstruasi di dunia sebanyak 90% remaja putri dan lebih dari 50% mengalami dismenore primer, 10-20% diantaranya mengalami gejala berat (Hatmanti et al., 2022). Angka kejadian dismenore di Jawa Timur sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Tassyabela & Surtinah, 2024).

Pada lingkungan sekolah, kelainan dismenore sering kali menurunkan konsentrasi belajar, meningkatkan ketidakhadiran siswi, serta mempengaruhi kesehatan mental remaja yang sedang berada pada fase perkembangan emosional dan sosial yang penting. Di SMA Al Irsyad Surabaya, beberapa siswi dilaporkan mengalami keluhan nyeri haid yang cukup mengganggu aktivitas akademik dan keagamaan mereka, namun penanganan yang diberikan masih terbatas pada konsumsi obat atau istirahat tanpa upaya pencegahan non-farmakologis yang berkelanjutan. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi yang lebih alami, aman, dan berorientasi pada keseimbangan fisik serta psikologis remaja.

Metode non-farmakologis yang dapat menurunkan dismenore adalah yoga dan kompres dingin. Yoga merupakan bentuk latihan fisik dan pernapasan yang berfungsi meningkatkan relaksasi, sirkulasi darah, dan keseimbangan hormonal. Yoga juga berfungsi sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan kesehatan umum, stres, fleksibilitas, kekuatan otot, dan meringankan gejala fisik tertentu seperti nyeri kronis (Fu et al., 2020). Yoga dapat mengurangi keparahan nyeri haid dan meningkatkan kebugaran fisik serta kualitas hidup, sehingga yoga disarankan sebagai pengobatan

komplementer yang memungkinkan untuk dismenore primer (Rakhshae, 2011). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan intensitas darah dismenore melalui peningkatan aliran ke area panggul dan penurunan kadar hormon stress (Rani, 2013). Terdapat tiga jenis kelompok gerakan yoga yang efektif untuk menurunkan dismenore atau nyeri haid yakni yoga asanas, pranayama, dan nidra.

Kompres dingin merupakan Tindakan non-farmakologis yang terbukti efektif dapat menurunkan dismenore (Marcon Alfieri, 2020). Kompres dingin adalah tindakan yang relative murah, mudah diterapkam di sekolah dan di rumah. Kompres dingin dapat mengurangi nyeri karena terjadi pendinginan lokal yang memicu vasokonstriksi pembuluh darah kulit melalui aktivasi reseptor suhu dan refleks neurovascular. Vasokonstriksi mengurangi aliran darah lokal, permeabilitas kapiler, dan edema jaringan, yang dapat menurunkan stimulasi nosiseptor perifer (Alba & Castellani, 2019).

Sebagian besar penelitian tersebut masih fokus pada konteks siswa atau populasi orang dewasa muda, sementara penelitian yang mengkaji penerapan senam yoga dan kompres dingin pada remaja sekolah menengah di Indonesia, khususnya dengan latar belakang pendidikan berbasis keagamaan seperti di SMA Al Irsyad Surabaya, masih sangat terbatas. Kesenjangan ini membuka ruang untuk mengeksplorasi bagaimana praktik yoga diterima, dipahami, dan berdampak terhadap pengalaman nyeri subjektif. Minimnya penelitian yang secara spesifik membahas tentang senam yoga dan kompres dingin untuk mengurangi dismenore pada remaja terutama di SMA Al-Irsyad Surabaya. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya memberikan treatment senam

yoga sendiri dan pemberian kompres dingin sendiri, kedua treatment tersebut tidak dilakukan secara bersamaan.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan penelitian ini yaitu, apakah ada pengaruh antara senam yoga dan kompres dingin dalam mengurangi dismenore pada remaja di SMA Al-Irsyad Surabaya

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas didapatkan tujuan dari penelitian ini, yaitu:

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh antara yoga dan kompres dingin dalam mengurangi dismenore pada remaja SMA Al-Irsyad Surabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh antara yoga dan kompres dingin dalam mengurangi dismenore pada remaja SMA Al-Irsyad Surabaya.
- b. Untuk membuktikan penelitian sebelumnya terkait adanya hubungan antara yoga dan kompres dingin dalam mengurangi dismenore pada remaja SMA Al-Irsyad Surabaya.

1.4 Manfaat penelitian

Di harapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak yang berkaitan di antaranya:

1.4.1 Manfaat bagi penulis

Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi penulis tentang pengaruh hubungan yoga dan kompres dingin dalam mengurangi dismenore pada remaja SMA Al-Irsyad Surabaya.

1.4.2 Manfaat bagi peneliti lanjutan

Dapat memberikan pengetahuan pada peneliti selanjutnya tentang pengaruh antara yoga dan kompres dingin dalam mengurangi dismenore sehingga dapat menjadi referensi penelitian dan intervensi fisioterapi yang di rancang.

1.4.3 Manfaat bagi masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan pada masyarakat awam bahwa senam yoga dan kompres dingin dapat mengurangi dismenore, sehingga masyarakat awam bisa melakukan kedua intervensi tersebut di lingkungan rumah.

1.5 Penelitian terdahulu

1.5.1 Efektivitas Gerakan Yoga dalam Menurunkan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Tambang (Desriva et al., 2022)

Dismenore didefinisikan sebagai sensasi nyeri yang muncul pada fase pra-menstruasi atau selama siklus menstruasi, dengan durasi berkisar antara satu hingga beberapa hari. Kondisi ini merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh wanita, ditandai dengan kram perut bagian bawah yang bersifat periodik (Lowdermilk et al., 2011). Berbagai metode non-farmakologis dapat diterapkan untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore, salah satunya adalah melalui praktik yoga. Yoga diduga mampu meningkatkan regulasi fungsi kelenjar endokrin. Pelaksanaan pose yoga tertentu, apabila dipertahankan minimal selama 30 detik selama menstruasi, dilaporkan dapat meredakan nyeri dismenore dan meningkatkan kelancaran aliran menstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas gerakan yoga dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore. Hasil analisis univariat pada kondisi *pretest* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami nyeri dengan intensitas sedang. Sebanyak 11 responden (45%) melaporkan nyeri pada skala 4, dan 7 responden (29%) pada skala 3. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari intervensi gerakan yoga terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMAN 1 Tambang, dengan nilai $p = 0,000$. Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa gerakan yoga efektif dalam meredakan nyeri dismenore dan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

1.5.2 Pengaruh terapi non farmakologi kompres dingin terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja di pondok pesantren al husain krakitan salam (Hidayati & Maris, 2023)

Dismenore didefinisikan sebagai kondisi nyeri yang terjadi selama fase menstruasi. Secara patofisiologi, dismenore dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Prevalensi kondisi ini berkisar antara 40% hingga 70% pada populasi wanita, dan sekitar 10% di antaranya mengalami tingkat keparahan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada remaja usia sekolah, dismenore seringkali berdampak pada menurunnya tingkat kehadiran (absensi) di sekolah serta terganggunya konsentrasi selama proses belajar. Salah satu intervensi non-farmakologi yang direkomendasikan untuk menangani nyeri dismenore adalah pemberian kompres dingin. Terapi ini bekerja melalui mekanisme fisiologis, yaitu menurunkan suhu permukaan kulit dan mengurangi ketegangan otot,

yang pada akhirnya dapat meningkatkan sirkulasi darah lokal. Keunggulan dari terapi kompres dingin antara lain bersifat ekonomis, mudah diaplikasikan secara mandiri, serta mampu memberikan efek analgesik yang relatif cepat. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian kompres dingin terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada populasi remaja di Pondok Pesantren Al Husain Krakitan.

1.5.3 Effects of cold versus hot compress on pain in university students with primary dysmenorrhea (Partiwi, 2021)

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan desain *post-test only control group*. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Salewangan dengan melibatkan 36 remaja penderita dismenore primer sebagai sampel. Sampel kemudian dibagi secara acak ke dalam tiga kelompok, masing-masing terdiri dari 12 responden. Kelompok intervensi pertama diberikan terapi *abdominal stretching exercise*, kelompok intervensi kedua diberikan terapi kompres dingin, dan kelompok ketiga berperan sebagai kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun. Protokol intervensi dijalankan sebagai berikut: Terapi *abdominal stretching exercise* dilakukan selama empat hari berturut-turut pada sore hari, tepat sebelum hari pertama siklus menstruasi. Sementara itu, terapi kompres dingin dengan suhu air 15°C diberikan pada saat nyeri menstruasi muncul dengan durasi aplikasi selama 15 menit. Pengukuran hasil, yaitu intensitas nyeri menstruasi, dilakukan pada hari pertama menstruasi menggunakan kuesioner intensitas nyeri yang telah divalidasi.