

BAB I

PENDAHULUAN

Dismenore didefinisikan sebagai gejala kambuhan atau istilah medisnya disebut catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktifitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan. Keadaan nyeri saat menstruasi dapat terjadi pada segala usia (Afiyanti, 2016).

Nyeri haid atau disminorea merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar di nilai (Aspiani, 2017). Disminorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Nugroho dan Bobby, 2014).

Dismenore (nyeri haid) menurut badan kesehatan dunia World Health Organisation (WHO) kejadiannya sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di amerika serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami desminore dan 10-15% di antaranya mengalami desminore berat yang mampu menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Prevalensi dismenore di indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Hasil penelitian mengatakan angka kejadian dismenore primer pada remaja wanita usia 14-19 tahun di indonesia sekitar 54,89%. 60- 70% penderita dismenore itu adalah perempuan muda atau remaja. Kejadian tersebut dapat menunjukkan bahwa desmonire primer lebih terjadi pada remaja (Sulistyorini, 2019).

Gejala dismenore yang dirasakan sangat khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menjalar ke pinggang disertai rasa letih, rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya. Dismenore dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar dan motivasi belajar serta aja mengganggu prestasi belajar remaja. Masih banyak wanita yang menganggap 1-2 hari sakitnya akan hilang. Penanganan dismenore yang sudah dikenal di masyarakat yaitu penanganan secara farmakologis, tetapi penanganan dismenore secara

farmakologis kurang diminati oleh remaja karena kekhawatiran terhadap efek samping dari obat. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat, atau dingin dan relaksasi otot progresif (Fitriani, 2017).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Sulistyorini, 2019). Teknik relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Akbar, 2018).

Relaksasi otot progresif ini dilakukan secara bertahap dengan tujuan untuk menurunkan ketegangan otot dan menciptakan sensasi melepaskan ketidaknyamanan dan stress. Saat mencapai relaksasi penuh, maka persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri berkurang. Penurunan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan relaksasi otot progresif terjadi karena kontraksi otot yang dilakukan pada otot-otot tertentu dapat menimbulkan efek relaksasi dan memberi rasa nyaman, sehingga nyeri yang dirasakan menjadi teralihkan dan berkurang. Relaksasi otot progresif ini juga menstimulasi syaraf untuk meningkatkan pelepasan endorfin (penghilang nyeri alami). Endorfin adalah substansi seperti morfin yang diproduksi dalam tubuh yang berfungsi sebagai inhibitor terhadap transmisi nyeri, sehingga apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini, salah satu efeknya adalah pereda nyeri (Sulistyorini, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terutama remaja tentang pentingnya Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan dismenore.

Dari masalah yang ada penulis akan melakukan tindakan memberikan pengetahuan dengan media BOOKLET tentang menurunkan dismenore dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Booklet ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi penderita dismenore

Memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya kepada wanita mengenai pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan dismenore.

2. Bagi penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian booklet tentang menurunkan dismenore dengan teknik relaksasi otot progresif.

3. Bagi institusi

Menambah wacana dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai pentingnya pengaruh relaksasi otot progresif untuk menurunkan dismenore.