

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Pertumbuhan fisik yang dialami oleh remaja diikuti dengan kematangan fungsi dari alat-alat reproduksi, yang juga perlu diperhatikan dari segi kesehatannya. Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2019). Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan biologis yang mendasar pada remaja disebut pubertas. Menstruasi merupakan perbedaan yang mendasar antara pubertas pria dan pubertas wanita. Menstruasi menyebabkan otot uterus atau rahim berkontraksi sehingga menyebabkan nyeri pada area perut bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Nyeri ini dinamakan dengan *dismenorea*. Pada beberapa perempuan dalam hal ini sering mengalami gangguan menstruasi tersebut (Mantolas et al., 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian *dismenorea* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenorea*, dengan 10-16% menderita *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder (Herawati, 2021). Angka kejadian *dismenorea* di Jawa Tengah mencapai 56%, tapi yang berobat ke pelayanan kesehatan sangatlah sedikit, yaitu hanya 1% - 2% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021) karena kejadian *dismenorea* merupakan kejadian alamiah yang terjadi setiap bulan pada Wanita. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun sering dirasa mengganggu bagi Wanita yang mengalaminya. Sedangkan

angka kejadian dismenorea di Klaten mencapai 68,4% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Gejala *dismenorea* yang sering dialami remaja putri saat menstruasi seperti kejang atau kekakuan pada daerah perut bagian bawah, karena rasa yang tidak nyaman dapat menimbulkan mudah tersinggung, mudah marah, perut kembung, nyeri pada punggung, sakit pada kepala, tumbuh jerawat, lesu, tegang, hingga depresi. Gejala-gejala tersebut bisa terjadi sebelum dan saat menstruasi, biasanya 1 hari sebelum dan 1-2 hari saat menstruasi. Dampaknya remaja putri mengalami kerugian ekonomi dikarenakan perlunya biaya berobat serta menurunnya produktivitas dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari serta dapat menurunkan kualitas hidup wanita (Windastiwi et al., 2017). Selain itu, *dismenorea* juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seperti mual, cepat merasakan lelah, letih, sakit kepala, mudah marah, serta daya konsentrasi menurun. (Fredelika et al., 2020)

Banyak cara dalam menangani *dismenorea* yang remaja belum ketahui atau tidak dilakukan, usaha yang telah dilakukan oleh remaja cenderung belum maksimal serta remaja yang berikap acuh tak acuh terhadap nyeri *dismenorea* yang dialami tanpa diberi upaya penanganan yang baik (Fredelika et al., 2020). Upaya penanganan untuk mengurangi *dismenorea* ada 2 cara untuk mengurangi nyeri pada saat haid yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi juga dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenorea*. Salah satu yang bisa dapat dilakukan adalah dengan menggunakan relaksasi Benson.

Teknik relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk menangani nyeri disertai dengan menggunakan metode pernafasan dalam dan mengucapkan kata kata sesuai kepercayaan masing masing individu, contohnya dalam Islam mengucapkan kata “astaghfirullahaladzim”, dalam Kristen mengucapkan “jesus christ”, dalam Katolik mengucapkan “allah bapa”, dalam Budha mengucapkan “buddhānubhāvena” dan dalam Hindu mengucapkan “om sāntih” (Wahyu, 2018). Menurut penelitian yang sudah dilakukan, teknik relaksasi ini merupakan pengobatan untuk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *dismenore* yang dialami oleh remaja putri. Relaksasi Benson memiliki pengaruh

yoga terhadap kejadian *dismenore*. Proses relaksasi Benson akan membantu tubuh menjadi rileks sehingga menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Hal ini terjadi karena hormon seks esterogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin diproduksi dari blok kimiawi yang sama. Ketika seseorang mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Relaksasi Benson akan untuk memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid yang bebas dari nyeri (Ulfa et al., 2021). Kelebihan dari relaksasi Benson ini daripada terapi yang lain adalah relaksasi Benson sangat mudah diterapkan, tidak membutuhkan banyak biaya, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping (Marinda et al., 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marinda et al., (2022) dalam jurnalnya dijelaskan bahwa relaksasi Benson efektif untuk menurunkan *Dismenorea* karena Teknik relaksasi yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman, dengan adanya rasa nyaman inilah sehingga meningkatkan daya tahan terhadap nyeri. Efek dari relaksasi benson berdampak pada produksi endorfin dalam tubuh. Hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan kram perut akibat kontraksi uterus, cara kerja hormon endorfin yaitu menekan jumlah produksi hormon prostaglandin dengan memberikan energi positif, menciptakan rasa senang dan membuat tubuh merasa nyaman, juga otot-otot menjadi rileks sehingga sirkulasi darah dalam rahim menjadi lebih lancar.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Marinda et al., (2022) dapat disimpulkan bahwa sebelum diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi berada pada nyeri ringan (18,3%) hingga nyeri sedang (31,7%), setelah diberi perlakuan terapi relaksasi benson tingkat *dismenorea* primer pada siswi berada pada tidak nyeri (14,6%), nyeri ringan (32,9%), dan nyeri sedang (2,4%). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Putri, dan Arlina pada tahun 2018 yang diperoleh hasil adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan nyeri menstruasi. Rata-rata nyeri sebelum dilakukan terapi benson adalah 6,05 sedangkan rata-rata setelah dilakukan terapi benson adalah 3,325. Telah dilakukan

penelitian Teknik relaksasi benson. Penelitian yang dilakukan oleh Nur, Apolonia, Andri pada tahun 2021 diperoleh hasil bahwa relaksasi benson dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Rata-rata nyeri menstruasi sebelum diberikan Teknik relaksasi benson sekitar 5,51 sedangkan rata-rata setelah diberikan Teknik relaksasi benson menjadi 3,67.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten pada tahun 2020 diperoleh jumlah remaja putri yang berusia 15-19 tahun di Desa Glodogan sejumlah 221 orang dan berada di urutan tertinggi nomor 2 di wilayah Kecamatan Klaten Selatan (BPS Klaten, 2020). Sedangkan dalam jurnal yang dituliskan oleh Marinda et al., (2022) dijelaskan bahwa pada usia 15-18 tahun remaja putri paling banyak mengalami *dismenorea* dan puncaknya hingga usia 25 tahun karena masih tingginya produksi hormon prostaglandin yang dapat menimbulkan hiperkontraktibilitas rahim dan mengakibatkan nyeri saat menstruasi. Menurut studi kasus yang dilakukan pada bulan Desember 2022 di Desa Glodogan terhadap remaja putri yang berusia 15-20 tahun didapatkan hasil sebanyak 8 dari 10 remaja putri mengalami *dismenorea* pada saat menstruasi. Tiga orang mengalami *dismenorea* ringan dan lima orang mengalami *dismenorea* sedang

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten” sehingga kedepannya banyak remaja yang dapat mengatasi nyeri haid dengan teknik relaksasi Benson tanpa mengganggu aktivitas sehari-hari.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat *Dismenorea* Pada Remaja di Desa Glodogan, Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi terapi relaksasi benson terhadap tingkat *dismenorea* pada remaja di Desa Glodogan. Klaten

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat *Dismenorea* sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada remaja di Desa Glodogan, Klaten
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tingkat *Dismenorea* setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson pada remaja di Desa Glodogan, Klaten
- c. Mendiskripsikan perubahan hasil pengukuran tingkat *Dismenorea* sebelum dan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi benson pada remaja di Desa Glodogan, Klaten
- d. Mendiskripsikan perbedaan hasil pengukuran tingkat *Dismenorea* sebelum dan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi benson pada remaja di Desa Glodogan, Klaten

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan para remaja mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan tentang pentingnya teknik relaksasi benson sehingga dapat diterapkan secara mandiri

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.

Sebagai salah satu sumber informasi dan sumber referensi dalam meningkatkan pengetahuan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dan wawasan penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama Pendidikan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Judul	Tujuan	Metode	Populasi dan Sampel	Hasil
1.	Marinda et al. (2022) Terapi Relaksasi Benson Berpengaruh Terhadap Dismenorea Primer pada Remaja Putri	mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap dismenorea primer pada siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat	Penelitian menggunakan quasy eksperimental dengan pretest-posttest with control group design pengambilan sampel secara stratified random sampling	Populasi penelitian ini adalah semua siswi SMAN 8 Seram Bagian Barat yang berjumlah 103 orang, pengambilan sampel dilakukan secara stratified random sampling, jumlah sampel sebanyak 82 orang dengan menggunakan rumus perhitungan Slovin, sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dibagi menjadi 41 kelompok kontrol dan 41 kelompok intervensi.	Pada penelitian didapatkan setelah diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar siswi pada kelompok intervensi mengalami dismenoreadengan nyeri ringansebanyak 27 siswidan pada kelompok kontrol juga mengalami nyeri ringansebanyak 23 siswi, dimana pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan, dan nyeri ringan turun menjadi tidak nyeri setelah diberikan terapi relaksasi benson
2.	Ulfa et al., (2021) Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES St. Elisabeth Semarang	Mengetahui adakah pengaruh terapi relakasaki benson terhadap dismenorea	Quasi-Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design	Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi STIKES St. Elisabeth Semarang yang mengalami dismenoresaat menstruasi sebanyak 67 orang.	1) Skala nyeri dismenoree sebelum dilakukan intervensi relaksasi Benson rata-rata sebesar 5,51 nyeri sedang. 2) Skala nyeri dismenoree setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson rata-rata 3,67 nyeri ringan. 3) Ada perbedaan skala nyeri dismenoree sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi Stikes St.Elisabeth Semarang.
3.	Astuti et al., (2018) Efektivitas Relaksasi	Mengetahui adakah pengaruh terapi relakasaki benson terhadap	Penelitian ini menggunakan Quasi eksperimental l dengan rancangan one group pre	Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasisiswi perempuan Program studi D-III Keperawatan tingkat II yang	1. Tingkat nyeri Dismenoree sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson Hasil gambaran tingkat nyeri dismenoree sebelum dilakukan relaksasi Benson adalah

<p>Benson Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa di STIKES Karya Husada Semarang</p>	<p>dismenorea</p>	<p>and post test design.</p>	<p>berjumlah 44 mahasiswi</p>	<p>6,05 dengan skor terendah 5 (lima) dan skor tertinggi 7 (tujuh). 2. Tingkat nyeri dismenore setelah dilakukan teknik relaksasi Benson Rerata skor nyeri setelah dilakukan terapi Benson adalah 3,325 dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 5. 3. Perbedaan tingkat nyeri dismenore Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson Pada Mahasiswi D III Keperawatan dapat dinyatakan terdapat perbedaan yang bermakna antara dismenore sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson pada mahasiswi III Keperawatan Stikes Karya Husada Semarang.</p>
--	-------------------	------------------------------	-------------------------------	---

