

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dismenorea adalah menstruasi yang nyeri disebabkan oleh kontraksi otot dinding rahim sewaktu terjadi peningkatan hormon prostaglandin yang berperan dalam proses melepasnya dinding Rahim. Selain itu, nyeri haid dapat diperparah dengan gangguan hormonal, psikis (banyak berpikir, jengkel, mendongkol, atau perasaan cemas) (Hartono, 2012:292).

Perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi. Nyeri itu berlangsung di hari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri akan hilang 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 (Yekti dan Andang, 2013:143).

Angka kejadian nyeri haid (dismenorea) di Indonesia diperkirakan 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh nyeri haid (dismenorea). Angka kejadian (prevalensi) dismenore berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Proverawati dan Misaroh, 2010). Di Indonesia kejadian nyeri haid tercatat 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami nyeri haid primer sedangkan 9,36% mengalami haid sekunder (Wilis, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aningsih (2018) yang berjudul pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada Mahasiswa di asrama Sanggau Landungsari Malang, menunjukkan bahwa napas dalam dapat menurunkan nyeri dismenorea, teknik relaksasi napas dalam yang

dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Sesuai penelitian Ramadina et al., (2014) yang berjudul efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap penurunan dismenorea terbukti dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea. Menurut penelitian Muhidin., Saputra, F.A., Novitasari, D. A., Utomo, A. P. (2016) yang berjudul murrotal Ar-Rahman terhadap nyeri dismenorea pada remaja menyatakan terapi murrotal Ar-Rahman mempunyai irama yang konstan dan berpola sehingga mampu meningkatkan hormon endorphen yang menenangkan tubuh dan mengurangi nyeri pada dismenorea.

Berdasarkan hasil pendahuluan, peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer di Desa Papringan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer di Desa Papringan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan dismenorea pada remaja putri sebelum penerepan teknik relaksasi genggam jari dan napas

dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.

- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan dismenorea pada remaja putri sesudah penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.
- c. Mendeskripsikan hasil pengamatan dismenorea pada remaja putri sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat hasil penelitian tentang penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi remaja putri Desa Papringan, Kaliwungu, Semarang.  
Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk membantu remaja putri dalam menurunkan dismenorea dengan penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.
- b. Bagi STIKES 'Aisyiyah Surakarta  
Hasil penelitian ini dapat menjadi nilai tambah kepastakaan dan bahan tambahan bacaan di STIKES 'Aisyiyah Surakarta di bidang kebidanan dalam penerapan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan mendengarkan Murrotal Ar-Rahman pada remaja dengan dismenorea primer.