

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer karena mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, *menarche*, dan perubahan psikis. Pubertas pada remaja putri ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Haid merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur. Haid pertama kali yang dialami oleh seorang wanita disebut *menarche*, yang pada umumnya terjadi pada usia 14 tahun. *Menarche* merupakan pertanda berakhirnya masa pubertas, masa peralihan dari masa anak menuju dewasa. Haid yang dialami para wanita remaja dapat menimbulkan masalah, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid (Larasati dan Alatas, 2016).

Dismenore adalah keadaan nyeri di bagian abdomen, kram dan sakit punggung serta dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Banyak orang yang beranggapan dismenore merupakan hal yang sangat wajar dan dapat terjadi pada perempuan yang mengalami menstruasi khususnya pada remaja putri yang memasuki masa pubertas, namun tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus menerus hingga mengalami rasa sakit bahkan tidak dapat melakukan aktifitas selama menstruasi karena nyeri yang tidak tertahankan (Sulityorini, *et.al.*, 2019). Dismenore ada macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri yang terjadi saat haid tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologi, misalnya endometriosis, fibroids, dan adenomyosis (Najmi, 2016).

Nyeri perut bawah yang dirasakan saat haid adalah normal terjadi pada setiap wanita dengan perbedaan rasa nyeri (ringan sampai berat) tergantung dari kesehatan fisik dan psikis saat itu (kelelahan, emosi tidak stabil, daya tahan tubuh) (Saribanon, *et al.*, 2016). Berdasarkan derajat keparahannya, dismenore

dibagi menjadi tiga yaitu ringan (*mild*), sedang (*moderate*), dan berat (*severe*). Dismenore derajat ringan, rasa nyeri hanya terasa pada perut bagian bawah, dan belum mengganggu aktivitas. Dismenore derajat sedang rasa nyeri menyebar pada punggung bagian bawah, atau paha bagian dalam dengan disertai gejala-gejala lain seperti penurunan konsentrasi belajar, penurunan nafsu makan serta terganggunya beberapa aktivitas. Dismenore derajat berat, nyeri telah menyebar ke bagian punggung, panggul, dan paha dalam, bahkan seringkali disertai dengan mual, muntah, lemas, diare, sakit kepala, tidak dapat berkonsentrasi sama sekali, hingga kehilangan kesadaran (Wrisnijati, *et.al.*, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore (Mouliza, 2020). Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja putri, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja putri dilaporkan mengalami dismenore berat (Silviani, *et.al.*, 2019). Hasil penelitian di Amerika Serikat pada remaja putri usia 12-17 tahun didapatkan hasil prevalensi dismenore primer adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Octaviani, *et.al.*, 2019).

Angka kejadian dismenore pada remaja putri di Indonesia mencapai 55%, sedangkan angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56% (Agustin, 2018). Dismenore primer dialami oleh 60-75% remajaputri, dengan tiga perempat dari jumlah remajaputritersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Dilaporkan 30-60% remaja putri yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja (Larasati dan Alatas, 2016). Angka kejadian dismenore pada remaja putri di Surakarta mencapai 87,7% (Wrisnijati, *et.al.*, 2019). Selanjutnya berdasarkan wawancara terhadap 10 remaja putri di SMP Negeri 4 Sukoharjo dapat disimpulkan bahwa 7 dari 10 remaja putri tersebut mengalami dismenore. Adapun yang dilakukan remaja putri ketika dismenore

ada yang menggunakan obat anti nyeri (5 orang) dan obat tradisional (2 orang).

Dismenore yang berupa rasa nyeri di perut berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri. Bentuk dismenore yang banyak dialami oleh remaja putri adalah kekakuan atau kejang dibagian bawah perut. Rasanya sangat tidak nyaman sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, lesu, depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid (Larasati dan Alatas, 2016).

Dampak dari dismenore selain mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja juga terjadi keluhan seperti mual, kadang disertai muntah dan diare. Tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri yang berkepanjangan dan terus menerus hingga mengalami rasa sakit bahkan tidak dapat melakukan aktifitas selama menstruasi karena nyeri yang tidak tertahankan (Sulistiyorini, *et.al.*, 2019). Dismenore sangat berdampak pada remaja putri usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami dismenore, maka aktivitas belajar mereka di sekolah menjadi terganggu bahkan tak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah (Octaviani, *et.al.*, 2019).

Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obat analgesik. Sedangkan secara non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi, kompres hangat, atau dingin (Sulistiyorini, *et.al.*, 2019). Penanganan dismenore secara farmakologis kurang diminati oleh remaja putri karena kekhawatiran terhadap efek samping dari obat. Penanganan secara non farmakologis lebih banyak diminati. Penanganan dismenore secara non farmakologis dapat dilakukan dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi dan relaksasi (Fitriani dan Achmad, 2017).

Potter dan Perry menyatakan relaksasi adalah pendekatan perilaku kognitif yang paling luas digunakan untuk manajemen nyeri. Relaksasi

didefinisikan sebagai teknik yang mendukung dan memperoleh relaksasi untuk tujuan mengurangi tanda-tanda dan gejala yang tidak diinginkan seperti nyeri, ketegangan otot dan kecemasan (Yani, 2018). Relaksasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan secara tidak langsung akan menghilangkan nyeri. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif (Fitriani, *et.al.*, 2019).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Sulistyorini, *et.al.*, 2019). Relaksasi otot progresif adalah suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi relaks, merasakan sensasi relaks, dan ketegangan menghilang (Richmond dalam Nur'Ani, 2018).

Relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah. Untuk meregangkan otot secara progresif, dimulai dengan menegangkan kumpulan otot utama tubuh. Dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh. Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi nyeri (Fitriani, *et.al.*, 2019). Manfaat dari relaksasi progresif yaitu mengurangi ketegangan pada otot khususnya otot-otot ekstremitas, melancarkan sirkulasi, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan dan mengurangi nyeri atau kram otot (Fitriani dan Achmad, 2017).

Beberapa artikel menunjukkan efektivitas pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri. Relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri

(Fitriani, *et.al.*, 2019). Teknik relaksasi otot progresif mampu merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang mampu meredakan nyeri (Fitriani dan Achmad, 2017). Terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore (Kustriyanti dan Boediarsih, 2017). Relaksasi otot progresif efektif mengurangi intensitas nyeri dismenore (Sulistiyorini, *et.al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian di atas dengan diberikannya relaksasi otot progresif pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore terbukti dapat membantu menurunkan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk membuat video latihan senam relaksasi otot progresif untuk remaja putri yang bertujuan untuk menurunkan nyeri dismenore. Dikarenakan banyak remaja putri yang belum mengetahui manfaat dan cara senam relaksasi otot progresif untuk mengurangi dismenore.

Perkembangan teknologi multimedia memberikan kemungkinan untuk membuat sebuah alat bantu pelatihan relaksasi berupa audio-video yang disimpan dalam media CD maupun *flashdisk*. Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh. Keuntungan tersebut antara lain adalah kualitas gambar dan suara yang lebih bagus karena menggunakan teknologi digital. Selain itu penggunaan media audio video juga dapat memberikan kemudahan karena teknologi ini sudah dimiliki oleh masyarakat luas (Ramdhani & Putra, 2017). Luaran video ini mempersentasikan daya tarik teknik relaksasi otot progresif bagi remaja putri, sehingga diharapkan dapat menarik para audiens remaja putri untuk melakukan senam relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengembangkan metode relaksasi otot progresif dengan media video untuk mengurangi dismenore pada remaja putri. Hal ini karena banyak remaja putri mengalami dismenore yang belum mengetahui metode relaksasi otot progresif yang bermanfaat untuk mengurangi dismenore. Tujuan umum mendiskripsikan latihan metode relaksasi otot progresif untuk mengatasi dismenore pada remaja putri. Manfaat senam ini untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penerapan senam relaksasi otot progresif bagi remaja

putri dan agar dapat mengaplikasikan senam relaksasi otot progresif terhadap dirinya sendiri.

Tujuan tugas akhir ini adalah untuk memberikan informasi terkait senam dismenore kepada remaja putri untuk mengantisipasi kejadian nyeri dismenore. Penulis memilih media video dengan tujuan informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami. Selanjutnya penulis berharap masyarakat dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan keterampilan. Manfaat senam ini ditujukan bagi masyarakat umumnya, remaja putri pada khususnya dan tenaga kesehatan sebagai tambahan ilmu pengetahuan untuk menerapkan metode relaksasi otot progresif untuk mengantisipasi kejadian nyeri dismenore. Manfaat bagi penulis adalah untuk menambah pengetahuan penulis tentang pembuatan media video untuk promosi kesehatan metode relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri desminore pada remaja putri. Manfaat bagi instansi pendidikan adalah sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri dismenore. Sedangkan manfaat bagi masyarakat adalah sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan kejadian nyeri dismenore yang dapat diupayakan melalui metode relaksasi otot progresif.