

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa awal pematangan seksual dan suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual yang mampu mengadakan proses reproduksi. Seorang remaja putri dikatakan telah memasuki masa pubertas dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan akibat proses meluruhnya dinding endometrium dan terjadi secara periodik karena adanya perubahan hormon estrogen dan progesteron. Menstruasi biasanya dimulai antara usia 12-15 tahun. Remaja biasanya mengalami keluhan saat menstruasi seperti konsentrasi buruk, sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah dan keluhan yang sering dialami oleh kebanyakan remaja putri saat menstruasi adalah nyeri perut (kram) yang biasa disebut *dismenorea*. (Safriana & Sitaresmi, 2022)

Dismenorea atau perasaan nyeri saat menstruasi merupakan suatu perasaan yang tidak mengenakkan pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi, biasanya disertai dengan rasa mual. Remaja yang mengalami *dismenorea* biasanya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya gaya hidup, pola makan, dan cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah, tingkat stress yang tinggi, dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (Safriana & Sitaresmi, 2022).

Dismenorea masuk dalam suatu gejala yang sering ditemui dan menjadi sebuah alasan yang sering digunakan perempuan untuk melakukan konsultasi dan pengobatan ke dokter. *Dismenorea* memiliki sifat yang subjektif dimana intensitasnya susah untuk dilakukan penilaian. Frekuensi *dismenorea* masuk dalam kategori yang cukup tinggi dan sudah lama dikenali, tetapi hingga saat ini patogenesisnya belum dapat diketahui. Istilah *dismenorea* hanya digunakan apabila perempuan saat menstruasi mengalami efek nyeri yang sangat hebat, dimana menjadikannya untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitas kesehariannya selama beberapa waktu (Handayani *et al.*, 2022). *Dismenorea* yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan kondisi patologis, meningkatkan mortalitas, mempengaruhi kesuburan, kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stres. *Dismenorea* dapat menimbulkan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan sensitif pada remaja

putri. *Dismenorea* yang tidak segera di tangani bisa membuat remaja putri menjadi kurang semangat dalam pembelajaran di sekolah, susah tidur, gangguan aktivitas dan stres (Safitri, 2022).

Prevalensi remaja putri pada tahun 2021 menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Karanganyar umur 15-19 terdapat 33.617 remaja putri, dan umur 20-24 tahun terdapat 32.887 remaja putri. Angka kejadian *dismenorea* bervariasi. Prevalensi yang lebih besar terjadi pada wanita dengan usia muda, yakni 67- 90% pada usia 17- 24 tahun. Prevalensi *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, kejadian *dismenorea* mencapai 1.769.425 (90%) wanita, dengan 10-16% menderita *dismenorea* berat. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat tinggi, besar rata rata lebih dari 50% wanita menderita *dismenorea*. Negara Eropa *dismenorea* terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Penelitian di Australia pada anak SMA sebanyak 93% melaporkan mengalami rasa sakit saat menstruasi (Noviani, 2022).

Prevalensi di Indonesia tahun 2020 dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami *dismenorea*. Kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder (Risksedas Sumsel, 2020). Prevalensi *dismenorea* di Indonesia menurut (Maghfiroh, 2022) sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenorea* primer sebesar 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenorea* sekunder. Angka kejadian *dismenorea* pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95%. *Dismenorea* primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenorea* didapatkan 7 % - 15% tidak pergi ke sekolah. Prevalensi di Jawa Tengah angka kejadian *dismenorea* secara umum sebanyak 56% dan 44% tidak mengalami *dismenorea* (Wulandari, 2021). Angka kejadian *dismenorea* yang diambil dari data Puskesmas Karanganyar tahun 2022 terdapat 2 remaja putri yang melakukan kunjungan pemeriksaan karena mengalami *dismenorea*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aris Noviani (2022) di MAN 1 Karanganyar remaja putri yang mengalami *dismenorea* sebanyak 52%.

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi, terbagi menjadi 3 (tiga), pertama pemberian obat analgesik seperti

ibu profen, asam mefenamat, aspirin, dan lain sebagainya. Kedua, obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID). Ketiga terapi hormon. Teknik non farmakologis terdiri dari teknik relaksasi nafas dalam, kompres hangat, terapi musik, aromaterapi, distraksi dan latihan fisik. Terapi non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Lintang, 2022). Terapi non farmakologi untuk mengurangi *dismenorea* salah satunya merupakan teknik relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam diterapkan selama kurang lebih 15-30 menit, secara fisiologis bisa mempertahankan keseimbangan lingkungan dalam tubuh yang dilakukan oleh sistem saraf otonom dan didalamnya ada sistem saraf perifer yang apabila dilakukan berulang-ulang dapat memberikan rileksasi pada tubuh dan memberikan rasa nyaman, sehingga seseorang dapat memanajemen rasa nyeri yang timbul akibat *dismenorea* (Santi, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reni Trivia (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala nyeri *dismenorea*. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni, Herlidian, dan Yusy (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala nyeri *dismenorea*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yulita, Buyung, dan Puput (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala nyeri *dismenorea*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis, hasil wawancara terhadap 22 siswa di SMAN 2 Karanganyar diperoleh data bahwa terdapat 4 siswa yang mengalami *dismenorea* selama menstruasi, terdapat 2 siswa dengan nyeri ringan skala 2, 1 siswa dengan nyeri sedang skala 4 dan 1 siswa dengan nyeri berat skala 7. Data 4 siswa yang mengalami *dismenorea* belum mengetahui manfaat dan prosedur dari teknik relaksasi nafas dalam, untuk cara mengatasi *dismenorea* hanya digunakan istirahat dan tidak melakukan kegiatan. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Tingkat Skala *Dismenorea* Pada Remaja di SMAN 2 Karanganyar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Skala *Dismenorea* Pada Remaja di SMAN 2 Karanganyar?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala *dismenorea* pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat nyeri sebelum penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala *dismenorea* pada remaja.
- b. Mendiskripsikan tingkat nyeri sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala *dismenorea* pada remaja.
- c. Mendiskripsikan perubahan tingkatan nyeri pada remaja yang mengalami *dismenorea* sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam pada dua responden.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil tingkat nyeri antara dua responden .

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dibuat dengan harapan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap skala *dismenorea* pada remaja

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

a. Karya tulis ini dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan teknik relaksasi nafas dalam secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja yang mengalami *dismenorea*.

b. Sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja yang mengalami *dismenorea* untuk masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang tindakan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat skala *dismenorea* pada remaja.