

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berusia antara 10-19 tahun. Berdasarkan sifat dan ciri perkembangan masa remaja dibagi menjadi 3 tahap yaitu masa remaja awal 10-12 tahun, masa remaja tengah 13-15 tahun, dan masa remaja akhir 16-19 tahun. Remaja mengalami perubahan dalam tiga aspek yaitu perkembangan psikososial yang menyatakan bahwa remaja berusaha untuk mencari jati diri, perkembangan kognitif yang merupakan kemampuan berfikir dan perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja terjadi karena perubahan hormonal yang mengakibatkan adanya tanda-tanda pubertas. Salah satu perubahan fisik/biologis adalah pada remaja putri mulai mengalami menstruasi/haid. Menstruasi terjadi karena proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan secara berulang setiap bulan selama 3-7 hari, kecuali saat terjadi kehamilan. keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur, gangguan konsentrasi, payudara mengalami pembesaran dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa *dismenore* (Swandari, 2022)

Dismenore atau nyeri haid dibagi menjadi 2 yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri haid yang terjadi ketika *Menarche* dan tidak ada kelainan patologi panggul, sedangkan *dismenore* sekunder terjadi pada Wanita yang sebelumnya tidak mengalami *dismenore* dan adanya kelainan patologi panggul. *Dismenore* merupakan gejala yang sangat menyakitkan untuk Wanita muda maupun remaja yang bisa menyebabkan terganggunya aktivitas dan berdampak pada kualitas hidup (Oktorika et al., 2020)

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Gejala *dismenore* 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. Selain itu, *dismenore* juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seperti mual, cepat merasakan lelah, letih, sakit kepala, mudah marah, serta daya konsentrasi menurun. (Fredelika et al., 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wanda et al., 2025), ditemukan bahwa mahasiswi S1 Keperawatan tingkat akhir reguler di Universitas Widya Nusantara, yang terdiri dari kelas A, B, C, dan D, berjumlah 126 orang. Dari hasil wawancara dengan 10 mahasiswi S1 Keperawatan tingkat akhir, diperoleh informasi bahwa 4 mahasiswi melaporkan bahwa *dismenore* atau nyeri haid yang mereka alami berlangsung selama 1-2 hari setelah keluarnya darah menstruasi, dengan skala nyeri yang dirasakan berkisar antara 5-6. Untuk meredakan nyeri tersebut, mereka mengonsumsi minuman herbal Kiranti. Sementara itu, 4 mahasiswi lainnya menyatakan bahwa nyeri haid mereka berlangsung 1-3 hari setelah keluarnya darah, dengan skala nyeri 6-7. Dari kelompok ini, 2 mahasiswi menggunakan kompres hangat untuk meredakan nyeri, sedangkan 2 mahasiswi lainnya memilih untuk membiarkan nyeri tersebut. Selain itu, 2 mahasiswi melaporkan bahwa mereka sudah merasakan tanda dan gejala *dismenore*, seperti nyeri di perut dan punggung, sebelum menstruasi dimulai. Beberapa mahasiswi juga mengaku membiarkan nyeri

tersebut tanpa tindakan, sementara yang lain mengonsumsi obat-obatan herbal maupun farmakologis untuk mengatasi nyeri.

(*World Health Organization*, 2022) menyatakan bahwa kejadian Wanita yang mengalami *dismenore* berat sebesar 1.769.425 jiwa (90%), 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* ringan. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dan hasil mencengangkan, dimana kejadian *dismenore* primer di setiap Negara dilaporkan lebih 50%. Angka kejadian *dismenore* wanita mengalami *dismenore*, sebanyak 62.3%, di Amerika Serikat, menurut klien dan litt melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59.7%, sedangkan di swedia sekitar 72%. (Amilisyah et al., 2023). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* berat sebesar 107.673 jiwa (64,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (Oktorika et al., 2020). Angka kejadian *dismenore* di Jawa Tengah mencapai 56% tapi yang berobat ke pelayanan Kesehatan sangatlah sedikit, yaitu 1%-2% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021). Berdasarkan data RISKESDAS Wanita Usia Subur berusia 15-39 tahun di Wonogiri pada tahun 2017 sebanyak 17.228 (P. W. Kesehatan, 2017).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS Jateng, 2023) Jawa Tengah, Kabupaten Wonogiri jumlah penduduk di Kecamatan Nguntoronadi sebanyak 9.064 jiwa dengan 7.310 jiwa penduduk laki-laki dan 1.754 jiwa penduduk perempuan.. Berdasarkan jumlah penduduk menurut rentang usia di Kecamatan Nguntoronadi 879 jiwa berusia 10-19 tahun yang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 784 jiwa berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti, Kecamatan Nguntoronadi memiliki 11 kelurahan atau desa diantaranya; Kedungreji, Beji, Wonoharjo, Bulurejo, Kulurejo, Semin, Bumiharjo, Gebang, Pondoksari, Ngadiroyo, dan Ngadipiro. Desa Ngadiroyo merupakan salah satu desa di Kecamatan Nguntoronadi dengan jumlah penduduk 1816 jiwa yang meliputi 921 jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 895 jiwa berjenis kelamin perempuan. Terdapat 336 remaja yang ada di Desa ngadiroyo,

dengan 144 remaja berjenis kelamin perempuan dan 192 berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan data dari puskesmas Nguntoronadi, desa tertinggi dengan kasus *dismenore* terjadi di Desa Ngadiroyo dengan jumlah sekitar 85% atau sekitar 156 dari jumlah remaja putri di Desa Ngadiroyo. Remaja putri di Desa Ngadiroyo banyak yang mengalami nyeri saat menstruasi. Mereka ada yang mengkonsumsi obat sampai bahkan ada yang dibawa ke rumah sakit karena nyeri menstruasi tersebut. Selain itu, remaja di desa Ngadiroyo mengatakan, belum pernah melakukan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri *dismenore*. Oleh karena itu sangat penting untuk membantu mereka dalam mengatasi nyeri *dismenore* tersebut.

Upaya penanganan untuk mengurangi *dismenore* ada 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi salah satunya dengan pemberian obat-obat analgesik misalnya skopolamin, narkotika, obat sedative, dan lain-lain. Perawatan non farmakologi juga dapat digunakan untuk mengurangi *dismenore*, salah satunya dengan menggunakan metode relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah pengobatan yang mengurangi rasa sakit dengan memusatkan perhatian pada satu titik fokus dengan mengulang kalimat yang diyakini dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Dampak yang terjadi jika *dismenore* tidak ditangani maka kelainan yang mendasari dapat memicu kenaikan angka kematian, termasuk kemandulan. Selain itu konflik emosional, ketegangan dan kegelisahan dapat memainkan peranan serta menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan asing (Ulfa et al., 2021)

Hal ini sejalan dengan penelitian (Juwita et al., 2023) Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson terhadap skala nyeri *dismenore* secara signifikan ($P < 0,05$), dengan skala nyeri sebelum relaksasi Benson sebesar $5,51 \pm 1,28$ dan sesudah diberi relaksasi Benson menurun menjadi sebesar $3,67 \pm 1,43$. Teknik relaksasi Benson secara efektif mempengaruhi intensitas nyeri pada *dismenore*. Oleh karena itu, dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai metode

pengobatan nonmedis yang aman, sederhana, dan murah untuk mengurangi dan menghilangkan nyeri akibat *dismenore*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Marinda et al., 2022) dalam jurnalnya dijelaskan bahwa relaksasi Benson efektif untuk menurunkan *dismenore* 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.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni, 2022) dalam jurnalnya yang membahas perbedaan efektifitas Teknik relaksasi nafas dalam dan Teknik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri *dismenore* lebih efektif menggunakan Teknik relaksasi benson dengan Median intensitas nyeri sebelum teknik relaksasi nafas dalam adalah 6, dan setelah perlakuan median adalah 4. Selain itu median intensitas nyeri sebelum teknik relaksasi Benson adalah 6, dan setelah teknik relaksasi Benson adalah 3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai probabilitas $0,03 < (0,05)$ artinya ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan intensitas nyeri *dismenore* setelah intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi Benson

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti apakah benar terapi relaksasi benson dapat mengurangi *dismenore* pada remaja putri. Tujuan Penelitian Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* remaja putri sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan suatu masalah yaitu “bagaimana hasil penerapan Teknik relaksasi benson terhadap intensitas penurunan nyeri *Dismenore* pada remaja putri di Desa Ngadiroyo?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk membuktikan terapi relaksasi benson berpengaruh terhadap intensitas penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri *Dismenore* pada remaja putri sebelum dilakukan terapi relaksasi benson.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran intensitas nyeri *Dismenore* pada remaja putri setelah dilakukan terapi relaksasi benson
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil antara 2 responden intensitas nyeri *Dismenore* pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson.

D. MANFAAT

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi remaja, khususnya remaja putri dapat untuk mampu meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya Teknik relaksasi benson sehingga dapat diterapkan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Lewat karya tulis ilmiah ini, diharapkan setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar mengalami nyeri ringan jika dibandingkan dengan sebelum dilakukan relaksasi benson.
- b. Menjadi salah satu sumber informasi dan sumber referensi dalam meningkatkan pengetahuan.

3. Bagi Penulis

Guna memperoleh wawasan dan pengetahuan penulis dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama Pendidikan di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.