

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang sering disebut sebagai masa pubertas yaitu masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Pada tahap ini remaja akan mengalami suatu perubahan fisik, emosional dan sosial sebagai ciri dalam masa pubertas, dan dari berbagai ciri pubertas tersebut, menstruasi merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita (Azizah, 2013).

Menstruasi adalah peristiwa keluarnya darah dari vagina karena meluruhnya lapisan dinding rahim yang banyak mengandung pembuluh darah (endometrium), pada saat sel telur tidak dibuahi. Sel telur hanya keluar sebulan sekali dan apabila tidak ada pembuahan, misalnya melalui hubungan seksual maka 14 hari kemudian sel telur itu akan gugur bersama dengan darah pada lapisan dinding rahim yang sebelumnya menebal. Hal ini biasanya akan berlangsung kurang lebih 28 hari antara 21-35 hari (Priscilla dkk, 2012).

Nyeri pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan seorang wanita sebagai sensasi tidak nyaman, bahkan karena timbulnya nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas dan memaksa penderita untuk

istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya selama beberapa jam atau beberapa hari. Hal ini dilaporkan sebagai dismenore (*dysmenorrhea*) berasal dari bahasa Yunani, *dys* yang berarti gangguan, nyeri, abnormal, *meno* berarti bulan, dan *rrhea* berarti aliran sehingga dari makna tersebut, dismenore adalah gangguan aliran darah haid atau nyeri haid (Ernawati dkk, 2010).

Menurut data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 90% wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat.

Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder (Info Sehat, 2010). Di Indonesia angka kejadian prevalensi nyeri menstruasi berkisar 55% dikalangan usia produktif. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif dengan upaya penanganan dismenore dilakukan 51,2% dengan terapi obat, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan distraksi atau pengalihan nyeri (Depkes RI, 2010).

Berdasarkan sensus penduduk tahun 2010, jumlah remaja putri di Jawa Tengah berusia 15-19 tahun berjumlah \pm 1,3 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010). Lebih dari 50% wanita yang menstruasi mengalami dismenore (Hartati, *et al.* 2012).

Sedangkan berdasarkan penelitian Kurniawati & Kusumawati (2011) di SMK Batik 1 Surakarta menyatakan bahwa hasil wawancara

terhadap responden yang mengalami dismenore, diperoleh sebanyak 98,3% mengalami nyeri perut, 71,7% mengalami pusing, 70% mengalami nyeri pinggang, 68,3% mengalami mual, 58,3% mengalami nyeri punggung, 56,7% mengalami keringat dingin, 46,7% sampai berguling-guling saat mengalami dismenore dan 15% mengalami pingsan.

Nyeri haid disebabkan oleh kondisi atau penyakit, misalnya endometriosis, penyakit menular seksual, radang panggul, tumor, kelainan letak uterus, selaput dara tidak berlubang, stress, kista ovarium, atau masalah spiral (IUD). Namun, penyebab tersering nyeri haid diduga karena terjadinya ketidakseimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi. Nyeri haid ini biasanya berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri akan terasa di perut bagian bawah atau tengah bahkan kadang juga hingga ke pinggul, paha, dan punggung. Tingkat keparahan rasa nyeri bervariasi antara satu perempuan dan perempuan lain, dan juga antara siklus haid pada perempuan yang sama. Kadang kala, nyeri mungkin hampir tidak terasa. Namun bisa juga di saat lain, nyeri akan terasa sangat hebat disertai kejang, lemas, demam, pusing, dan berbagai gangguan lambung seperti mual, muntah, dan diare (Mumpuni & Andang, 2013).

Untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dapat dilakukan salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang

dilakukan dengan cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat mengurangi intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Azizah, 2013).

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme coping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (Ernawati dkk, 2010).

Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 06 Juni 2017 di RT 02 RW VIII Kelurahan Pucangsawit, Nn. M merupakan remaja yang mengalami nyeri saat haid, penelitian teknik relaksasi nafas dalam dilakukan saat Nn. M mengalami nyeri haid. Berdasarkan data awal yang peneliti peroleh dari hasil wawancara menunjukkan pasien belum mengetahui manfaat dan prosedur dari teknik relaksasi nafas dalam. Pasien melakukan penanganan dismenore dengan istirahat ditempat tidur dan terkadang pasien tidak melakukan apa-apa. Dari permasalahan diatas

maka perlu kiranya diadakan penelitian yang dapat memberikan kenyamanan pada saat pasien mengalami dismenore sehingga penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri haid, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap dismenore pada Nn. M.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penurunan skala nyeri pasien dengan nyeri haid (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Mendeskripsikan hasil implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada remaja dengan nyeri haid (dismenore) di RT 02 RW VIII Kelurahan Pucangsawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

2. Tujuan khusus

a. Mendeskripsikan hasil pengamatan nyeri haid (dismenore) sebelum penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja di RT 02 RW VIII Kelurahan Pucangsawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

b. Mendeskripsikan hasil pengamatan nyeri haid (dismenore) sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja di RT 02 RW

VIII Kelurahan Pucangsawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

- c. Menganalisa perbedaan perkembangan penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam.

D. Manfaat Penulisan

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat: membudayakan pengelolaan pasien dengan nyeri haid (dismenore) secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:
 - a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan teknik relaksasi nafas dalam secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja dengan nyeri haid (dismenore).
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja dengan nyeri haid (dismenore) pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.
3. Penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya

penelitian tentang pelaksanaan tindakan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja dengan nyeri haid (dismenore).