

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Salah satu ciri pubertas yang dialami oleh seorang wanita yaitu menstruasi. Menstruasi adalah meluruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam yang disertai perdarahan dan terjadi berulang setiap bulannya. Menstruasi menandakan masa reproduktif seorang wanita dalam keadaan normal. Haid pertama yang dialami remaja putri terjadi sekitar usia 11 tahun dan tidak menutup kemungkinan terjadi pada sebelum atau sesudah usia 11 tahun (Haryono, 2016:2). Lama menstruasi bagi setiap wanita bervariasi, yaitu sekitar \pm 4-7 hari. Hari terakhir menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata-rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 25 - 35 hari dengan median panjang siklus adalah 28 hari (Sukarni dan Margareth, 2013:19).

Dismenorea merupakan nyeri haid yang biasa dialami oleh perempuan saat hari-hari pertama menstruasi yang berlangsung 2 - 3 hari (Haryono, 2016:13). Rasa nyeri disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin sehingga membuat otot rahim berkontraksi secara terus menerus saat mengeluarkan darah (Laila, 2011:25). Tingkat keparahan nyeri saat haid dari masing-masing perempuan bervariasi. Sebagian perempuan ada yang tidak mengalami nyeri, namun bisa juga ada yang mengalami nyeri hebat disertai kejang, lemas, pusing dan berbagai gangguan lambung seperti mual dan muntah (Mumpuni dan Andang, 2013:143).

Nyeri menstruasi biasanya dirasakan pada perut bagian bawah, tetapi bisa menyebar sampai ke pangkal paha dan tidak menutup kemungkinan bisa menyebar sampai ke punggung bawah. Hal ini merupakan bagian normal proses menstruasi. Apabila rasa nyeri berlangsung lama dan sudah tidak tertahankan lagi, alangkah baiknya periksa ke dokter (Haryono, 2016:12).

Dismenorea pada umumnya terjadi 2 - 3 tahun setelah *menarche*. *Menarche* yang ideal yaitu usia 13 - 14 tahun sehingga *dismenorea* lebih banyak terjadi pada rentang usia 15 - 17 tahun. Rentang usia tersebut biasanya terjadi perkembangan organ-organ reproduksi dan hormon tubuh tidak stabil sehingga dapat merangsang hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus meningkat dan terjadi *dismenorea* (Sophia *et al.*, 2013:3). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saguni *et al.* (2013:5) tentang hubungan *dismenorea* dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA kristen 1 Tomohon dengan hasil bahwa umur responden dalam penelitian yaitu 15 - 17 tahun dengan angka kejadian *dismenorea* mencapai 91,7%. Kesimpulannya, *dismenorea* lebih banyak terjadi pada rentang usia 15 - 17 tahun dan pada usia tersebut berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (Rahmadhayanti *et al.*, 2017:370).

Prevalensi *dismenorea* di dunia cukup tinggi, diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita *dismenorea* dalam siklus menstruasi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa atau 90% dari kaum perempuan di dunia mengalami keluhan *dismenorea* dengan 10% sampai dengan 15% mengalami *dismenorea* tingkat berat (Rahman *et al.*, 2017:520). Negara Eropa, *dismenorea* terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi terendah dijumpai di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia (Putra dan Putri, 2016:18). Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% terdiri dari *dismenorea* primer sebanyak 54,89% dan untuk *dismenorea* sekunder sebanyak 9,36% (Setiani dan Setyawati, 2017:27). Berdasarkan penelitian Hidayati *et al.* (2016:17) di SMK Batik 2 Surakarta menunjukkan hasil bahwa dari 163 orang diperoleh 91,4% responden yang mengalami *dismenore* yang terdiri dari nyeri ringan 21,5%, nyeri sedang 52,8%, nyeri berat 11,6%, dan nyeri tak tertahankan 5,5%.

Murtiningsih dan Karlina (2015:89) mengatakan bahwa nyeri haid sangat berdampak buruk pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan penelitian

Rahayuningrum (2016:74) bahwa remaja yang sedang mengalami *dismenorea* berat berdampak pada nilai yang rendah (6,5%), tidak masuk sekolah (80,6%) dan menurunnya konsentrasi (87,1%). Anisa (2015:61) mengatakan bahwa *dismenorea* juga bisa mengakibatkan ketidakhadiran sekolah yang berdampak pada penurunan perhatian di kelas. Selain itu, *dismenorea* juga berdampak pada gangguan psikologi yaitu ingin marah-marah (73%), depresi (65%), merasa sangat sedih (52%), merasa kuwalahan (32%) dan merasa ingin bersembunyi (25%) (Larasati dan Alatas, 2016:80). *Dismenorea* pada remaja harus dapat tertangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang muncul.

Upaya penatalaksanaan nyeri atau tindakan mengurangi nyeri ada beberapa cara yaitu dengan cara farmakologis dan *non* farmakologi. Farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan dan secara non farmakologi yaitu dengan cara relaksasi, distraksi, kompres hangat dan dingin, yoga dan hipnoterapi (Mubarak *et al.*, 2015:38). Penanganan *dismenorea* yang sering dikenal yaitu secara farmakologis, tetapi penanganan tersebut biasanya juga kurang diminati karena khawatir terhadap efek samping dari obat dapat mempengaruhi siklus menstruasi (Achmad & Fitriani, 2017:90).

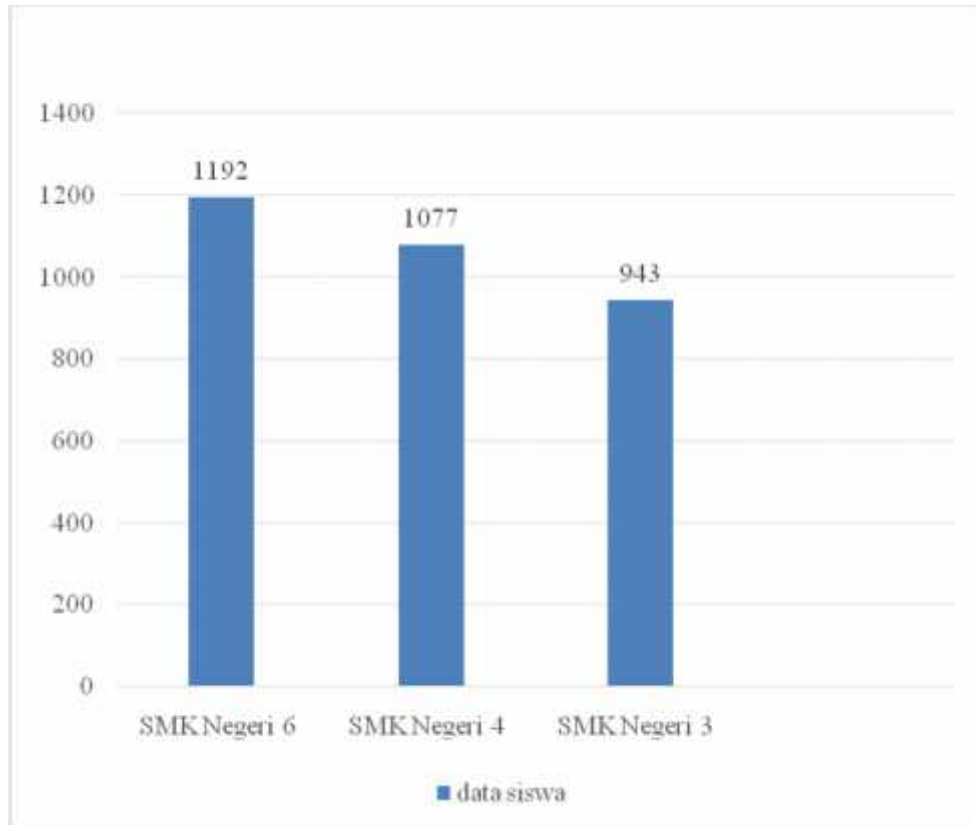
Relaksasi banyak diterapkan karena pemakaiannya yang mudah, apabila pasien bisa rileks dan tenang, maka rasa nyeri pasien juga akan berkurang. Terdapat beberapa macam teknik relaksasi yang biasa digunakan untuk mengurangi nyeri, salah satunya relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri yang memberikan efek menenangkan tubuh dan pikiran dengan cara menggunakan kata-kata pendek atau kalimat pendek (Nurhayati *et al.*, 2015:54).

Relaksasi autogenik telah terbukti dapat mengurangi nyeri. Hal ini dibuktikan dari beberapa penelitian diantaranya penelitian dari Nurhayati *et al.* (2015:55), tentang relaksasi autogenik yang dapat menurunkan nyeri pada ibu post operasi *sectio saecarea* bahwa dari 27 responden yang mengalami nyeri dengan kategori nyeri hebat kemudian setelah diberikan

intervensi terjadi penurunan jumlah responden dalam kategori nyeri hebat menjadi 9 orang. Begitu juga penelitian dari Syamsiyah dan Muslihat (2015:15), bahwa relaksasi autogenik juga dapat menurunkan nyeri pada pasien *abdominal pain* yaitu terdapat penurunan dengan selisih 7,53 setelah dilakukan intervensi. Selain untuk menurunkan nyeri, relaksasi autogenik juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada klien hipertensi (Mardiono, 2016:199), selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Limbong *et al.*, (2015:24) dimana relaksasi autogenik juga dapat menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Relaksasi Autogenik dapat merangsang peningkatan hormon endorfin yang merupakan substansi sejenis morfin yang dihasilkan oleh otak dan sumsum tulang belakang. Seperti yang diketahui bahwa endorfin memiliki efek relaksasi pada tubuh. Endorfin juga disebut sebagai ejektor masa rileks dan ketenangan yang timbul mengeluarkan *Gama Amino Butyric Acid* (GABA) yang berfungsi menghambat hantaran impuls listrik dari satu nefron lainnya neurotransmitter di dalam sinaps. Selain itu, juga mengeluarkan *enkefaline* dan *beta endorfin* yang dapat menimbulkan efek analgesik yang akhirnya mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri pada pusat persepsi dan intrepetasi sensorik somatik di otak sehingga nyeri berkurang (Aji *et al.*, 2015:9).

Berdasarkan Data Pokok Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017), di Kota Surakarta terdapat 86 sekolah terdiri dari SMA dan SMK baik swasta atau negeri, dengan data tersebut maka peneliti mengambil 3 sekolah dengan jumlah siswi terbanyak, seperti yang tertera pada grafik di bawah ini :



Sumber : <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/>

Grafik 1.1 Distribusi 3 Sekolah dengan Jumlah Siswi Terbanyak di SMA / SMK Di Kota Surakarta Tahun 2017.

Grafik diatas menunjukkan bahwa jumlah siswi terbanyak di wilayah Kota Surakarta pada Tahun 2017, yaitu SMK Negeri 6 Surakarta dengan jumlah siswi 1192, sedangkan jumlah siswi terendah terdapat di SMK Negeri 3 Surakarta dengan jumlah 943 siswi.

Berdasarkan data diatas kemudian peneliti melakukan studi pendahuluan tanggal 8 - 12 Maret 2018 pada 3 SMK di Surakarta tersebut untuk mencari data terkait *dismenorea*. Hasil wawancara dengan 10 siswi yang dilakukan di SMK 3 Surakarta didapatkan 5 siswi yang mengalami

nyeri pada saat menstruasi. Sedangkan hasil wawancara dengan siswi di SMK 4 Surakarta didapatkan 7 siswi yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Serta hasil wawancara dengan 10 siswi yang dilakukan di SMK Negeri 6 Surakarta didapatkan 9 siswi yang mengalami nyeri pada saat menstruasi. Data diatas menunjukkan bahwa jumlah siswi yang mengalami nyeri *dismenorea* terbanyak yaitu SMK Negeri 6 Surakarta dengan nyeri *dismenorea* sebanyak 9 siswi, sedangkan untuk jumlah siswi yang mengalami *dismenorea* terendah yaitu di SMK Negeri 3 Surakarta dengan nyeri *dismenorea* sebanyak 5 siswi. Oleh karena itu, peneliti menentukan penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 6 Surakarta sebagai sekolah dengan siswi yang mengalami nyeri *dismenorea* tertinggi yang dapat dijadikan acuan penelitian.

Hasil wawancara langsung yang dilakukan di SMK Negeri 6 Surakarta dengan 10 siswi didapatkan hasil bahwa 1 siswi (10%) tidak mengalami nyeri *dismenorea*, 5 siswi (50%) ketika *dismenorea* rasa seperti diremes-remes dan upaya yang dilakukan hanya istirahat serta tidak diberikan penanganan apapun, 2 siswi (20%) ketika mengalami *dismenorea* hanya minum jamu, ada 1 siswi (10%) ketika mengalami nyeri bisa sampai pingsan dan dibawa ke UKS dan 1 siswi (10%) lainnya hanya mengoleskan minyak kayu putih pada perut. Hasil wawancara juga didapatkan bahwa siswi di SMK Negeri 6 Surakarta belum mengetahui serta belum pernah dilakukan penanganan nyeri *dismenorea* dengan menggunakan Relaksasi Autogenik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 12 Maret 2018 di SMK Negeri 6 Surakarta, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMK Negeri 6 Surakarta”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMK Negeri 6 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dilakukan pemberian relaksasi autogenik.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sesudah dilakukan pemberian relaksasi autogenik.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dari penelitian ini.

2. Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Menambah wawasan baru tentang pengobatan *non-farmakologi* relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri haid (*dismenorea*).

3. Remaja Putri

Hal penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru tentang pengaruh pemberian relaksasi autogenik dalam menurunkan *dismenorea*.

4. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan informasi dan sumber data bagi peneliti berikutnya dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian yang sejenis.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Nurhayati *et al.*, (2015) dengan judul “**Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saesarea**”. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post operasi Sectio Caesarea di Ruang Perawatan V/VI RS. TK.II Dustira Cimahi. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan Non Probability Sampling berupa tehnik Purposive Sampling dengan jumlah sampel 75 responden. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara relaksasi autogenik dengan penurunan skala nyeri dengan rata-rata penurunan skala nyerinya 1,080. **Perbedaan** terletak pada waktu penelitian, lokasi penelitian, responden penelitian, variabel terikatnya yaitu penurunan skala nyeri pada ibu post operasi sectio saecarea. **Persamaan** terletak pada variabel bebasnya yaitu relaksasi autogenik.
2. Rosmi, (2017) dengan judul “**Pengaruh Latihan Autogenic Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bola Basket**”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap konsentrasi dapat meningkat dengan baik sesuai yang diharapkan pelatih dan mengetahui pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap *free throw* dapat meningkat dengan baik sesuai yang diharapkan pelatih. Desain penelitiannya yaitu *two group pretest-posttests design*. Teknik pengambilan sampel adalah sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 16 orang.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan autogenic relaxation terhadap konsentrasi dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar 12,322 dengan $p= 0,000$, ternyata $p<0,05$ dan terdapat pengaruh latihan autogenic relaxation terhadap tembakan free throw, dibuktikan nilai t hitung sebesar 6,065 dengan $p=0,001$ ternyata $p<0,05$. **Perbedaan** terletak pada waktu penelitian, lokasi penelitian, responden penelitian, variabel terikatnya yaitu Konsentrasi Dan Keberhasilan *Free Throw* Bola Basket. **Persamaan** terletak pada variabel bebasnya yaitu Latihan *Autogenic Relaxation*.

3. **Syamsiyah dan Muslihat, (2015)** dengan judul “**Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di IGD RSUD Karawang 2014**”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri akut pada pasien dengan *abdominal pain*. Desain penelitian menggunakan metode analitik dengan pendekatan *quasi eksperiment* dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap nyeri akut pada pasien dengan abdominal pain di IGD RSUD Karawang dengan nilai p sebesar 0,000 ($p<0,05$). **Perbedaan** terletak pada waktu penelitian, lokasi penelitian, responden penelitian, variabel terikatnya yaitu tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain di IGD RSUD Karawang 2014. **Persamaan** terletak pada salah satu variabel bebasnya yaitu relaksasi autogenik.