

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perempuan yang telah mencapai usia remaja dan memasuki masa pubertas akan mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan peristiwa alamiah berupa keluarnya darah dari kemaluan yang terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium yang berlangsung selama 4 hingga 7 hari di setiap bulannya.¹ Menstruasi dimulai sejak perempuan memasuki masa pubertas dan berakhir ketika perempuan mengalami menopause yang umumnya terjadi pada usia 50-54 tahun pada perempuan dengan kondisi normal.²

Perempuan memiliki risiko mengalami berbagai permasalahan yang berkaitan dengan menstruasi selama siklus menstruasi masih berlangsung. Beberapa permasalahan yang dapat terjadi seperti ketidakteraturan siklus menstruasi, volume menstruasi yang terlalu banyak dan berlangsung lama, serta gangguan nyeri menstruasi atau dismenore. Permasalahan yang sering dialami perempuan selama siklus menstruasi yaitu gangguan nyeri menstruasi atau dismenore.³

Dismenore merupakan gangguan fisik yang dialami perempuan yang ditandai dengan nyeri perut, kram, dan sakit punggung pada saat atau sebelum menstruasi. Gangguan yang dirasakan disebabkan oleh kontraksi otot perut yang berlangsung secara terus menerus dan akibat dari terkelupasnya lapisan endometrium. Dismenore terjadi karena adanya peningkatan kadar hormon prostaglandin yang mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus sehingga membuat otot perut mengalami kekakuan atau spasme.¹ Puncak dismenore terjadi pada perempuan usia remaja akhir dan di awal usia 20 tahun.⁴ Intensitas nyeri yang berat sering dirasakan pada hari ke-1 atau ke-2 mentruasi yang puncaknya berlangsung pada 24 jam pertama dan mereda setelah 48 jam.⁵

Prevalensi dismenore baik di nasional maupun di internasional dinilai masih sangat tinggi. Berdasarkan laporan data dari organisasi kesehatan dunia yakni *World Health Organization* pada tahun 2022, angka kejadian dismenore di seluruh dunia mencapai angka 90% dimana 10-16% diantaranya mengalami dismenore berat (WHO, 2022).⁶

Di beberapa negara Eropa prevalensi dismenore berkisar 45-97% dan di beberapa negara Amerika prevalensi dismenore berkisar 52,4-90%. Kemudian di wilayah Afrika prevalensi dismenore berkisar 44-95% dan di wilayah Asia berkisar 45-90% (WHO, 2022).⁶

Berbagai prevalensi spesifik dismenore di beberapa negara di Benua Afrika berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan kepada mahasiswa ditemukan bahwa 75,9% kasus dismenore di negara Zimbabwe, 68,8% di Nigeria, dan 51,5% di Ethiopia Timur (Nyerenda et al, 2023). Di benua Eropa seperti negara Spanyol ditemukan sebanyak 57,9% mahasiswa mengalami dismenore (Franko-Antonio et al, 2025). Di Benua Amerika seperti Amerika Serikat ditemukan kasus dismenore sebesar 59,7%. (Amilsyah et al, 2023).⁷

Di Benua Asia menunjukkan beberapa prevalensi spesifik dismenore seperti di Asia Timur Laut sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan di Asia Barat Laut sebanyak 54,0%. Di Asia Tenggara tercatat prevalensi dismenore di beberapa negara seperti Malaysia sebanyak 69,4% dan Thailand sebanyak 84,2% (WHO, 2022).⁸

Berdasarkan laporan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, prevalensi dismenore di Indonesia mencapai angka 64,25% dengan rincian 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Kemenkes RI, 2022).⁵ Pada provinsi Sumatera Barat yakni di Kota Padang, pada penelitian yang dilakukan di tahun 2024 kepada siswi SMP N 14 Padang ditemukan bahwa sebanyak 80% siswi SMP N 14 Padang mengalami dismenore.⁹

Dismenore menjadi suatu hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena dismenore dapat memberikan pengaruh terhadap ketidakefektivannya perempuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga mengakibatkan penurunan kualitas hidup. Pada perempuan usia produktif seperti pelajar dan mahasiswa, dismenore terkadang menjadi salah satu faktor penyebab menurunnya aktivitas belajar.¹⁰

Pada penelitian yang pernah dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan pada tahun 2024, ditemukan bahwa sebagian besar responden kadang-kadang mengalami kesulitan berkonsentrasi saat dismenore yaitu sebanyak 37,98%, serta responden yang mengalami kesulitan untuk berpartisipasi saat pembelajaran dikelas dikarenakan dismenore sebanyak 36,82%.¹⁰

Perempuan yang sedang mengalami dismenore primer sering kali mengeluhkan gangguan berupa nyeri atau keram perut bagian bawah dan punggung, kelelahan serta pusing. Dismenore primer dengan intensitas nyeri yang berat dapat mengakibatkan seseorang mengalami muntah hingga pingsan sehingga sangat diperlukan penanganan yang tepat seperti penanganan yang efektif dalam mengurangi dan mengatasi dismenore primer yang sedang berlangsung.¹¹

Sebagian besar perempuan yang mengalami dismenore lebih memilih penanganan dismenore secara mandiri tanpa konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan. Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan bahwa 30-70% perempuan yang mengalami nyeri menstruasi memilih untuk mengkonsumsi obat anti nyeri yang dijual bebas tanpa resep dokter untuk mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Obat yang dikonsumsi tersebut sangat beresiko dan dapat menimbulkan efek samping jika digunakan secara bebas dan berulang (Nurfazriah et al, 2022).¹²

Terdapat 2 jenis terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore primer yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Beberapa bentuk metode terapi farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat anti nyeri seperti acetaminophen, ponstan, dan novalgin. Terapi hormonal dengan mengkonsumsi tablet kontrasepsi hormonal. Terapi pengobatan anti prostaglandin non steroid seperti mengkonsumsi endometasin, ibuprofen, dan napoxen. Serta dilatasi kanalis servikalis yaitu dengan pelebaran saluran serviks untuk mengeluarkan prostaglandin dan darah pada saluran serviks sehingga kadar prostaglandin menjadi berkurang dan intensitas nyeri mengalami penurunan.¹³

Bentuk terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore primer diantaranya dengan melakukan relaksasi, kompres air hangat dan es, senam dismenore, stimulasi dan masase kutaneus atau pijat, pengalihan seperti bermain game, berdoa, bernyanyi, menggambar, dan lain-lain. Pengurangan intensitas dismenore dapat juga dilakukan dengan metode imajinasi, aromaterapi, dan melakukan yoga.¹³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah dan Santi pada tahun 2022 kepada 65 remaja ditemukan hasil bahwa terapi non farmakologi yang memberikan pengaruh paling besar terhadap penurunan skala nyeri dismenore yaitu terapi musik dan terapi *exercise* atau latihan fisik dengan hasil *mean rank* sebesar 7,5. Diikuti terapi aromaterapi dengan hasil 7, terapi kompres hangat dengan hasil 6,5, dan relaksasi napas dalam dengan hasil *mean rank* 5,5.¹⁴

Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dinilai dapat merilekskan tubuh, tidak banyak menghabiskan tenaga, dan tidak menimbulkan gangguan terhadap hormon. Yoga merupakan bentuk latihan fisik ringan yang dilakukan secara terarah dan berkesinambungan. Yoga cocok dijadikan sebagai upaya dalam mengatasi dan mengurangi dismenore karena yoga memberikan manfaat dalam peningkatan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, mengurangi ketegangan tubuh, dan mengurangi nyeri seperti nyeri saat menstruasi.¹⁵

Yoga memiliki beraneka ragam jenis gerakan dengan berbagai bentuk posisi tubuh. Namun, tidak semua gerakan dan posisi tubuh yoga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi atau dismenore primer karena gerakan dan posisi tubuh yang tidak tepat akan menimbulkan rasa kelelahan dan peregangan tambahan yang memaksa sehingga terjadi peningkatan rasa nyeri.¹⁶

Beberapa gerakan dengan bentuk posisi tubuh yang cocok dan efektif dilakukan dalam mengatasi dan mengurangi nyeri dismenore primer diantaranya yoga dengan posisi *balasana* (*child pose*), *marjaryasana* (*cat pose*), *supta matsyendrasana* (*reclining twist*), *rajakapotasana* (*arching pigeon*), *utrasana* (*camel pose*), *vyaghrasana* (*tiger pose*), dan *baddha malasana* (*half bound squat*).¹⁷

Diantara beberapa posisi yoga yang bertujuan untuk mengurangi dismenore primer tersebut, posisi *balasana* merupakan salah satu yoga dasar yang mudah dan cocok dilakukan oleh pemula. Yoga posisi *balasana* dilakukan dengan gaya seperti memanjangkan punggung ke arah depan bawah sambil membuka pinggul dan kedua lutut agar terpisah lebar. Yoga posisi *balasana* bertujuan untuk melepaskan dan mengurangi rasa nyeri pada otot perut dan punggung yang semula menegang kemudian berubah menjadi rileks. Yoga posisi *balasana* dapat memberikan rasa nyaman dan meningkatkan toleransi tubuh terhadap nyeri.¹¹

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang pernah dilakukan pada tahun 2024 di SMP N 1 Purwosari kepada 41 siswi didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi *child pose (balasana)* sebagian besar siswi mengeluhkan dismenore dengan tingkat nyeri sedang, kemudian diberikan intervensi *child pose (balasana)* terjadi perubahan terhadap tingkat nyeri siswi dimana sebagian besar siswi mengalami dismenore dengan tingkat nyeri ringan.¹⁸

Di tahun 2024, penelitian yang telah dilakukan di SMK Pasundan Jatinagor kepada 33 siswi ditemukan bahwa sebelum diberikan intervensi yoga gaya *child pose (balasana)*, sebanyak 33 orang (100%) mengeluhkan dismenore tingkat sedang. Setelah diberikan intervensi, ditemukan dismenore tingkat ringan sebanyak 12 orang (36,4%) dan tingkat sedang sebanyak 21 orang (63,6%).¹⁹

Peneliti memilih mahasiswi Keperawatan sebagai subjek penelitian dikarenakan beberapa alasan yang relevan. Mahasiswi Keperawatan merupakan calon tenaga kesehatan yang akan memberikan asuhan keperawatan dengan pendekatan holistik serta dapat melakukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap kliennya. Mahasiswi Keperawatan diharapkan memiliki pemahaman yang baik terkait fisiologis tubuh, siklus mentruasi, dan penanganan dismenore agar pemahaman tersebut dapat diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi upaya penanganan atau asuhan yang dapat diberikan kepada klien dengan keluhan dismenore primer.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juni 2025 terhadap 60 mahasiswi Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, ditemukan bahwa sebanyak 51 dari 60 mahasiswi mengalami dismenore dengan rincian data sebanyak 18 mahasiswi dari angkatan 2024, 16 mahasiswi dari angkatan 2023, dan 17 mahasiswi dari angkatan 2022.

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan di atas, peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas yoga posisi *balasana* dalam mengurangi dismenore primer pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, maka didapatkan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu “bagaimana efektivitas yoga posisi *balasana* dalam mengurangi dismenore primer pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas yoga posisi *balasana* dalam mengurangi dismenore primer pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui rata-rata skala nyeri dismenore primer sebelum melakukan yoga posisi *balasana* pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
2. Mengetahui rata-rata skala nyeri dismenore primer setelah melakukan yoga posisi *balasana* pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

3. Menganalisis perbedaan skala nyeri dismenore primer sebelum dan setelah melakukan yoga posisi *balasana* pada mahasiswi angkatan 2024 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini merupakan bentuk penerapan ilmu yang diperoleh selama masa perkuliahan sehingga dapat memperluas wawasan dan pengetahuan, serta mendorong peneliti untuk terus mengasah kemampuan berpikir kritis.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan acuan dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya serta dapat memberikan data ilmiah yang bisa dimanfaatkan sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya terutama pada penelitian yang berkaitan dengan efektivitas yoga posisi *balasana* dalam mengurangi dismenore primer.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Bagi institusi pelayanan kesehatan, penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan acuan dalam mengembangkan pelayanan di bidang kesehatan khususnya mengenai yoga posisi *balasana* yang dapat mengurangi dismenore primer.

1.4.4 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, penelitian ini dapat dijadikan referensi dan tambahan sumber pembelajaran dalam dunia pendidikan.

1.4.5 Manfaat Bagi Responden

Bagi responden, penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dalam menambah wawasan dan pengetahuan responden serta sebagai upaya pemecahan masalah yang dialami oleh responden terutama saat mengalami dismenore primer.