

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh ke arah kematangan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, dimana salah satu ciri dari tanda pubertas seorang perempuan yaitu dengan terjadinya menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Masalah yang sering dihadapi remaja yang sedang mengalami menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid. Penelitian di Turki didapatkan bahwa dismenore merupakan gangguan menstruasi dengan prevalensi sebesar 89,5% (Bonde, 2014). Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12- 17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore juga menyebabkan 14% remaja tidak masuk sekolah (Bonde, 2014). Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Proverawati & Misaroh, 2009). Penelitian yang

dilakukan oleh Lestari (2013) menyatakan bahwa terdapat 52% pelajar di Yogyakarta tidak dapat melakukan aktivitas harian dengan baik selama mengalami menstruasi yang disertai dengan dismenore.

Dismenore primer merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genital yang nyata. Sifat rasa nyeri yang menjalar, biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat pula dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan sebagainya (Wiknjosastro, 2009). Dismenore primer merupakan sebuah kondisi yang berhubungan dengan meningkatnya aktivitas uterus yang disebabkan karena meningkatnya produksi prostaglandin (Lowdermilk, dkk, 2013).

Dampak yang ditimbulkan dari dismenore adalah penurunan aktifitas sehari-hari sampai penggunaan terapi. Faktor risiko dismenore tidak hanya berkaitan dengan faktor fisiologis tapi juga faktor psikologi termasuk kecemasan. Data-data tersebut diatas adalah data di negara lain dan masih sangat sedikit didapatkan data mengenai gambaran, akibat yang ditimbulkan, dan faktor terkait dengan dismenore pada remaja di Indonesia. Gejala-gejala dismenore adalah kram dan sakit perut bagian bawah, sakit pada punggung belakang bagian bawah, mual, diare, muntah, kelelahan, pingsan, kelemahan dan sakit kepala. Wanita yang kelebihan berat badan, merokok, dan sudah mengalami menstruasi sebelum berumur sebelas tahun berada pada risiko yang lebih

tinggi mengalami dismenore. Wanita yang minum alkohol selama menstruasi mengalami nyeri haid yang berkepanjangan Calis (2012) dalam Lail (2017).

Prevalensi wanita yang mengalami dismenore di Indonesia diperkirakan 55% wanita usia produktif tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing (Proverawati, 2009). Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling sering terjadi dan dapat mempengaruhi lebih dari 50% wanita yang menyebabkan ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas harian selama 1 sampai 3 hari setiap bulannya. Ketidakhadiran remaja disekolah adalah salah satu akibat dari dismenore primer mencapai kurang lebih 25% (Reeder, 2011).

SMA Negeri 1 Tanjungsari merupakan salah satu SMA Negeri yang menyelenggarakan program Kelas Reguler dan Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA Negeri 1 Tanjungsari terletak di Jalan Baron KM 12 Kemiri, Tanjungsari, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah yang berdiri sejak tahun 1993 ini memiliki 2 program studi meliputi program Matematika Ilmu Pendidikan Alam (IPA), dan Ilmu Pendidikan Sosial (IPS). Sistem pembelajaran di kelas mencakup 2 program pembelajaran, yaitu Kelas

Reguler dan Kelas Khusus Olahraga. Jumlah seluruh murid di SMA N 1 Tanjungsari adalah 412 murid, yang terdiri dari Kelas X sebanyak 119 murid (44 siswi, dan 75 siswa), kelas XI sebanyak 136 murid (49 siswi dan 87 siswa), kelas XII sebanyak 157 murid (73 siswi, 84 siswa).

Menurut keterangan dari OSIS dan petugas UKS SMA N 1 Tanjungsari setiap bulannya banyak siswa/siswi yang masuk UKS dan tidak mengikuti pelajaran dengan keluhan terbanyak nyeri haid. Dalam waktu tiga bulan terakhir rata rata siswi masuk UKS dengan keluhan Dismenore adalah sebanyak 32 siswi. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan penulis di SMA 1 Tanjungsari pada hari selasa 25 Juli 2018, dari 49 siswi terdapat 32 siswi kelas XI mengalami dismenore.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi dismenore seperti kompres air hangat, merendam kaki dengan air hangat, mandi dengan air hangat dan mandi uap atau sauna. Mandi uap ini akan meningkatkan sirkulasi perifer 5 – 10% melalui proses pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi). Mekanisme vasodilatasi dan relaksasi tubuh selain dapat meningkatkan perasaan nyaman sehingga menurunkan atau menghilangkan nyeri, Budiyanto (2002) dalam Purnawan, dkk (2015).

Sauna atau mandi uap merupakan metode pengobatan dengan menempatkan pasien pada ruangan beruap dengan suhu berkisar antara 38° – 52° C. Sebagai

mahluk homoioterm, manusia akan berusaha mempertahankan tubuhnya tetap dalam kondisi stagnan meskipun suhu lingkungan berubah. Kulit memegang peranan penting dalam proses ini melalui jaring-jaring pembuluh darah kapiler dan kelenjar keringat, Soewolo (2005) dalam Purnawan, dkk (2015).

Panasnya suhu lingkungan akan diterima oleh kulit sebagai rangsangan panas ke pusat pengaturan suhu tubuh yaitu hipotalamus. Dengan demikian, tubuh akan berusaha mempertahankan suhu tubuhnya dengan cara meningkatkan kehilangan panas ke lingkungan. Dilatasi pembuluh darah dan peningkatan aliran darah ke daerah perifer merupakan upaya untuk membuang panas tubuh, Soewolo (2005) dalam Purnawan, dkk (2015).

Peningkatan suhu lingkungan akan mengurangi gradien panas antara lingkungan dengan suhu permukaan kulit dan antara suhu permukaan kulit dengan suhu inti. Meskipun bersifat homoioterm, namun suhu tubuh manusia dapat meningkat jika peningkatan suhu lingkungan melebihi suhu kulit. Suhu di ruang terapi mandi uap dapat meningkatkan suhu tubuh seseorang karena suhunya berada di atas suhu normal tubuh manusia Indra (2007) dalam Purnawan, dkk (2015).

Kenaikan suhu tubuh akan merangsang peningkatan proses metabolisme tubuh. Metabolisme merupakan semua reaksi kimia dan energi yang terjadi

dalam tubuh, sedangkan laju metabolik atau kecepatan metabolik dapat dinyatakan sebagai laju panas yang dibebaskan selama terjadinya berbagai reaksi kimia di seluruh sel tubuh. Secara logika semakin banyak tubuh mengeluarkan panas, maka semakin cepat laju metabolismenya (Purnawan, dkk, 2015).

Berdasarkan hasil mewawancarai 10 siswi yang mengalami masalah dismenore tentang upaya mengatasi dismenore, dan dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti, didapatkan beberapa cara penanganan siswi SMA N 1 Tanjungsari saat mengalami dismenore, 4 siswi mengatakan minum obat, 2 siswi mengatakan dengan minum jamu, 2 siswi mengatakan dengan kompres air hangat, 1 siswi mengatakan dengan pijat dan 1 siswi mengatakan dengan tidur. Hasil dari wawancara di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Sauna Terhadap Dismenore Pada Siswi SMA N 1 Tanjungsari Gunungkidul Yogyakarta 2019”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan dapat dirumuskan masalah penulisan yaitu: “ Adakah Pengaruh Sauna Terhadap Dismenore Pada Siswi SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta 2019 ? ”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh sauna terhadap dismenore pada siswi SMA 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta Tahun 2019

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia dan usia saat manarche Siswi SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta Tahun 2019.

b. Mengetahui siklus menstruasi siswi SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta Tahun 2019.

c. Mengetahui skala dismenore Siswi SMA N 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta tahun 2019 sebelum dan sesudah Sauna.

d. Mengetahui perbedaan rata-rata dismenore sebelum dan sesudah sauna pada siswi di SMA 1 Tanjungsari, Gunungkidul, Yogyakarta Tahun 2019

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi SMA Negeri 1 Tanjungsari Gunungkidul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswi tentang terapi nonfarmakologi yang tepat untuk menangani nyeri dismenore.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literature di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta untuk wacana kepustakaa baru mengenai pengaruh sauna terhadap dismenore.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti untuk melakukan penelitian lanjut mengenai sauna dan dismenore.

STIKES BETHESDA YAKKUM

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Iwan Purnawan, Arif Setyo Upoyo, Sidik Awaludin	Pengaruh Terapi Mandi Uap Terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi Tahun 2015	Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rerata frekuensi pernafasan sebelum dan sesudah perlakuan (nilai $p = 0,000$). Demikian pula dengan rerata frekuensi denyut nadi permenit, sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan perbedaan yang bermakna (nilai $p = 0,000$). Rerata frekuensi pernafasan dan nadi setelah perlakuan menunjukkan kenaikan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum perlakuan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terapi mandi uap dalam meningkatkan respon fisiologis stress.	Variabel Mandi uap (sauna) Desain penelitian : quasi <i>experimental design</i> dengan <i>pre-post test without control group</i>	Penelitian Terdahulu : Variabel : Respon fisiologis stres Responden : Penderita hipertensi Teknik sampling : <i>Consecutive sampling</i> Yang akan diteliti oleh peneliti : Variabel : Sauna Responden : Siswi kelas XI SMA Tanjungsari Teknik sampling : <i>Purposive Sampling</i>

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2	Engkartin, dkk	Pengaruh Terapi Steam Sauna Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah kerja Puskesmas Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun 2013	Hasil penelitian menunjukan ada perbedaan antara kadar gula darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah kelompok intervensi diberikan terapi steam sauna ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$).	Variabel : Sauna Analisa Data : uji <i>paired sampel T test</i>	<p>Penelitian Terdahulu :</p> <p>Variabel : Penurunan kadar gula darah</p> <p>Responden Penderita DM</p> <p>Desain Penelitian : penelitian <i>pre test post test with control group</i>.</p> <p>Analisa data : menggunakan uji statistik uji <i>independent sampel T test</i>.</p> <p>Yang akan diteliti oleh peneliti :</p> <p>Variabel : Sauna</p> <p>Responden : Siswi kelas XI SMA Tanjungsar</p>

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
					Analisa Data : Menggunakan uji statistic uji <i>Paired T-test</i>
3	Desy Puspita Angraini, Ruhyana (2015)	Hubungan Antara Nyeri Haid (dismenore) Terhadap Aktifitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid (dismenore) dengan aktivitas belajar ($0,000 < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid (dismenore) dengan aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta.	Variabel : Nyeri haid Karakteristik responden : Siswi kelas XI SMA	Penelitian Terdahulu : Variabel : Aktivitas belajar Responden : Siswi kelas XI SMA N 5 Jakarta Analisis data : menggunakan uji korelasi rank spearman. Desain penelitian : deskriptif analitik dengan desain <i>cross sectional</i> Yang akan diteliti oleh peneliti : Variabel : Sauna

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
					<p>Responden : Siswi kelas XI SMA N 1 Tanjungsari</p> <p>Analisa Data : Menggunakan uji statistic uji <i>Paired T-test</i></p> <p>Desain penelitian : quasi <i>experimental design</i> dengan <i>pre-post test without control group</i></p>
4	Asmita dahlan, Tri Veni Syahminan (2017)	Pengaruh Terapi kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri responden sebelum diberikan kompres hangat adalah 5.60 dengan standar deviasi 1.549, rata-rata nyeri responden setelah diberikan kompres hangat adalah 2.62 dengan standar deviasi 1.204, terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat dengan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Kompres hangat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang.</p>	<p>Variabel : Nyeri haid</p> <p>Analisa Data : menggunakan <i>paired t-test</i></p>	<p>Penelitian Terdahulu :</p> <p>Variabel : Kompres hangat</p> <p>Responden : Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang</p> <p>Variabel : Sauna</p> <p>Responden : Siswi kelas XI SMA N 1 Tanjungsari</p>