

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hubungan kompleks antara hormon, hipofisis, hipotalamus, ovarium dan uterus akan mengakibatkan menstruasi. gangguan menstruasi sangat banyak dan bervariasi. begitu juga dengan penyebabnya yang berbagai macam. Diagnosis gangguan menstruasi menjadi luas hingga menyulitkan bagi para klinisi untuk mentatalaksana hal tersebut.¹

Dismenore adalah salah satu dari gangguan menstruasi yang kerap terjadi. Dismenore dapat diartikan sebagai nyeri yang terpusat pada bagian perut bawah dan dirasakan pada saat menstruasi. Salah satu gangguan menstruasi yang sering terjadi pada wanita adalah dismenore.¹ Dismenore dapat memberikan dampak yang cukup besar bagi wanita. Masalah yang paling sering timbul akibat dismenore ini adalah menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar pada individu. Sehingga para pelajar tidak bisa mengikuti pembelajaran secara maksimal dan tidak sedikit juga dari mereka yang tidak hadir karena keluhan dismenore yang sudah mengganggu aktivitas sehari-hari.²

Dismenore dibagi kedalam 2, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dikatakan dismenore primer apabila tidak ditemukan keadaan patologis pada panggul,³ sedangkan dikatakan dismenore sekunder apabila ditemukan adanya keadaan patologis seperti endometriosis, adenomyosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul, atau *irritable bowel syndrome*.⁴ Akan tetapi, lebih banyak wanita yang mengalami dismenore primer dibanding dismenore sekunder. Dismenorea primer cenderung lebih sering terjadi pada usia muda dan remaja dengan keluhan nyeri atau kram pada bagian bawah perut, tepatnya di bawah rahim. Terkadang dismenorea juga disertai dengan keluhan mual, muntah, diare, dan nyeri kepala.¹

Prevalensi dismenore diseluruh dunia cukup tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017, kejadian dismenore di seluruh dunia cukup tinggi. Rata-rata dismenore terjadi pada wanita muda sebanyak 16,8-81%. Kejadian dismenore pada Wanita di negara eropa berkisar antara 45-97%. Kejadian

dismenore paling banyak ditemukan pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 20-90%. 15% dari remaja tersebut mengalami dismenorea berat. Di Amerika Serikat, dismenorea ini diakui dapat memberikan dampak terkait produktivitas dari seseorang, dimana banyak ketidakhadiran di sekolah yang dialami oleh remaja putri. Selain itu, Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Amerika Serikat pada 113 wanita didapatkan bahwa prevalensi dismenore sebanyak 29-44% dan kejadian dismenore ini paling sering ditemukan pada usia 18-45 tahun.⁵

Prevalensi dismenore primer Indonesia diperkirakan sebanyak 54,89%, sedangkan sisanya adalah dismenore sekunder. Kejadian dismenorea di Indonesia terjadi pada remaja dengan prevalensi 43% hingga 93%.⁶ Di Sumatera Barat belum ada angka pasti prevalensi kejadian dismenore. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan di SMAN 1 Kota Padang pada tahun 2017, ditemukan 74% siswi kelas X-XI mengalami dismenore primer.⁷ Pada penelitian dengan responden Mahasiswi Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 juga ditemukan derajat nyeri menstruasi ini dengan derajat sedang yaitu 15 orang (47%) dan dismenore derajat berat sebanyak 17 orang (53%).⁸

Keluhan dismenore biasa terjadi pada wanita. Sedikit dari Wanita melakukan konsultasi bersama dokter terkait dismenore. Kebanyakan dari Wanita mengobati nyeri tersebut dengan obat-obat bebas tanpa resep dokter. Sebanyak 30-70% wanita mengatasi nyeri pada saat menstruasi dengan mengonsumsi obat anti nyeri yang dijual bebas.⁹ Obat-obatan tersebut memiliki banyak efek samping, sehingga akan sangat berisiko apabila digunakan secara bebas dan dalam jangka waktu panjang tanpa pengawasan dari dokter secara langsung.⁶

Terapi awal yang biasanya diberikan untuk mengatasi keluhan dismenore adalah terapi farmakologis berupa pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID).¹⁰ Obat antiinflamasi nonsteroid mempunyai efek analgetika yang secara langsung menghambat sintesis prostaglandin dan menekan jumlah darah haid yang keluar.

Tatalaksana lain yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenore adalah pemberian pil kontrasepsi. Pil kontrasepsi dapat mencegah terjadinya pelepasan sel telur matang dan perkembangan jaringan pada lapisan endometrium. Akibatnya,

kadar prostaglandin akan berkurang, keluhan kram pada bagian perut akan berkurang, dan volume darah menstruasi juga akan ikut berkurang.⁴

Salah satu dari terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore adalah yoga.¹¹ Pelatihan secara terarah dan berkelanjutan diyakini dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi. selain itu latihan yoga dapat menyehatkan badan secara keseluruhan. Latihan yoga tidak hanya memberikan pengaruh baik bagi fisik, tetapi juga sangat baik untuk psikologis. Latihan yoga ini akan merelaksasikan otot-otot endometrium yang mengalami spasme dan iskemia akibat peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan intensitas derajat dismenore akan berkurang.¹²

Penelitian terdahulu pada tahun 2012, menemukan bahwa sebelum dilakukan latihan yoga didapatkan 50% (10 dari 20 responden) mengalami dismenorea primer dengan intensitas nyeri sedang dan 10% (2 responden) intensitas derajat dismenore berat. Setelah dilakukan latihan yoga, intensitas derajat dismenore pada sebagian besar responden berkurang menjadi dismenore derajat ringan. Selain itu, tidak ditemukan adanya responden yang mengalami dismenore derajat berat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari intensitas derajat dismenore sebelum dilakukan latihan yoga dan sesudah dilakukan latihan yoga.¹³

Berdasarkan penelitian pada tahun 2014 di Yogyakarta kepada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan mengenai pengaruh terapi yoga terhadap dismenore didapatkan bahwa rata-rata mahasiswa yang mengalami dismenore terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Sebanyak 11 responden mengalami dismenore berat, sebanyak 6 responden mengalami dismenore sedang, dan sebanyak 5 responden mengalami dismenore ringan. Setelah dilakukan terapi yoga, didapatkan bahwa tidak ada responden yang mengalami dismenore berat.¹⁴

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 60 mahasiswa S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang angkatan 2018, 2019 dan 2020 dengan rata-rata usia 18 hingga 22 tahun, ditemukan 16 dari 20 mahasiswa angkatan 2018 mengalami dismenore, 12 dari 20 mahasiswa angkatan 2019 mengalami dismenore, dan 9 dari 20 mahasiswa angkatan 2020 mengalami dismenore. Berdasarkan penjabaran tersebut peneliti tertarik untuk

mengkaji pengaruh terapi yoga dengan derajat dismenore pada mahasiswi angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis paparkan diatas, maka didapat rumusan masalah untuk penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat pengaruh terapi yoga terhadap derajat disminore primer pada Mahasiswi Angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap intensitas disminore pada mahasiswi Angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi derajat disminore sebelum dilakukan terapi yoga pada mahasiswi Angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Mengidentifikasi derajat disminore sesudah dilakukan terapi yoga pada mahasiswi Angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Menganalisis pengaruh terapi yoga terhadap intensitas derajat disminore pada mahasiswi Angkatan 2018 Prodi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini sebagai wujud implementasi dari ilmu yang telah diberikan sehingga dapat mengembangkan wawasan keilmuan peneliti serta untuk melatih berpikir kritis.

1.4.2 Manfaat bagi ilmu pengetahuan

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data ilmiah mengenai tatalaksana yoga pada disminore primer.
2. Dapat dijadikan sebagai data dasar bagi peneliti lainnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pengaruh terapi yoga terhadap disminore primer.

1.4.3 Manfaat bagi institusi pendidikan

1. Diharapkan dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan sumbangan positif dan menambah referensi atau sumber pembelajaran untuk Pendidikan.
2. Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi kepada institusi pendidikan mengenai terapi yoga sebagai salah satu tatalaksana untuk dismenore primer.

1.4.4 Manfaat bagi peneliti lain

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menambah referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang disminore. Dan peneliti lain juga bisa menerapkan informasi yang telah didapatkan oleh penulis dari hasil penelitian saat ini.

