

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan kesehatan nasional yang perlu mendapatkan perhatian serius. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, remaja putri mengalami proses pubertas yang ditandai dengan terjadinya menarche (haid pertama) sebagai penanda kematangan biologisnya. Namun, proses alami ini sering kali disertai dengan keluhan fisik, salah satu yang paling sering dikeluhkan adalah dismenore primer atau nyeri haid.

Dismenore primer umumnya dirasakan sebagai nyeri atau kram di perut bagian bawah yang kadang disertai rasa mual, sakit kepala, hingga badan terasa lemas. Kondisi ini sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri, mulai dari menurunnya fokus belajar di sekolah, memicu absensi, hingga menghambat aktivitas fisik mereka. Masalah ini sudah menjadi fenomena umum di berbagai belahan dunia. Menurut penelitian Armour dkk. (2019), angka kejadian dismenore pada remaja putri berkisar antara 45% sampai 95%, di mana 15–25% di antaranya mengalami nyeri yang berat. Di Indonesia sendiri, Proverawati dan Misaroh (2020) memperkirakan sekitar 60–70% remaja putri yang sudah menstruasi juga kerap mengalami gangguan ini.

Kondisi tersebut sejalan dengan kenyataan yang peneliti temukan langsung di lapangan. Berdasarkan studi pendahuluan dan observasi langsung yang peneliti lakukan terhadap 20 atlet remaja putri di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya, ditemukan bahwa 9 orang di antaranya (45%) rutin mengalami dismenore saat menstruasi dengan tingkat nyeri yang berbeda-beda. Masalah ini menjadi sangat mengganggu karena terjadi pada kelompok usia 14–16 tahun yang sedang aktif-aktifnya berlatih. Sebagai atlet pencak silat, mereka dituntut untuk memiliki fisik yang prima, kelenturan, dan ketahanan yang tinggi. Ketika nyeri haid menyerang, para atlet ini terpaksa menurunkan intensitas latihan, bahkan beberapa di antaranya terpaksa absen dari jadwal latihan rutin karena tidak kuat menahan nyeri.

Selama ini, penanganan nyeri haid masih sering bertumpu pada obat-obatan pereda nyeri atau obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS). Meskipun obat-obatan ini efektif menghilangkan nyeri dengan cepat, konsumsi dalam jangka panjang tentu menimbulkan kekhawatiran terhadap efek samping pada lambung dan ginjal. Oleh karena itu, diperlukan solusi alternatif non-obat yang lebih aman, salah satunya melalui terapi relaksasi yoga. Sebagai bentuk latihan yang menggabungkan gerakan fisik (asana), pengaturan napas (pranayama), dan ketenangan pikiran, yoga dapat membantu merangsang sistem saraf rileks (parasimpatis), melancarkan aliran darah, dan merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami.

Manfaat yoga untuk meredakan nyeri ini juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Rakhshae (2020) dalam studinya menemukan bahwa

latihan yoga selama empat minggu berturut-turut terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi secara signifikan. Penelitian lain oleh Yang dkk. (2021) juga menunjukkan adanya penurunan kadar prostaglandin (zat pemicu kram rahim) setelah rutin melakukan yoga. Di lingkup domestik, Wulandari dan Astuti (2022) juga memvalidasi bahwa teknik relaksasi ini sangat efektif untuk mengurangi skala nyeri haid pada remaja.

Meskipun riset tentang yoga sudah banyak dilakukan, penelitian yang menguji dampaknya secara khusus pada remaja putri yang aktif sebagai atlet beladiri prestasi, seperti pencak silat, masih sangat jarang ditemukan. Atlet remaja putri memiliki beban fisik yang berbeda dengan remaja pada umumnya. Latihan silat yang intens, bertenaga, dan penuh tekanan kompetisi secara tidak langsung membuat otot-otot panggul mereka menjadi lebih tegang. Jika ketegangan fisik dan kelelahan setelah latihan ini tidak dipulihkan dengan baik, keluhan dismenore primer justru bisa terasa semakin parah. Hal ini dibuktikan dengan tingginya persentase kasus (45%) yang peneliti temukan langsung di Perguruan Silat Tadjimalela.

Melihat situasi tersebut, relaksasi yoga di sini tidak dimaksudkan untuk menggantikan porsi latihan fisik utama silat, melainkan digunakan sebagai metode pemulihan (*recovery*) untuk melemaskan otot-otot panggul yang kaku dan menenangkan pikiran atlet. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan nyata di lapangan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul Pengaruh Relaksasi Yoga terhadap Penurunan Nyeri

Dismenore pada Remaja Putri Usia 14–16 Tahun di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut: Belum optimalnya pemanfaatan metode non-farmakologis seperti relaksasi yoga untuk mengatasi tingginya prevalensi nyeri dismenore primer pada remaja putri usia 14–16 tahun di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dan mengingat keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada: Subjek dibatasi pada remaja putri usia 14-16 tahun anggota aktif di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya dan karakteristik nyeri hanya dismenore primer.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh relaksasi yoga terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri usia 14–16 tahun di Perguruan Silat Tadjimalela Cabang Bekasi Raya?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

- a. Menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai integrasi latihan aktivitas fisik non-berat seperti yoga terhadap pengelolaan kesehatan reproduksi remaja putri.
- b. Memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas relaksasi yoga dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri yang aktif berolahraga beladiri.
- c. Menjadi referensi dan landasan teoritis bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengembangan metode penanganan dismenore secara non-farmakologis.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Remaja Putri (Atlet): Memberikan alternatif penanganan nyeri dismenore yang aman, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri di sela-sela rutinitas latihan tanpa bergantung pada obat-obatan analgesik.
- b. Bagi Pelatih: Memberikan informasi dan rekomendasi ilmiah mengenai pentingnya porsi relaksasi yoga sebagai bagian dari manajemen pemulihan (*recovery*) dan dukungan kesehatan reproduksi atlet putri.
- c. Bagi Institusi Kesehatan dan Olahraga: Menjadi bahan pertimbangan atau masukan dalam merancang program pembinaan atlet remaja wanita yang mengintegrasikan aspek kesehatan reproduksi dengan performa fisik.