

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. *World Health Organization* (WHO) menentukan usia remaja antara 12-24 tahun. Salah satu tanda seorang perempuan telah memasuki usia pubertas adalah terjadinya menstruasi. Gangguan ginekologi pada masa remaja yang sangat sering terjadi adalah gangguan yang berhubungan dengan siklus menstruasi, perdarahan uterus disfungsi, yang termasuk di dalamnya adalah dismenore, *pre menstrual syndrome* dan *hirsutisme* (Sarwono dalam Ismarozi, 2015).

Masa dismenore pada wanita berperan sangat besar dalam hidupnya karena sebagian besar masa hidup wanita (usia 15-49 tahun) berkaitan dengan masa menstruasi yang berlangsung selama 3-7 hari dengan rata-rata selama 5 hari dan permasalahan-permasalahan menstruasi. Menstruasi terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormone reproduksi sehingga menyebabkan rasa nyeri, terutama pada awal menstruasi (Laila, 2011).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59,7% dan di Swedia sekitar 72%. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan *dimenore* dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan ditraksi atau pengalihan nyeri (Depkes RI, 2010 dalam Azizah, 2013).

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan suatu tanda mulai matangnya organ reproduksi pada remaja yang disertai sakit kepala atau vertigo, perasaan cemas, gelisah dan nyeri perut (kram). Ketidaknyamanan selama hari pertama atau hari kedua yang sangat umum terjadi yaitu dapat menimbulkan nyeri . Hal tersebut merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dengan memberikan dorongan untuk keluar situasi

yang menyebabkan nyeri. Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri *dismenore* yaitu intervensi farmakologis dan non farmakologis. Perawat berperan besar dalam penanggulangan nyeri secara non farmakologis, yang salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam (Priscilla dan Ningrum dalam Aningsih, 2018).

*Dismenore* atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan dan juga termasuk di dalamnya remaja putri pasti pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya. Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Morgan dalam Ismarozi, 2015).

Di Indonesia angka kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Hapsari & Anasari 2013). Di Jawa Timur didapatkan 1,07 hingga 1,31% dari jumlah penderita *dismenore* datang ke bidan. Sedangkan di Kabupaten Pacitan didapatkan bahwa sebagian besar 64,9% responden memiliki siklus menstruasi yang normal dan sebanyak 35,1% mengalami gangguan menstruasi yaitu *polimenore* 23,1%, *oligomenore* 69,2% dan *amenore* 7,7%. Responden yang cenderung mengalami gejala stress berat yaitu sebanyak 44,6% sehingga tidak dapat berkonsentrasi sepenuhnya dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. (Profil Kesehatan Kabupaten Pacitan, 2016). Apabila *dismenore* tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan penanganan atau resep obat. Dari 30-60% wanita yang mengalami *dismenore*, sebanyak 7-15% yang tidak pergi ke sekolah atau bekerja (Ningsih dalam Aningsih 2018).

Mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang dapat membantu mengurangi *dismenore* dengan mengkonsumsi obat anti peradangan non-steroid (NSAID). Terapi non-farmakologi yaitu terapi yang dapat membantu mengurangi nyeri *dismenore* yang terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat, massage, distraksi, dan olahraga atau senam. Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang nyeri (Price dalam Ismarozi, 2015).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, bagaimana perawat mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri dan dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu, manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, kentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, juga praktis dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya (Arfa dalam Aningsih, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak terdapat lagi nyeri berat. Karena teknik relaksasi nafas dalam juga efektif untuk pengendoran atau pelepasan ketegangan, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2015)

teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan opioid endogen sehingga terbentuk system penekanan nyeri yang akhirnya akan menyebabkan penurunan intensitas nyeri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Januari 2019 pada 8 responden remaja putri di Desa Menadi, Kabupaten Pacitan dilakukan wawancara terdapat 6 diantaranya mengalami nyeri menstruasi. Responden menangani nyeri tersebut dengan beberapa cara diantaranya, tidur sebanyak 2 orang, minum obat pereda nyeri sebanyak 2 orang dan tidak melakukan apa-apa sebanyak 2 orang. Bahkan mereka hanya mengusap sambil menekan-nekan pada bagian yang nyeri. Maka dari itu penulis memilih melakukan penelitian di Desa Menadi Kabupaten Pacitan karena banyak remaja putri yang belum mengetahui cara nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore pada saat menstruasi.

Berdasarkan uraian diatas, penulis beranggapan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas kepada remaja putri dapat mengurangi nyeri yang dirasakan saat menstruasi. Oleh sebab itu, peneliti untuk melakukan “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Akut Dismenore Pada Remaja Putri di Desa Menadi Kabupaten Pacitan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penerapan ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Akut Dismenore Pada Remaja Putri di Dusun Krajan Desa Menadi Kabupaten Pacitan?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mendiskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri akut dismenore pada remaja putri di Dusun Krajan Desa Menadi Kabupaten Pacitan.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan pengamatan nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan penurunan nyeri dismenore sesudah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam.
- c. Mendiskripsikan perbedaan nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam.

## **D. Manfaat**

### 1. Bagi Penulis

Manfaat penulisan ini bagi penulis sendiri adalah untuk menambah pengetahuan penulis tentang penurunan nyeri dismenore dengan teknik relaksasi nafas dalam.

### 2. Bagi responden

Manfaat bagi responden adalah sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan nyeri dismenore pada remaja putri yang dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi selain pemberian obat anti nyeri dismenore pada remaja putri.

### 3. Bagi masyarakat

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi orang tua yang mempunyai anak remaja putri tentang bagaimana penanganan nyeri dismenore.