

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (Akbar *et al.*, 2014:1). Masa perkembangan pada diri remaja diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) yang nantinya mampu bereproduksi (Putri, 2017:1).

Jumlah penduduk remaja putri di Indonesia umur 10-15 tahun mencapai 8,7% umur 15-19 tahun mencapai 8,2% (BPS Indonesia, 2017). Di Jawa Tengah jumlah penduduk remaja putri mencapai 21,90 jiwa (BPS Susenas, 2017). Jumlah penduduk remaja putri di kabupaten sragen tahun 2018 umur 10-14 thn mencapai 4.4755 jiwa, umur 15-19 thn mencapai 4.3983 jiwa (Dinkes, 2018). Jumlah penduduk remaja putri di Kecamatan Masaran umur 10-14 tahun mencapai 3,305 jiwa. Sedangkan umur 15-19 tahun mencapai 4,347 jiwa (BPS Kabupaten Sragen, 2018).

Masa remaja dikenal dengan istilah masa pubertas, salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan diantaranya menstruasi (Akbar *et al.*, 2014:1). Menstruasi adalah masa perdarahan yang terjadi pada perempuan secara rutin setiap bulan selama masa suburnya kecuali apabila terjadi kehamilan. Pada saat menstruasi, darah yang keluar sebenarnya merupakan darah akibat peluruhan dinding rahim (endometrium). Darah menstruasi tersebut mengalir dari rahim menuju leher rahim, untuk kemudian keluar melalui vagina (Laila, 2011:14).

Tahun-tahun awal menstruasi merupakan periode yang rentan terhadap gangguan. Gangguan atau keluhan yang dialami saat menstruasi diantaranya emosi yang tidak terkontrol, gelisah, lekas marah, mudah panik, serta timbul rasa sakit disekitar kepala dan nyeri perut bagian bawah atau disebut dengan *disminore* (Wulandari *et al.*, 2018:468 ; Novita, 2018:174).

Beberapa kaum perempuan usia subur mengalami nyeri pada saat menstruasi. Nyeri itu berlangsung sehari-hari menjelang atau awal menstruasi. Nyeri akan terasa diperut bagian bawah atau tengah bahkan kadang juga sampai ke pinggul, paha, dan punggung. Tingkat keparahan rasa nyeri bervariasi antara satu perempuan dengan yang lain serta siklus menstruasi tidak sama, kadang nyeri hampir tidak terasa. Namun bisa juga nyeri akan terasa sangat hebat disertai kejang, lemas, demam, pusing dan berbagai gangguan lambung seperti mual, muntah dan diare (Mumpuni dan Andang, 2013:143)

Menurut data WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid atau *disminore* dengan 10-15% mengalami nyeri haid atau *disminore* berat (Savitri, 2015:26). Dari longitudinal di Swedia melaporkan *disminore* terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun. Sedangkan di India kejadian *disminore* pada remaja rentang 10-19 tahun sebanyak 73,9%. (Wulandari *et al.* 2011:479).

Prevalensi *disminore* atau nyeri menstruasi di Indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif. Dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat *disminore* (Putri, 2017:1). Sedangkan Angka kejadian *disminore* di Jawa Tengah mencapai 56%. Walaupun pada umumnya *disminore* merupakan kejadian yang alamiah terjadi setiap bulan pada wanita, namun dapat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Haryanti dan Kurniawati, 2017:45).

Penanganan *disminore* secara farmakologis kurang diminati pada remaja karena kekhawatiran terhadap efek samping dari obat. Penanganan secara non farmakologis lebih banyak diminati pada remaja diantaranya dengan kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, dan relaksasi otot progresif. Dari beberapa alternatif penanganan secara non farmakologis tersebut, penanganan yang paling praktis dilakukan diantaranya relaksasi otot progresif, karena tidak memerlukan alat dan dapat dilakukan disegala kondisi (Fitriani dan Achmad, 2017:2).

Teknik relaksasi otot progresif ini dengan menegangkan otot-otot tertentu, mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi otot tertentu. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang relaks (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011:107).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Akbar *et al.*, (2014:8) menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Bahwa 9 orang sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif mengalami nyeri berat (24,3%) setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif menjadi nyeri sedang. Begitu juga dengan 28 orang (75,7%) sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif mengalami nyeri sedang setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif terjadi penurunan menjadi nyeri ringan.

Pernyataan tersebut juga didukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Fitriani dan Achmad, 2017:151). Menyatakan bahwa ada perbedaan skala nyeri disminore yang signifikan. Dimana sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif responden mengatakan mengalami nyeri disminore sedang (4,23) sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif responden mengatakan nyeri disminore berkurang menjadi ringan (2).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 7 remaja putri di Dukuh Pucuk Kelurahan Sepat, terdapat 2 orang mengatakan mengalami *disminore* berat dengan skala 7 cara mengatasinya yaitu berbaring ditempat tidur dan diolesi dengan minyak kayu putih, 2 orang mengatakan mengalami *disminore* sedang dengan skala 3 dan 5 cara mengatasinya diantaranya mengurangi aktivitas dan minum teh hangat, 2 orang mengatakan mengalami *disminore* ringan dengan skala 2 cara mengatasinya hanya dibiarkan saja dan minum air putih, 1 orang mengatakan tidak mengalami *disminore*. Berdasarkan hasil wawancara

tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan penelitian terkait teknik relaksasi otot progresif pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan *disminore* pada remaja”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi teknik relaksasi otot progresif pada remaja dengan *disminore* di Dukuh Pucuk Kelurahan Sepat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan skala *disminore* sebelum penerapan teknik relaksasi otot progresif pada remaja di Dukuh Pucuk Kelurahan Sepat.
- b. Mendiskripsikan skala *disminore* sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif pada remaja di Dukuh Pucuk Kelurahan Sepat.
- c. Mendiskripsikan perbedaan tingkat skala *disminore* pada remaja sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif di Dukuh Pucuk Kelurahan Sepat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi :

1. Bagi penderita *disminore*

Sebagai masukan untuk penderita nyeri haid dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan tindakan untuk mengurangi nyeri haid.

2. Bagi institusi kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan dalam mengurangi nyeri haid.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kegiatan belajar mengajar dengan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian, terutama tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri haid.