

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik, terjadinya apa yang dinamakan growth spurt atau pertumbuhan cepat, juga pubertas. Pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental-kognitif, psikis, juga terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun (Kemenkes (2019) 'Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', Kementerian Kesehatan RI, 2019). Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. *Menarche* merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas Wanita. *Menarche* adalah menstruasi yang pertama kali datang yang menjadi salah satu ciri pubertas. Gangguan menstruasi yang sering dialami perempuan adalah nyeri pada abdomen atau sering disebut dismenore.

Dismenore adalah gejala nyeri saat haid yang muncul sebelum dan terasa di perut bagian bawah. Pada kasus *dismenore* berat, nyeri terasa sampai seputaran panggul. Nyeri *dismenore* juga dapat berkurang dengan melakukan relaksasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati, dkk. yang mendapatkan bahwa relaksasi nafas dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat dismenore yang sering dialami oleh remaja putri. Dalam jenisnya dismenore terbagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, disebut dismenore primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasari dan dismenore sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan (Astuti et al., 2018).

Angka kejadian nyeri menstruasi didunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Karena kejadian dismenore merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada Wanita. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun acapkali dirasa mengganggu bagi Wanita yang mengalaminya. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik BPS yang dijelaskan Provinsi Jawa Tengah, jumlah penduduk berdasarkan proyeksi tahun (2019) sebanyak 34.718.204 jiwa yang terdiri atas 17.212.455 jiwa penduduk laki-laki dan 17.505.749 jiwa penduduk perempuan. Dibandingkan dengan proyeksi jumlah penduduk tahun 2019, penduduk Jawa Tengah

mengalami pertumbuhan sebesar 0,78 persen. Jumlah penduduk terbanyak di Kota Semarang sebanyak 1.814.110 jiwa (5,23 persen) dan paling sedikit di Kota Magelang sebanyak 122.111 jiwa (0,35 persen). Pada tahun 2015, jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sragen usia remaja sampai dengan dewasa yaitu sebanyak 347.354 atau 39,67% jiwa dari 875.600 jiwa penduduk (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana BKKBN (2016) angka kejadian dismenore berkisar antara 45-95% dilakukan upaya penanganan dengan terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7% dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1%.

Untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* melalui cara nonfarmakologis dengan terapi relaksasi Benson. Menurut penelitian yang sudah dilakukan, teknik relaksasi ini merupakan pengobatan untuk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Relaksasi Benson memiliki pengaruh yoga terhadap kejadian *dismenore*. Proses relaksasi Benson akan membantu tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hal ini terjadi karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika seseorang mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Relaksasi Benson akan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri. Gangguan ini dirasakan satu hari sebelum menstruasi sampai 2 hari masa menstruasi. Mahasiswa yang mengalami dismenore ini sebagian besar hanya diam menahan sakit dan bahkan sampai tidak masuk kuliah. Upaya yang dilakukan untuk bisa menahan nyeri adalah dengan minum obat analgetik dan istirahat. Suatu proses relaksasi dengan metode pengendalian nyeri yang memberikan masukan terbesar, maka akan diperoleh obat mujarab untuk mengatasi berbagai gejala psikososial maupun fisik kronis. Terdapat berbagai macam teknik yang mampu mencapai kondisi relaksasi yang sama, termasuk meditasi, yoga, latihan otogenik (teknik relaksasi berdasarkan kesadaran akan sensasi tubuh). Relaksasi merupakan metode pengendalian nyeri non farmakologis yang paling sering digunakan di Inggris (Astuti et al., 2018).

Relaksasi adalah metode pengendalian nyeri saat haid yang terasa di perut bagian bawah dan muncul sebelum, selama atau setelah menstruasi. Berdasarkan survey, gangguan ini dirasakan satu hari sebelum menstruasi sampai 2 hari masa menstruasi. Nyeri dapat bersifat kolik atau terus-menerus, saat mengalami *dismenore* ini sebagian remaja hanya diam menahan sakit. Maka akan diperoleh obat mujarab

untuk mengatasi berbagai gejala psikososial maupun fisik kronis (Astuti et al., 2018). Hal tersebut telah dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Putri, dan Arlina pada tahun 2018 diperoleh adanya pengaruh pemberian Teknik relaksasi benson penurunan nyeri menstruasi. Rata-rata nyeri sebelum dilakukan terapi benson adalah 6,05 sedangkan rata-rata setelah dilakukan terapi benson adalah 3,325.

Telah dilakukan penelitian Teknik relaksasi benson. Penelitian yang dilakukan oleh Nur, Apolonia, Andri pada tahun 2021 diperoleh hasil bahwa relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan Teknik relaksasi benson sekitar 5,51 sedangkan rata-rata setelah diberikan Teknik relaksasi benson menjadi 3,67.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk menyusun KTI melalui media penerapan dengan judul “ Penerapan relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada remaja putri didesa bagan nglorog sragen”. Peran dan fungsi dari relaksasi benson merupakan hal yang sangat penting untuk kecukupan penderita. Oleh karena itu, penulis menjadikan relaksasi benson pada pasien dismenore sebagai pokok bahasan dalam analisa laporan kasus ini.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan suatu masalah yaitu “Bagaimanakah hasil penerapan teknik relaksasi benson terhadap dismenore pada remaja putri di Desa Bagan Nglorog Sragen?”

C. TUJUAN

1. Tujuan umum

Tujuan penulis dalam membuat KTI adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja yang sedang mengalami masalah dalam dismenore dan tentang pentingnya tehnik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri haid. Yang diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya remaja putri dapat menambah pengetahuan sehingga dapat diterapkan secara mandiri.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi benson
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson.
- c. Mendiskripsikan perbedaan hasil pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi benson.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi masyarakat

Diharapkan para remaja mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan tentang pentingnya teknik relaksasi benson sehingga dapat diterapkan secara mandiri

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan.

a. Karya tulis ilmiah ini diharapkan setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar mengalami nyeri ringan jika dibandingkan dengan sebelumnya.

b. Sebagai salah satu sumber informasi dan sumber referensi dalam meningkatkan pengetahuan.

3. Bagi penulis

Untuk memperoleh pengalaman dan wawasan penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama Pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.