

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja akan mengalami pubertas. Pubertas menandakan masa awal pematangan seksual, dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi. Pada masa pubertas, kadar hormon *Luteinizing Hormone* (LH) dan *Follicle Stimulating Hormone* (FSH) akan meningkat, sehingga merangsang pembentukan hormon seksual. Pada remaja putri, peningkatan kadar hormon tersebut menyebabkan pematangan payudara, ovarium, rahim, dan vagina serta dimulainya siklus menstruasi (Anisa, 2015).

Menstruasi terjadi setiap bulan, siklus ini bisa menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri didaerah *abdomen* yang disebut dengan *dismenorea*. *Dismenorea* terdiri dari *dismenorea* primer dan *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer merupakan suatu nyeri menstruasi yang tidak berhubungan dengan kelainan patologi (Dawood, 2016). Remaja putri akan lebih sering merasakan sakit akibat *dismenorea* primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil. *Dismenorea* primer ini akan sangat mengganggu konsentrasi dan aktivitas para remaja putri (Junizar *et al*, 2017).

Menurut WHO sekitar 1 miliar manusia atau 1 di antara 6 penduduk dunia adalah remaja. Hasil survei *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dismenorea* ketika menstruasi, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13–21 tahun (WHO, 2017). Data RISKESDAS Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015 menunjukkan bahwa, angka

kejadian *dismenorea* 64,25 % dari total wanita usia subur dan 78,6 % merupakan kelompok remaja awal.

Nyeri saat menstruasi yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun adapula yang sangat terganggu hingga tidak dapat melakukan kegiatan olahraga atau berkonsentrasi dalam belajar karena rasa nyeri yang mereka rasakan begitu hebat, penurunan kualitas hidup ini juga dapat dirasakan oleh wanita yang sudah bekerja karena nyeri haid yang hebat, aktivitas kerja jadi terganggu sehingga tidak dapat melakukan tugas dengan maksimal. Masalah ini biasanya tidak terdiagnosa dan tidak diberikan perawatan (Purwanti, 2013).

Segolongan perempuan yang mengalami *dismenorea* primer mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid tersebut dengan mengkonsumsi obat-obatan secara berkala. Namun sifat obat-obatan tersebut hanya menghilangkan rasa nyeri, maka penderita akan mengalami ketergantungan obat dalam jangka panjang. Apabila dikonsumsi terus menerus akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat farmakologis menimbulkan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia, dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat-obatan. Mereka merasa bahwa untuk tidak mengalami nyeri haid maka harus minum obat (Anurogo & Wulandari, 2011).

Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan terapi nonfarmakologis salah satunya teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan bernafas dengan perlahan menggunakan diafragma,

sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketenangan hati, dan berkurangnya rasa cemas, juga praktis dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya (Arfa, 2013).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak terdapat lagi nyeri berat. Penelitian yang dilakukan Latoha, M.L (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh napas dalam terhadap penurunan nyeri haid.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara terhadap 8 siswi SMA Negeri 1 Tapa, seluruh siswi telah mengalami menstruasi dan selalu mengalami *dismenorea* (nyeri haid). Dari hasil wawancara didapatkan bahwa kualitas nyeri yang dirasakan para siswi adalah seperti diremas-remas pada bagian perut bawah. Skala nyeri pada 8 siswi didapatkan, 3 orang mengalami nyeri ringan, 4 siswi mengalami nyeri sedang dan 1 orang mengalami nyeri berat. Rata-rata lama nyeri yang dirasakan 2 hari sebelum haid sampai 2 hari

saat menstruasi nyeri berkurang sekitar 10-15 menit tetapi beberapa saat kemudian muncul kembali.

Menurut pendapat para siswi nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktifitas karena saat nyeri siswi hanya diam saja tidak mau melakukan apa-apa dan mengganggu dalam konsentrasi belajar karena pikiran terfokus pada nyerinya. Adapun tindakan mereka dalam mengurangi nyeri adalah dengan beristirahat, tidur, meminum air putih, menggunakan minyak kayu putih dan hanya membiarkan saja sampai nyeri tersebut hilang dengan sendirinya. Saat diwawancarai, siswi mengatakan belum pernah melakukan tehnik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri *Disminorea* Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tapa”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Berdasarkan hasil survei *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menunjukkan lebih dari 80 % wanita usia subur mengalami *dismenorea* ketika menstruasi, 67,2 % nya terjadi pada kelompok umur 13–21 tahun.
2. Berdasarkan data RISKESDAS Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015 menunjukan bahwa, angka kejadian *dismenorea* 64,25 % dari total wanita usia subur dan 78,6 % merupakan kelompok remaja awal.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan dan kontrol pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa.
2. Mengetahui nyeri *dismenorea* setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan dan kontrol pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa.
3. Menganalisis perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan dan kontrol terhadap nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tapa.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan komunitas berupa bukti empiris bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap *dismenorea* pada siswi.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### 1. Bagi Jurusan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan, memberi sumbangan positif dan mengembangkan teori khususnya di bidang keperawatan dalam pengobatan non farmakologis yaitu dengan terapi herbal minuman kunyit untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

#### 2. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri *disminorea* pada siswi yang mengalami nyeri saat berada di sekolah.

#### 3. Bagi Siswi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan siswi dalam upaya mengatasi *disminorea* secara non farmakologi