

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi nyeri haid di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri 54,89 dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Jika dismenore tidak segera diatasi dapat berdampak bagi kegiatan dan aktivitas para wanita (Nur Indasari et al., 2020). Nyeri haid, menyerang 50% - 90% remaja perempuan dan wanita usia subur, yang berakibat pada turunnya kualitas hidup, ketidakhadiran, dan peningkatan risiko depresi serta kecemasan. Sebuah studi prospektif longitudinal terhadap 400 pasien dismenore menunjukkan mayoritas mengalami gejala yang sama selama bertahun-tahun menstruasi, meskipun terjadi perbaikan pada tingkat keparahannya, misalnya setelah melahirkan (Kathryn dan Corey, 2021).

Nyeri haid merupakan keluhan pada reproduksi wanita akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga menimbulkan rasa nyeri yang sering terjadi pada wanita (Lestari, 2018 dalam Neny, 2020). Setiap wanita mengalami pengalaman seputar nyeri haid yang berbeda, ada yang tanpa keluhan, nyeri ringan, hingga nyeri berat yang menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti sekolah, kuliah, bekerja dan aktifitas rutin harian. (Trisianah dalam Neny, 2020).

Mengatasi nyeri haid dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu dengan meminum obat dan non farmakologi tanpa menggunakan obat misalnya dapat dilakukan dengan cara kompres hangat, pijat, latihan fisik, hipnoterapi, mendengarkan musik, yoga dan teknik pernapasan (Judha et al., 2012 dalam Pohan, 2020).

Salah satu cara non farmakologis untuk menurunkan nyeri yang praktis tanpa mengeluarkan biaya dan alat adalah dengan teknik pernapasan. Manfaat yang didapat setelah melakukan teknik pernapasan yaitu berkurang hingga hilangnya rasa nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Arfa, 2013 dalam Pohan, 2020).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil bahwa sebagian besar WUS kader posyandu desa Tegal Gondo sering mengalami nyeri haid baik ringan, sedang, maupun berat. Nyeri tersebut sering mengganggu aktifitas sehari-hari termasuk aktifitas kader dalam kegiatan posyandu di desa Tegal Gondo. Upaya yang telah dilakukan oleh WUS yang mengalami nyeri haid yaitu sebagian dengan minum air hangat dan sebagian lainnya membiarkan hingga hilang dengan sendirinya. Namun, hal tersebut masih belum bisa mengatasi keluhan terkait dengan nyeri haid. Berdasarkan paparan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Apakah Ada Pengaruh Teknik Pernapasan Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada WUS Kader Posyandu Desa Tegal Gondo?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan terhadap pengurangan nyeri haid pada WUS kader posyandu desa Tegal Gondo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri haid sebelum dilakukan teknik pernapasan pada WUS kader posyandu desa Tegal Gondo.
- b. Mengidentifikasi nyeri haid setelah dilakukan teknik pernapasan pada WUS kader posyandu desa Tegal Gondo.
- c. Menganalisa perbedaan nyeri haid sebelum dan sesudah teknik pernapasan pada WUS kader posyandu desa Tegal Gondo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, wawasan, dan ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti pada bidang asuhan kebidanan dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada WUS dengan menerapkan teknik pernapasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita Usia Subur (WUS)

Terkait hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan edukasi mengenai cara pencegahan rasa nyeri saat haid, sehingga dapat menurunkan angka kejadian nyeri haid dan tidak mengganggu aktivitas pada responden WUS.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang teknik pernapasan dengan program seperti seminar, pelatihan oleh mahasiswa terhadap nyeri haid pada WUS.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Merizaputri dkk, 2022	Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana	Dalam penelitian ini sama-sama bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan terhadap nyeri haid, sama-sama menggunakan instrumen kuisioner dengan alat ukur nyeri NRS serta sama-sama menggunakan teknik purposive sampling.	Pada penelitian tersebut menggunakan desain penelitian quasi eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan desain penelitian pre eksperimen. Di penelitian tersebut populasi yang di gunakan adalah mahasiswi fakultas kedokteran universitas nusa cendana dengan jumlah sample 54 responden, sedangkan peneliti menggunakan populasi WUS Kader Posyandu desa Tegal Gondo dengan jumlah sample 20 responden.

2.	Reni Trivia, 2021	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan	Jurnal ini sama-sama bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan terhadap nyeri haid, sama –sama menggunakan instrumen kuisioner dengan alat ukur nyeri NRS dan sama-sama menggunakan teknik purposive sampling.	Pada penelitian tersebut menggunakan desain penelitian quasi eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan desain penelitian pre eksperimen. Pada penelitian tersebut mengambil populasi mahasiswa DIII keperawatan akademi keperawatan bina insani sakti sungai penuh dengan jumlah sample 16 reponden, sedangkan peneliti menggunakan populasi WUS Kader Posyandu desa Tegal Gondo dengan jumlah sampel 20 responden.
3.	Lita Marlina Latoha, 2019	Pengaruh Napas Dalam Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Panti Asuhan Samarinda	Penelitian ini sama-sama bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik pernapasan terhadap nyeri haid, sama –sama menggunakan instrumen kuisioner dengan alat ukur nyeri NRS. Serta sama-sama menggunakan teknik purposive sampling.	Pada penelitian tersebut menggunakan desain penelitian quasi eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan desain penelitian pre eksperimen. Pada penelitian tersebut mengambil populasi remaja Panti Asuhan Samarinda dengan jumlah sample 30 responden, sedangkan peneliti menggunakan populasi WUS Kader Posyandu desa Tegal Gondo dengan jumlah sample 20 responden.

Sumber : Neny (2020), Pohan (2020), Latoha (2019)