

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik, psikis, sosial, serta reproduksi. Salah satu perubahan reproduksi pada remaja putri adalah menstruasi. Menstruasi (haid) merupakan proses alami keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara periodik (Wahyuni and Zulfahmi, 2021). Pada saat menstruasi seringkali disertai gejala berupa kram perut bawah, yang menjalar ke punggung, paha, hingga tungkai dan biasanya berlangsung 8-72 jam pertama (Nuraini, *et al.*, 2021).

Prevalensi kasus nyeri haid di Indonesia tercatat sebesar 64,25%, terdiri dari nyeri haid primer yang mendominasi sebesar 54,89% kasus dan sisanya sebesar 9,36% kasus nyeri haid sekunder (Christiana, Nindawi and Mufida, 2023). Di tingkat Provinsi Jawa Tengah, kejadian nyeri haid ditemukan kasus sebanyak 56%. Di kota Surakarta sendiri memiliki prevalensi yang lebih tinggi, yaitu 89,8% (Wulandari and Widiyaningsih, 2023).

Keluhan yang biasa dialami selama haid dapat berupa nyeri perut, mual, muntah, hingga sakit kepala dapat mempengaruhi produktivitas seseorang, karena menghambat kehadiran di sekolah atau tempat bekerja, sehingga prestasi akademik maupun non akademik menurun. Walaupun akibat nyeri haid tidak mematikan, tetapi secara keseluruhan menurunkan kesejahteraan dan kualitas hidup perempuan (Anggraini *et al.*, 2022).

Manajemen nyeri haid dapat berupa terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan berupa anti nyeri atau analgesik. Namun, efek obat-obatan farmakologis memiliki durasi yang terbatas, sedangkan terapi non-farmakologis bisa berupa terapi dzikir, relaksasi nafas, terapi panas atau terapi dingin, konsumsi obat herbal, serta bisa berupa aktivitas fisik seperti yoga (Anggriani *et al.*, 2021).

Terapi dzikir akan menghasilkan hormon *endorphine*, salah satu substansi sejenis *morfin* yang terletak pada otak. *Endorphine* berfungsi menciptakan rangsangan antar sel yang dapat menghambat nyeri. Melafadzkan dzikir akan mengoptimalkan pembuangan CO₂ sehingga mengakibatkan tubuh menjadi rileks, merasa nyaman, dan nyeri berkurang (Karoline *et al.*, 2023). Relaksasi nafas dapat menurunkan tingkat nyeri haid primer melalui pelepasan *opioid endogen*, yaitu *endorphin* dan *enkefalin*, yang memberikan efek fisiologis sebagai analgesik alami dalam tubuh. Relaksasi nafas juga bekerja merelaksasikan otot-otot skelet dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami *spasme* dan *iskemik*, serta memberi kenyamanan (Santi, 2021). Kombinasi efek fisiologis dan psikologis inilah yang berkontribusi pada penurunan nyeri haid.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kursani dan Putri, 2021) responden diberikan intervensi relaksasi nafas. Teknik relaksasi nafas berfokus merelaksasi daerah yang mengalami nyeri pada bagian perut bawah. Relaksasi ini memberikan kesempatan bagi tubuh untuk merelaksasikan otot-otot yang tegang akibat peningkatan prostaglandin, dan menghasilkan hormon agar terbebas dari rasa nyeri. Hasil intervensi tersebut menjelaskan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap nyeri haid pada remaja putri. Penelitian terdahulu oleh (Sunny *et al.*, 2024), memberikan intervensi berupa terapi dzikir disertai tarik nafas yang mengandung unsur spiritual mampu menstimulasi tubuh untuk menghasilkan *endorphine* yang berfungsi sebagai obat penenang alami mengurangi intensitas nyeri, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Hasil kesimpulan terapi dzikir meningkatkan kadar *endorphine* di dalam darah, dan terbukti bisa bermanfaat untuk meredakan nyeri dismenorea.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di pondok pesantren Jajar Islamic Center Surakarta yaitu didapati sebanyak 53 siswi yang sudah mengalami haid, sebesar 83,02% (44 siswi) diantaranya memiliki keluhan nyeri haid yang menghambat produktivitas sehari-hari mereka, sehingga menyebabkan mereka tidak menghadiri kegiatan asrama.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Relaksasi Nafas dan Dzikir terhadap nyeri haid primer pada remaja di pondok pesantren Jajar Islamic Center Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh relaksasi nafas dan dzikir terhadap nyeri haid pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dan dzikir terhadap penurunan nyeri haid pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi nyeri haid sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dan dzikir pada remaja
- b. Untuk mengidentifikasi nyeri haid sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dan dzikir pada remaja
- c. Menganalisis pengaruh penurunan nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dan dzikir pada remaja

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah referensi ilmu serta pengembangan wawasan mengenai salah-satu penanganan non-farmakologi untuk menangani nyeri haid dengan relaksasi nafas dan dzikir serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk instansi dan peneliti selanjutnya jika akan melakukan penelitian sejenis.

b. Bagi Remaja

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja putri mengenai alternatif penanganan keluhan nyeri haid dengan salah satu cara non farmakologis.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi peningkatan dalam pelayanan kesehatan khususnya bidan, terhadap remaja khususnya mengenai cara mengurangi nyeri haid dengan relaksasi nafas dan dzikir.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dibuat dan diteliti oleh peneliti sendiri tanpa ada penelitian yang sama. Namun ada beberapa penelitian sebelumnya yang serupa dan hampir sama dengan penelitian ini adalah:

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Suniarti Sunny, Eka Oktavianto, Ersandi Mustakim, Endar Timiyatun 2024	Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul Husna Disertai Tarik Nafas Dalam Terhadap Skor Nyeri Dismenorea Pada Remaja	Penggunaan Relaksasi Nafas dan Dzikir. Penelitian ini berjenis pra-eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan adalah one-group pre-post test design. Pengukuran derajat nyeri dengan NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>).	Penelitian ini digunakan pada tahun 2024. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling.
2	Titi Purwitasari Handayani, Ernawati, Dian Roslan Hidayat 2024	The effect of relaxation therapy of dzikir prayer on dysmenorrhea pain of D3 midwifery students in Garut District	Penggunaan Terapi Dzikir. Desain penelitian ini yaitu pre-eksperimental dengan pendekatan One Groups Pretest-Posttest Design.	Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu Purposive Sampling.
3	Merizaputri Wihelmina Kotta, Jojo Sihotang, Kartini Lidia, Sidarta Sagita 2022	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana	Penggunaan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea). Pengukuran derajat nyeri dengan NRS (<i>Numeric Rating Scale</i>).	Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 27 orang. Penelitian ini merupakan penelitian <i>quasy eksperiment with control group</i> dengan pendekatan <i>pre test dan post test</i> . Pengambilan sampel teknik <i>purposive sampling</i> .