

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proverawati & Misaroh (2009) mengatakan masa remaja (pubertas) merupakan masa transisi antar masa anak dan dewasa dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), dan relatif belum mencapai tahap kematangan banyak terjadi perubahan baik psikis maupun biologis. Perubahan perkembangan biologis ditandai dengan keremajaan secara biologis yaitu dimulainya haid. Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium. Menurut Aulia (2009) siklus menstruasi dihitung dari pertama menstruasi sampai tepat satu hari sebelum menstruasi bulan berikutnya. Siklus menstruasi berkisar antar 21-40 hari, dan hanya sekitar 10-15% wanita memiliki siklus 28 hari.

Menurut Singh dalam penelitian (Israd, Dewi, Isa, 2014) menstruasi yang terjadi pada remaja merupakan suatu hal yang normal. Namun ada diantara remaja yang mengalami permasalahan pada saat menstruasi. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan pada remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenore (nyeri menstruasi), dan gejala lain yang berhubungan. Kejadian yang terbanyak dikeluhkan pada remaja yaitu dismenore. Sekitar 70% sampai 90% kasus dismenore terjadi saat usia remaja.

Menurut Judha (2012) dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid / menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Dismenore bisa menyebabkan seseorang merasa mual, diare, pusing, nyeri kepala, bahkan pingsan (Anurogo & Wulandari, 2011)..

O'Donohue dan Fisher dalam penelitian (Israd, Dewi, Isa, 2014) menyebutkan bahwa relaksasi progresif efektif untuk kondisi medis seperti keengganan kemoterapi, sakit kepala, imunokompetensi pada orang tua, nyeri menstruasi spasmodic, dan nyeri pinggang. Teknik relaksasi progresif merupakan suatu latihan untuk membantu meringankan ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan vasodilatasi dan penurunan iskemia berikutnya pada endometrium. Hal ini juga melepaskan opiate endogen yang menekan prostaglandin.

Menurut data dari WHO dalam penelitian Rachel (2015) didapatkan kejadian sebesar 90% wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Anurogo (2008) mengenai populasi remaja usia (12-17 tahun) di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Klein dan Litt, dimana dilaporkan angka kejadian nyeri menstruasi mencapai 59,7% yang terdiri dari, 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, dan 49% nyeri ringan. Proverawati dan Misaroh (2009) menjelaskan di Indonesia kejadian dismenore primer mencapai 54,89%, sedangkan dismenore sekunder sebanyak 45,11%. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2010) jumlah remaja putri di Jawa Tengah berusia 15-19 tahun berjumlah kurang lebih 1.300.000 jiwa. Azizah (2013)

mengatakan angka kejadian dismenore di Jawa Tengah mencapai 56%. Hasil survei yang dilakukan pada bulan april 2017 terdapat 20 remaja putri di RW VIII Pucangsawit di RT 01 sebanyak 4 orang, RT 02 sebanyak 4 orang dan RT 05 sebanyak 12 orang. Dari 20 remaja putri tersebut yang mengalami dismenore setiap bulannya ada 19 remaja putri diantaranya yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 orang, nyeri sedang sebanyak 15 orang, nyeri berat sebanyak 2 orang dan yang tidak mengalami nyeri 1 orang.

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam membuat Karya Tulis Ilmiah tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka perumusan masalah yang dapat ditarik yaitu “Apakah penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan Nyeri dismenore pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan dismenore pada remaja sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif

- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan dismenore pada remaja sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif
- c. Menganalisis perbedaan dismenore pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk mengembangkan dan menambah pengetahuan yang telah ada tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore pada remaja.

2. Secara praktis

a. Bagi penderita dismenorea pada remaja

Sebagai tambahan informasi bagi remaja tentang pentingnya teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore pada remaja.

b. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat dijadikan bahan informasi dan masukan, sehingga dapat diambil langkah-langkah sebagai upaya untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan dismenore.