

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja terjadi pada peralihan dari kanak-kanak menuju usia dewasa. Perubahan fisik dan emosional secara kompleks akan terlihat pada masa remaja ini. Masa perkembangan pada diri remaja diawali dengan matangnya organ-organ fisik atau seksual yang nantinya mampu bereproduksi (Widyastuti, 2020). Masa remaja terjadi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial. Remaja tersebut akan mengalami suatu masa yang dinamakan dengan masa pubertas. Masa pubertas dimana masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, mental, dan pematangan fungsi seksual. Salah satu ciri dari masa pubertas pada laki-laki ditandai dengan terjadinya mimpi basah sedangkan pada wanita ditandai dengan terjadinya menstruasi (Arifin et al., 2023).

Remaja yang telah mengalami menstruasi, biasanya akan mengalami beberapa permasalahan selama fase menstruasi seperti menstruasi yang tidak teratur, menorhagia, *dismenore* atau nyeri menstruasi dan gejala lainnya. Hampir sekitar 60%-90% wanita mengeluh nyeri saat menstruasi (P. Sri et al., 2024). Beberapa perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi. Nyeri itu berlangsung sehari-hari menjelang terjadinya menstruasi atau pada awal menstruasi. Nyeri akan terasa di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang juga sampai ke pinggul, paha, dan punggung. Tingkat keparahan rasa nyeri bervariasi antara satu perempuan dengan yang lain serta siklus menstruasi tidak sama, kadang nyeri hampir tidak terasa, namun bisa juga nyeri akan terasa sangat hebat disertai kejang, lemas, demam, pusing dan berbagai gangguan lambung seperti mual, muntah dan diare (Widyastuti, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, menyatakan bahwa 90% wanita mengalami *dismenore* dalam setiap siklus menstruasinya, dengan 10-16% menderita *dismenore* berat. Angka kejadian

dismenore di dunia sangat tinggi (Fatihah et al., 2024) Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25%, yang berasal dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Salsabila Putri et al., 2023). Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2023 jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 67.714 remaja. Jumlah remaja putri usia 10-18 pada tahun 2024 di Kecamatan Gatak sebanyak 2.053 remaja dan Jumlah remaja putri di Desa Trosemi pada tahun 2024 usia 10-18 tahun terdapat 143 remaja. *Dismenore* memiliki dampak negatif, baik secara jangka panjang maupun jangka pendek. Dampak jangka Panjang *dismenore* dapat memicu terjadinya masalah pada organ reproduksi jika terjadi nyeri yang berlebihan dan terus – menerus dengan skala sedang bahkan berat dapat mengakibatkan terjadinya terjadinya kista, bahkan *dismenore* yang timbul dapat menimbulkan kematian. Sedangkan untuk jangka pendek, *dismenore* dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya bagi remaja diantaranya sulit berkonsentrasi, sering tidak masuk saat pembelajaran dikelas, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran, sebagian tidur di kelas saat kegiatan belajar, keterbatasan aktivitas fisik, serta ketidakhadiran dalam proses belajar (Karlinda et al., 2022). Penanganan *dismenore* sangat penting dilakukan terutama pada remaja karena apabila kita hanya membiarkan saja dan *dismenore* terjadi terus-menerus pada saat menstruasi itu berbahaya dan dapat mengakibatkan terjadinya suatu penyakit.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani *dismenore*, baik menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi, tetapi penanganan *dismenore* secara farmakologis kurang diminati pada remaja karena kekhawatiran terhadap efek samping dari obat. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetik, analgetik narkotik pada dosis biasa mempunyai efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk. Sedangkan penanganan secara non farmakologis lebih banyak diminati pada remaja diantaranya

dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, dan relaksasi otot progresif (Widyastuti, 2020). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengatasi *dismenore* dengan penggunaan relaksasi otot progresif yang dimana relaksasi otot progresif ini mudah dilakukan secara mandiri dan tidak menggunakan alat khusus.

Relaksasi otot progresif termasuk teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, dan konsentrasi. Relaksasi otot progresif salah satu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami kenyamanan. Teknik relaksasi otot progresif ini bekerja dengan cara menegangkan otot-otot tertentu, mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi otot tertentu. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang relaks (Widyastuti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Fira et al., 2021) menunjukkan 30 orang responden mengalami nyeri sedang, Kemudian Sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif yang mengalami nyeri sedang menjadi nyeri ringan 24 orang, nyeri sedang tetap menjadi nyeri sedang satu orang, dan nyeri sedang menjadi tidak nyeri lima orang. Rata-rata penurunan skala *dismenore* setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 3,73. Dan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri menstruasi pada remaja putri di desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok tahun 2020. Hal ini sejalan dengan penelitian (P. Sri et al., 2024) menunjukan bahwa dari 15 responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 5,93 dan setelah diberikan relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 0,73. Sedangkan pada kelompok kontrol saat observasi pertama diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 5,80 pada saat observasi kedua tanpa diberikan

intervensi diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 2,13. Maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri saat menstruasi pada remaja putri dan dapat menambah pengetahuan pada remaja putri dalam mengatasi nyeri menstruasi serta dapat melakukan penanganan secara mandiri sebagai perawatan sehari-hari dalam mengatasi nyeri pada saat menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan April 2024, dari hasil wawancara terhadap remaja yang mengalami *dismenore* di Desa Trosemi Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo diperoleh Sejumlah 10 remaja digunakan untuk data studi pendahuluan, dimana ke 10 remaja tersebut diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan mengenai menstruasi. Hasil dari wawancara tersebut didapatkan 6 remaja yang mengalami *dismenore* saat haid. Hasil pengukuran dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan 5 remaja mengalami *dismenore* ringan hingga berat pada saat menstruasi. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh hasil upaya yang dilakukan mereka untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* yaitu dengan mengolesi minyak kayu putih, minum jamu serta tidur sambil menahan nyeri dan belum terdapat remaja yang mengatasi nyeri *dismenore* dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Maka dari uraian diatas penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu “ Bagaimanakah Hasil Penurunan Skala Nyeri *dismenore* Sebelum dan Sesudah Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Remaja Putri?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penurunan skala nyeri *dismenore* sebelum dan sesudah penerapan relaksasi otot progresif pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil penurunan skala nyeri *dismenore* sebelum penerapan relaksasi otot progresif pada remaja putri.
- b. Mendeskripsikan hasil penurunan skala nyeri *dismenore* sesudah penerapan relaksasi otot progresif pada remaja putri.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir pada 2 (dua) Responden.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan nyeri *dismenore* secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan relaksasi otot progresif secara mandiri.

2. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan klien *dismenore*.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi otot progresif pada klien dengan *dismenore* pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan relaksasi otot progresif pada klien *dismenore*.