BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan penduduk yang berusia 10-24 tahun dengan status belum menikah. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020 jumlah remaja putri di Indonesia mencapai 33.886.130 jiwa atau sekitar 12,54% (Dinas Kesehatan Kabupaten Bangka, 2021). Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan biologi, psikologi dan perubahan sosial yang disebut masa pubertas. *Menstruasi* pertama yang terjadi pada remaja di rentang usia 13-14 tahun disebut dengan *menarche*. Menstruasi merupakan hal yang fisiologis terjadi pada remaja putri, namun keluhan yang dirasakan saat menstruasi sangat mengganggu karena disertai dengan rasa nyeri, mual, gangguan emosional dan nyeri perut bagian bawah atau disebut dengan *dismenore* (Hamzah & B, 2021).

Prayitno tahun 2014 mengatakan bahwa *dismenore* atau nyeri haid merupakan keluhan ginekologis yang dirasakan remaja putri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan adanya rasa nyeri (Hamzah & B, 2021). Wanita yang mengalami *dismenore* biasanya memproduksi prostaglin 10 kali lebih banyak dan dapat merangsang syaraf nyeri pada rahim. Prostaglin merupakan hormon yang merangsang otot rahim untuk berkontraksi sehingga pembuluh darah disekitarnya terjepit. (Devita et al., 2022).

Data *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa kejadian *dismenore* terjadi sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami

dismenore dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat, angka kejadian *dismenore* di dunia sebesar 50% kasus. *Dismenore* primer yang dialami wanita usia 12–17 tahun di Amerika Serikat pada tahun 2012 adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% *dismenore* ringan, 37% *dismenore* sedang, dan 12% *dismenore* berat sehingga mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah (Wafiroh & Wulandari, 2021).

Data Kemenkes RI tahun 2016, menyatakan prevelensi remaja putri di Indonesia yang mengalami *dismenore* yaitu sebesar 64,25% yang terdiri dari *dismenore* primer 54,89% dan *dismenore* sekunder 9,36%. Menurut Riskesdas Propinsi Sumatera Utara, didapatkan angka kejadian nyeri menstruasi sekitar 30-45% remaja yang mengalami nyeri menstruasi (Hamzah & B, 2021).

Dismenore dibedakan menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* skunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri yang biasanya disebabkan karena adanya kontraksi otot dinding rahim. Sedangkan *dismenore* sekunder merupakan nyeri yang biasanya disebabkan karena adanya kelainan, peradangan dan penyakit pada organ reproduksi wanita. Remaja putri yang mengalami nyeri haid atau *dismenore* kemungkinan akan mengakibatkan susah untuk berkonsentrasi dalam proses belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah (Agustina et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan Wulan dan Yanti (2020) didapatkan bahwa skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan self hypnosis sebagian besar pada skala 5 dengan jumlah 54 orang (37%). Sedangkan skala nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan self hypnosis mengalami

penurunan nyeri haid pada skala 1 sebanyak 66 remaja putri (45,8%) (Insani & Susan, 2020).

Penanganan untuk *dismenore* biasanya dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi biasanya dilakukan dengan kompres hangat, teknik *massase*, latihan fisik, tidur yang cukup dan teknik rileksasi seperti yoga serta menggunakan teknik nafas dalam, salah satunya dengan menggunakan teknik *self hypnosis*. *Self hypnosis* merupakan teknik yang menggunakan kekuatan sugesti atau keyakinan suatu hal positif yang dapat memodulasi persepsi nyeri dengan mempengaruhi cara pikir seseorang. *Hypnoterapi* mempengaruhi kerja *cerebral cortex* sehingga menghasilkan persepsi positif dan rileksasi, secara tidak langsung membantu keseimbangan homeostasis untuk menghasilkan *Coticitropin Releasing Factor* (CRF) dan meningkatkan produksi *hormone endorphin* serta menurunkan produksi kortisol dan hormon stress lainnya sehingga rasa nyeri akan menurun dan tubuh akan terasa rileks (Insani & Susan, 2020).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di MAN 3 Medan, dari data yang didapatkan di UKS sekolah banyak terdapat siswi perempuan kelas 10 yang izin dari pembelajaran sekolah karena *dismenore*. Beberapa penelitian yang dilakukan di MAN 3 Medan melakukan penelitian tentang tingkat nyeri haid tetapi penulis sebelumnya tidak tertarik untuk melakukan penanganan untuk mengatasi nyeri haid tersebut dengan teknik rileksasi *self hypnosis*. Sehingga penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul “Hubungan *self*

hypnosis terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di MAN 3 Medan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan *Dismenorea* Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *selfhypnosis* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di MAN 3 Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenore* sebelum dilakukan *self hypnosis* pada siswi MAN 3 Medan.
- b. Untuk mengetahui tingkat nyeri *dismenore* setelah dilakukan *self hypnosis* pada siswi MAN 3 Medan.
- c. Untuk menganalisis adakah pengaruh *selfhypnosis* terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di MAN 3 Medan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi atau bahan acuan untuk penelitian yang lebih lanjut khususnya dalam asuhan kebidanan pada remaja tentang pengaruh *selfhypnosis* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Penelitian	Judul	Metode dan Sampel	Hasil	Perbedaan
1.	Gustina, dkk 2022	“Edukasi hipnosis untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri di Desa Pondok Meja	Metode yang digunakan adalah melakukan edukasi tentang hipnosis untuk menurunkan nyeri haid kemudian dilakukan pretest dan posttest dengan mengajukan 10 pertanyaan benar dan salah dengan nilai < dari 50 ditetapkan pendidikan kurang baik, jika nilai akhir > dari 50 ditetapkan pendidikan baik.	Hasilnya sebelum dilakukan edukasi dari 76 remaja putri hanya 23 berpengetahuan Baik dan 53 berpengetahuan kurang baik, sedangkan setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan dari 76 remaja putri, 66 berpengetahuan baik dan 10 kurang baik tentang hipnosis untuk menurunkan nyeri	Jenis penelitian ini Quasi Experiment . Populasi atau sampel dengan total sampling (seluruh remaja putri kelas VII) Lokasi dan waktu penelitian ini
2.	Yeti Trisnawa, dkk 2023	“Hipnoterapi untuk menurunkan nyeri dismenore: tinjauan literature”	Metode yang digunakan dalam studi literature review ini adalah dengan memperoleh	Hasil studi menunjukkan bahwa rata-rata artikel memiliki nilai p value < 0,05 yang bahwasanya ada pengaruh	Jenis penelitian ini Literature review Lokasi dan waktu penelitian

			dari penelusuran artikel penelitian ilmiah rentang waktu 2017-2021 dengan menggunakan data base google scholar, Garuda dan Proquest. Diperoleh artikel sebanyak 235 dan kemudian dilakukan identifikasi dan screening sehingga didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi.	bermakna dalam menurunkan skala nyeri dismenore.	
3.	Wulan Nur Insani, dkk 2020	“Self Hypnosis berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMKN 2 Sumedang”	Metode penelitian ini menggunakan Kuasi Experiment dengan jenis One Group Pretest – Posttest Design. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Purposive Sampling.	Hasil univariat diketahui bahwa skala nyeri haid pada remaja putri sebelum dilakukan self hypnosis sebagian besar pada skala 5 dengan jumlah 54 orang (37%). Sedangkan skala nyeri haid pada remaja putri sesudah diberikan self hypnosis mengalami	Jenis penelitian ini Quasi Experiment . Populasi atau sampel dengan total sampling (seluruh remaja putri kelas VII) Lokasi dan waktu penelitian ini

				penurunan nyeri haid pada skala 1 sebanyak 66 remaja putri (45,8%).	