

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya remaja didefinisikan sebagai masa peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun dan ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting diawali dengan matangnya organ-organ fisik secara seksual hingga mampu bereproduksi (Dewi, 2012: 17).

Pada masa remaja terdapat perubahan baik secara fisik maupun biologisnya. Salah satu yang mengalami perubahan yaitu sistem reproduksi. Organ-organ reproduksi pada masa pubertas sudah mulai berfungsi. Secara anatomis, alat kelamin maupun organ tubuh yang lain akan memperoleh bentuk yang sempurna. Masa pematangan fisik atau masa pubertas yang dialami remaja putri yaitu mulai terjadi menstruasi atau haid (Nida dan Defie, 2016: 150).

Haid atau menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Masa haid atau menstruasi biasa juga disebut mens, menstruasi atau datang bulan. Pada saat haid, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding Rahim (Laila, 2011: 14).

Tanda dan gejala yang dapat terjadi saat haid yaitu gangguan kesehatan berupa pusing, depresi, perasaan sensitive berlebih sekitar dua minggu sebelum haid, ada pula kram perut pada hari pertama atau satu hari menjelang datang bulan. Kram waktu haid atau nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering (Joseph dan Nugroho, 2011: 30).

Nyeri saat haid atau dismenore terjadi pada perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bawah dan paha. Nyeri biasanya terjadi pada hari pertama haid dan berlangsung hingga 2-3 hari. Ada kalanya perut juga menjadi kembung dan diare (Haryono, 2016: 12).

Menurut data WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore dengan 10-15% mengalami nyeri haid atau dismenore berat (Savitri, 2015: 26). Di Amerika Serikat, nyeri haid atau dismenore dialami oleh 30-50% wanita usia reproduksi. Sekitar 10-15% diantaranya terpaksa kehilangan kesempatan kerja, sekolah dan kehidupan keluarga. Sedangkan di Swedia ditemukan angka kejadian nyeri haid atau dismenore pada wanita usia 19 tahun sebanyak 72,42% (Baziad, 2008: 95).

Prevalensi nyeri haid atau dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid atau dismenore primer dan 9,36% merupakan nyeri haid atau dismenore sekunder. Sedangkan data PKBI Jawa Tengah tahun 2010 terdapat 56 remaja yang melakukan konsultasi tentang haid atau menstruasi dan angka yang paling tinggi merupakan konsultasi terkait nyeri haid atau dismenore yang mayoritas bertempat tinggal di Semarang dan rentang usia yang berkonsultasi yaitu usia 15 – 19 tahun (Setyani dan Lies, 2014: 58).

Nyeri haid atau dismenore dapat diatasi secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan dismenore secara farmakologis kurang diminati remaja karena kekawatiran terhadap efek samping dari obat. Penanganan secara non farmakologis diantaranya dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi dan relaksasi otot progresif. Beberapa alternatif penanganan secara non farmakologis tersebut, penanganan yang paling praktis dilakukan diantaranya adalah relaksasi otot progresif, karena tidak memerlukan alat, dan dapat dilakukan disegala kondisi (Fitriani dan Achmad, 2017: 150).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan relaksasi yang menimbulkan sensasi otot. Untuk menimbulkan sensasi otot pasien diajarkan untuk mengisolasi dan mengontraksikan otot atau kelompok otot tertentu secara bergantian. Relaksasi otot progresif bekerja menurunkan nyeri dengan mekanisme pelepasan opiat endogen oleh otot yang berkontraksi (Fitriani dan Achmad, 2017: 150).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Achmad (2017: 151) menyatakan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid atau dismenore yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Skala nyeri haid atau dismenore sebelum dilakukan relaksasi otot progresif 4,23 dengan kategori nyeri sedang dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif turun menjadi 2,00 dengan kategori ringan. Hasil penelitian Akbar, dkk (2014: 8) terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif, dimana sebelum diberikan relaksasi otot progresif terdapat 9 orang (24,3%) mengalami nyeri berat kemudian setelah dilakukan relaksasi otot progresif 9 orang (24,3%) nyeri menjadi sedang, begitu pula dengan dengan 28 orang (75,7%) mengalami nyeri sedang terjadi penurunan satu tingkatan nyeri menjadi nyeri ringan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri di desa Bayan RW 07 Kelurahan Kadipiro, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta dengan sampel 10 remaja putri, mengatakan bahwa pada saat haid sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid atau dismenore. Yang mengalami nyeri haid berat sebanyak 2 orang, yang mengalami nyeri haid sedang sebanyak 3 orang, yang mengalami nyeri haid ringan sebanyak 2 orang kemudian yang tidak mengalami nyeri haid sebanyak 3 orang. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan hasil penelitian terkait teknik relaksasi otot progresif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diambil rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri haid pada remaja?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi teknik relaksasi otot progresif pada remaja dengan nyeri haid di kelurahan Kadipiro.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan nyeri haid sebelum penerapan teknik relaksasi otot progresif pada remaja dengan nyeri haid.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan nyeri haid sesudah penerapan teknik relakssi otot progresif pada remaja dengan nyeri haid.
- c. Mendiskripsikan perkembangan tingkat nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penderita nyeri haid

Sebagai masukan untuk penderita nyeri haid dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan tindakan untuk mengurangi nyeri haid.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan dalam menurunkan skala nyeri haid.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kegiatan belajar mengajar dengan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian, terutama tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri haid.