

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada rentang 10–19 tahun dan menjadi salah satu populasi terbesar di dunia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah Kelompok usia remaja diperkirakan mencapai kurang lebih 1,2 miliar individu di dunia, dengan proporsi mendekati 18% dari jumlah penduduk secara global (Oliviyani et al., 2025). Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, psikologis, serta sosial. Pada tahap ini, remaja mulai mengalami pematangan fungsi reproduksi yang disertai dengan berbagai perubahan hormonal, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan reproduksi apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan dan perilaku kesehatan yang memadai (Lestari et al., 2024).

Salah satu indikator pematangan fungsi seksual dan reproduksi pada remaja perempuan adalah terjadinya menstruasi (Wahyuni et al., 2021). Menstruasi merupakan proses keluarnya lapisan endometrium yang disertai darah dan terjadi secara teratur sebagai hasil pengaruh hormon reproduksi. Umumnya, perdarahan menstruasi berlangsung selama 5 hingga 7 hari dengan siklus sekitar 28 hari. Proses ini dapat menimbulkan berbagai gangguan yang

cukup mengganggu aktivitas perempuan, dan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami adalah dismenore (Lestari et al., 2024). Ketika remaja mengalami menstruasi, sebagian besar dari mereka mengalami masalah ketika siklus menstruasi tiba, yaitu nyeri perut yang disebut dismenore (Olivian et al 2025). Dismenore terbagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder.

Nyeri yang muncul dapat bervariasi dari intensitas ringan hingga berat, umumnya terlokalisasi di perut bagian bawah, namun pada beberapa kasus dapat menjalar ke daerah pangkal paha, punggung bawah, serta sisi medial paha, sehingga mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari penderita (Dwimisti et al., 2024). Selain nyeri, dismenore dapat disertai gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, dan emosi yang tidak stabil, yang muncul sebelum menstruasi dan mereda selama atau setelah haid berlangsung (Villasari, 2021). Remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi cenderung membatasi aktivitas sehari-hari, terutama kegiatan belajar (Saalino et al., 2021).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Fahmiah et al., (2022) yang menunjukkan bahwa dari 137 siswi SMA, sebanyak 75 siswi (57,3%) mengalami gangguan aktivitas belajar akibat dismenore dan melaporkan bahwa saat dismenore muncul di sekolah, 13 siswi (43,33%) memilih pulang ke rumah dan 8 siswi (26,67%) bolos pelajaran. Selain itu, dampak dismenore selama pembelajaran ditunjukkan dengan perilaku tidur di dalam kelas pada 4 siswi (13,33%), merintih saat pelajaran pada 10 siswi (33,33%), serta penurunan konsentrasi pada 16 siswi (53,33%). Respons siswi terhadap proses pembelajaran juga ditandai dengan rasa

lemas sebanyak 18 siswi (60,00%) dan kurangnya antusiasme pada 12 siswi (40,00%).

Data WHO tahun 2017 menunjukkan bahwa 1.769.425 perempuan (90%) mengalami dismenore, dengan sekitar 10–15% di antaranya mengalami dismenore ringan (Indra et al., 2023). Di Indonesia pada tahun 2023 tercatat 107.673 jiwa (62,25%) perempuan usia reproduktif mengalami dismenore, yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) dismenore sekunder. Sementara itu, di Jawa Barat tahun 2023 prevalensi dismenore mencapai 51,86%, dengan rincian 21,80% dismenore ringan, 19,34% dismenore sedang, dan 10,72% dismenore berat (Widiarti, 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2023, jumlah remaja putri usia 10–19 tahun tercatat sebanyak 29.885 jiwa, dengan jumlah terbanyak kedua berada di Kecamatan Tawang yaitu 1.667 jiwa (Dinkes 2023) .

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 9 Kota Tasikmalaya yang dilakukan tanggal 26 Januari 2025 terdapat jumlah keseluruhan siswi putri ada 466, Setelah dilakukan pendataan terdapat hasil siswa yang mengalami dismenore ada 320 siswa. Siswi kelas 9 ada 145 siswi yang mengalami dismenore. Dari hasil wawancara dengan 8 siswi kelas 9C, ada 3 siswi yang mengalami menstruasi tidak teratur, menstruasi sekitar 6-7 hari, rata-rata nyeri terasa saat hari pertama darah keluar. Nyeri di bagian perut bawah dan punggung, ada 1 siswi yang pernah mengkonsumsi obat berwarna pink untuk mengurangi nyeri menstruasi yang dibeli di apotek. 1 siswi mengatakan pernah tidak masuk sekolah

karena sakit dismenore dan yang lainnya mengeluhkan kalau sakit terasa di sekolah ada yang pulang ke rumah dan ada yang ke UKS.

Upaya penurunan nyeri dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan penggunaan obat-obatan, sedangkan pendekatan nonfarmakologis dengan teknik relaksasi, karena efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi dan relatif aman tanpa menimbulkan efek samping salahsatunya adalah yoga (Pratnawati et al., 2021).

Yoga terbukti meningkatkan kadar β -endorfin yang berperan dalam meredakan nyeri, di mana peningkatannya berkaitan dengan frekuensi latihan yoga yang rutin dan bekerja pada hipotalamus serta sistem limbik Latihan yoga yang dilakukan secara teratur selama 30–45 menit dengan frekuensi 1–2 kali per minggu terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore (Pratnawati et al., 2021). Salah satu gerakan yoga yang di rekomendasikan yaitu gerakan yoga *child pose* karena posisi yoga ini secara perlahan meregangkan pinggul, paha, dan pergelangan kaki, menenangkan otak, memulihkan stress, kelelahan, sakit punggung dan leher (Novita & Sumastri, 2023) Sehingga yoga *child pose* dipilih peneliti karena mudah dilakukan, tidak butuh alat khusus, minim efek samping, bisa dilakukan kapan saja.

Menurut penelitian Ina et al.,(2024) tentang Pengaruh Gerakan *Child Pose Terhadap* Pengurangan Dismenore terbukti dapat mengurangi gejala dismenore. Penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMK dengan jumlah 33 usia 16-18 responden, menyimpulkan bahwa perlakuan gerakan *child pose* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengurangan dismenore.

Menurut penelitian Novita et al., (2023) tentang Pelatihan Yoga *Child Pose* sebagai Upaya Pemberdayaan Remaja SMA dalam Mengatasi Dismenore membuktikan bahwa pelatihan yoga *child pose* mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja SMA, ditandai dengan pergeseran tingkat nyeri dari sedang menjadi ringan hingga tidak nyeri.

Menurut penelitian Spalia et al.,(2025) menunjukkan bahwa pemberian *Child pose* pada mahasiswa kebidanan usia 18-19 tahun berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil uji T-test dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$). Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami nyeri ringan. Temuan ini membuktikan bahwa *child pose* efektif sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri haid.

Mengingat dampak dismenore pada kualitas kehidupan remaja maka peneliti tertarik memberikan intervensi nonfarmakologi yoga *child pose* kepada remaja SMP karena ini sangat mudah di praktikkan tanpa banyak mengeluarkan biaya dan bisa dilakukan oleh sendiri tanpa bantuan siapa pun juga mudah diingat. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Gerakan Yoga *Child Pose* Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMPN 9 Kota Tasikmalaya”

B. Rumusan Masalah:

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana pengaruh *child pose* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tasikmalaya”

C. Tujuan Penelitian:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *child pose* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 9 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi rata-rata skala nyeri dismenore sesudah dan sebelum di berikan intervensi pada kelompok intervensi
- b. Mengidentifikasi rata-rata skala nyeri dismenore sesudah dan sebelum di berikan intervensi pada kelompok kontrol
- c. Menganalisis perbedaan perubahan intensitas nyeri dismenore sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan hasil penelitian ini mampu mengembangkan ilmu pengetahuan kesehatan serta memberikan upaya promotif dan preventif khususnya untuk mengurangi nyeri dismenore

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan, bahan perbandingan dan menjadi dasar pemikiran pada pelaksanaan proses belajar mengajar dalam mata kuliah keperawatan maternitas.

b. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Berperan dalam menambah wawasan di bidang keperawatan, khususnya terkait gerakan *child pose* dalam menurunkan intensitas nyeri mensturasi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis, Judul, Tahun	Metode (Desain, Sample, Instrumen)	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Penulis : (Noviyanti & Yuza, 2025) Judul : <i>Wild Child pose Yoga For Decreasing The Intensity Of Dysmenorrhea</i>	Desain : <i>quasi eksperimental (Quasi-experimental)</i> dengan kelompok pembanding (desain pre dan post test dengan kelompok kontrol). Sample : 60 orang Instrumen : kuesioner dan <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> untuk mengukur tingkat nyeri responden.	terdapat pengaruh <i>child Pose</i> terhadap intensitas dismenore pada kelompok yang melakukan <i>child pose</i> dan kelompok yang tidak melakukan <i>child pose</i>	Perbedaan pada penilaian ini yaitu terdapat pada instrumen dimana peneliti tersebut menggunakan instrumen VAS.
2.	Penulis : (Rizky et al., 2023) Judul : <i>The Effect Of Yoga Training Butterfly Pose, Child pose, Cat And Cow Pose On The Intensity Of Primary Menstrual Pain (Dysminoreha)</i>	Metode : <i>True Experimental Design with Pretest -Posttest Control Group Design.</i> Sample: 30 <i>students</i> Instrumen: Numeric Rating Scale (NRS)	Terdapat pengaruh latihan yoga <i>Butterfly Pose, Child pose, Cat dan CowPose</i> terhadap intensitas nyeri haid primer (dismenore) pada siswi tingkat I Asrama Poltekkes Kemenkes Semarang.	Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada variabel independent dimana peneliti lebih dari satu.
3.	Penulis : (Widiarti et al., 2025). Judul : <i>Pemberian The Chamomiledan Gerakan Yoga Child's Pose Terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Tingkat 3 Universitas Harapan Bangsa</i>	Desain : studi kasus Sample : 5 responden Instrumen : -	Setelah diberikan terapi teh chamomiledan gerakan yoga <i>child's pose</i> pada kelima responden, dapat dilakukan kerjasama yang baik antara peneliti dan responden sehingga terdapat pengurangan intensitas nyeri.	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terdapat pada sasaran di penelitian tersebut sarasannya kepada mahasiswa.
4.	Penulis : (Iin Windarti, 2024) Judul : <i>Pengaruh Child</i>	Desain: Pre-eksperimen (one group pretest-	Hasil uji statistik menunjukkan $p = 0,000$, yang	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terdapat pada

No	Penulis, Judul, Tahun	Metode (Desain, Sample, Instrumen)	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
	<i>pose</i> Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama	posttest) Sampel: 41 siswi Instrumen: alat ukur <i>pain measurement scale</i>	menandakan adanya pengaruh signifikan <i>child pose</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid.	desain karena penelitian ini hanya dengan one group.
5.	Penulis : (Ina, et al, 2024) Judul : Pengaruh Gerakan Yoga Gaya <i>Child pose</i> Dalam Pengurangan Dismenorhoe Pada Remaja Putri Di SMK Pasundan Jatinangor	Desain: Pre-eksperimen Metode: <i>one group pretest-posttest design</i> . Sampel: 33 responden. Instrumen: NRS (Numeric Rating Scale).	Sebelum diberikan yoga gaya <i>child pose</i> , remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor mengalami dismenore sedang, dan setelah intervensi menjadi dismenore ringan, sehingga menunjukkan adanya pengaruh yoga balasana dalam menurunkan dismenore.	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu terdapat pada desain karena penelitian ini hanya dengan <i>one group</i> .

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki unsur pembaruan dibandingkan penelitian sebelumnya, yaitu pada karakteristik sasaran penelitian. Populasi yang digunakan adalah remaja awal dengan rentang usia 12–15 tahun yang merupakan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Selain itu, penelitian ini menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai intensitas nyeri haid, sehingga diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih objektif dan terukur mengenai perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi *child pose*.