

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menstruasi merupakan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium dan terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron. Saat menstruasi biasanya mengalami keluhan seperti konsentrasi buruk, sakit kepala, perasaan cemas, gelisah dan keluhan yang sering dialami oleh kebanyakan remaja putri saat menstruasi adalah nyeri perut (kram) yang biasa disebut dismenore (Safriana dan Sitaresmi, 2022).

Dismenore dapat terjadi pada wanita yang memiliki tekanan intrauterin lebih tinggi dan kadar prostaglandin lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami dismenore. Dismenore atau perasaan nyeri saat haid ialah suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada bagian perut bawah (Yuni Handayani et al,2022). Salah satu dampak dismenore lebih dari 50% remaja putri sehingga terganggu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mempengaruhi status emosional perasaan, serta kecemasan (Apriani,2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) 2021 yang disebutkan bahwa 1.769.425 orang atau sebanyak 90% wanita di dunia mengalami dismenore berat. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebanyak 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% mengalami nyeri dismenore sekunder (Clara Wulanda *et al.*, 2021). Jawa Tengah sendiri mempunyai angka kejadian secara umum sebanyak 56%, (Wulandari & Widiyaningsih, 2023).

Penanganan nyeri dismenore biasanya diklasifikasikan menjadi dua jenis farmakologis atau non farmakologis. Secara farmakologis, analgesic adalah metode paling umum untuk mengatasi nyeri meskipun analgesic efektif untuk menghilangkan nyeri dismenore. Dengan menggunakan terapi non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek

samping, Pemberian terapi non farmakologis salah satunya merupakan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan secara mandiri sebagai alternative untuk mengurangi nyeri akibat Dismenore (Apriani,2022).

Teknik relaksasi nafas dalam diterapkan secara fisiologis bisa mempertahankan keseimbangan lingkungan dalam tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom dan didalamnya ada sistem saraf perifer yang apabila dilakukan berulang-ulang dapat memberikan rileksasi pada tubuh dan memberikan rasa nyaman, sehingga seseorang dapat memanajemen rasa nyeri yang timbul akibat dismenorea (Santi, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian menurut Rimma (2023). Menyatakan bahwa terdapat pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Berdasarkan Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Karangtaruna Desa Baran 40 remaja putri yang sudah menstruasi, dan 32 yang mengalami dismenore pada saat mestruasi. Terdapat remaja yang mengalami dismenore merasa terganggu setiap melakukan aktifitas. Berdasarkanh latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore di Karangtaruna Desa Baran.

## **B. Rumus Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumus masalah yaitu, “Apakah ada Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri sebelum penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

- b. Identifikas tingkat nyeri sesudah penerapan Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenorea pada remaja.
- c. Menganalisa perbedaan tingkat nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea sebelum dan sesudah melakukan Teknik relaksasi nafas dalam responden.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian, dan wawasan mengenai penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan dismenore pada remaja.

##### 2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa diterapkan sebagai sumberinformasi dan bahan bacaan gambran tentang teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. Selain itu dapat juga dijadikan acuan untuk yang akan melakukan penelitiansejenis.

##### 3. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Desa Baran

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi remaja mengenai penanganan nyeri haid sehingga diharapkan remaja dapat mengurangi rasa nyeri ketika haid.

###### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam peningkatan pelayanan Kesehatan terhadap remaja putri sehingga dapat memberikan terapi alternatif terhadap penurunan penanganan nyeri haid.

### C. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari peneliti terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan penelitian sekarang.

Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Sebelum dan Penelitian yang akan Dilakukan

No	Penulisan & Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Yuni Handayani, Herlinda Putri, Yusy Septyane Nurita.(2022).	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore	Penelitian yang digunakan metode one group pretest and post test design. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel randomsampling.	Rencana penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen. Pengukuran menggunakan skala nyeri numeric dengan menggunakan Uji Wilcoxon.
2	Prasetyaningsih & Hendro Zalmadani. (2023).	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Padusunan	Penelitian ini menggunakan jenis rancangan One group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI yang mengalami disminore yaitu berjumlah 32 orang.	Uji parametrik Paired T-Test digunakan untuk melihat ada tidaknya pengaruh atau penurunan dismenore sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) diberikan intervensi.
3	Santi, Winda, Noorhayati, Mel sa(2021)	Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri	Penelitian yang digunakan metode Praeksperimen dengan rancangan one group prepost-test design, yang diobservasi sebelum dilakukan intervensi.	Rencana penelitian yang digunakan adalah Teknik pengambilan Sampel adalah Total Sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner sedangkan teknik analisa data yaitu multivariate