

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi adalah kodrat alam bagi semua wanita yang telah memasuki usia dewasa. Hanya saja untuk sebagian orang, haid dapat menyebabkan rasa sangat nyeri. Haid atau menstruasi adalah perubahan fisiologis pada organ kewanitaan secara berkala yang dipengaruhi oleh aktivitas hormon reproduksi, yaitu estrogen dan progesteron. Siklus menstruasi pada umumnya adalah 28 hari dan biasanya terjadi selama 5 hari. Nyeri menstruasi atau dismenoreia adalah rasa nyeri pada perut dan sekitar pinggang sewaktu haid. Dismenoreia tentu sangat mengganggu aktivitas. Rasa nyeri yang terjadi dapat sangat hebat hingga menyebabkan penderitanya jatuh pingsan. (Satria, 2014).

Dismenoreia terjadi pada 40% - 45% wanita di dunia dan penderita *dismenoreia* parah sebesar 15%. (Satria, 2014). French (2005) dalam Heryani dan Utari (2017) menunjukkan bahwa di Amerika persentase dismenoreia mencapai 59,7% dan di Swedia hingga 72% dari jumlah wanita usia subur. Sedangkan Astutik (2015) menyatakan bahwa di Indonesia sendiri angka prevalensi belum diketahui secara pasti, namun di beberapa rumah sakit dijumpai sebesar 10,7%-30,1% dari kunjungan wanita usia produktif.

Nyeri menstruasi dibagi menjadi 2 tipe yaitu primer yaitu rasa nyeri timbul tanpa ada sebab yang dapat dikenali dan sekunder yang disebabkan oleh adanya kelainan dan terkait dengan penyakit organik yang mendasari (Jannah dan Rahayu, 2018). Angka kejadian dismenoreia primer di Indonesia 54,89%,

sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Dismenoreamenyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Liandary, 2015).

Meskipun telah cukup banyak penelitian yang dilakukan tentang dismenorea, akan tetapi kejadian dismenoreamasih perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan angka kejadian dismenorea yang masih cukup tinggi. Apabila dismenorea tidak diatasi dengan baik maka akan mengakibatkan kondisi yang mengkhawatirkan yaitu tidak bisa konsentrasi dalam belajar, ketinggalan pelajaran dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Jannah dan Rahayu, 2018).

Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi dismenorea adalah dengan pemberian terapi farmakologi yaitu memberikan obat antiradang nonsteroid (*nonsteroidal anti-inflammatory drugs*, NSAID) seperti Ibuprofen, Naproxen, dan Ketoprofen yang efektif untuk menghambat sintesis prostaglandin (Jannah dan Rahayu, 2018). Asmadi (2008) dalam Ramadina, Utami, dan Jumaini (2014) menyatakan bahwa terapi nonfarmakologis juga dapatdigunakan untuk mengurangi dismenorea. Salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik ini didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya.

Menurut Hill (2011) dalam Ramadina, Utami, dan Jumaini (2014) teknik menggenggam jari merupakan bagian dari teknik *Jhin Shin Jyutsu* yaitu salah satu akupresur dari Jepang. Tangan (jari dan telapak tangan merupakan alat bantu sederhana untuk membawa tubuh menjadi seimbang. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap. Ibu jari memiliki hubungan dengan khawatir, jari

telunjuk berhubungan dengan takut, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati.

Arfa (2013) dalam Aningsih, Sudiwati, dan Dewi (2018) menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, bagaimana perawat mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu manfaat yang didapat setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang terjadi pada individu tersebut, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, juga praktis dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam tersebut tanpa harus mengeluarkan biaya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadina, Utami, dan Jumaini (2014) dengan judul “efektifitas teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan dismenorea”. Penelitian dilakukan pada 30 siswi yang memenuhi kriteria inklusi (remaja perempuan usia 12-16 tahun dengan skala nyeri 3 sampai 9) dibagi menjadi 2 kelompok. 1 kelompok diberikan kombinasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam sementara 1 kelompok lagi tidak diberikan perlakuan apapun. Hasilnya menyatakan bahwa kombinasi relaksasi

genggam jari dan nafas dalam sangat berefek untuk mengatasi dismenorea. sebelum diberikan perlakuan, intensitas dismenorea minimum adalah 4 dan maksimum adalah 7. Setelah diberikan perlakuan intensitas dismenorea minimum menjadi 0 dan maksimum menjadi 6.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa, dari 17 siswi yang diwawancarai 13 diantaranya mengalami nyeri haid (dismenorea) 4 diantaranya tidak mengalami nyeri haid (dismenorea) dari 13 siswi yang mengalami dismenorea, 8 diantaranya mengatasi nyeri dengan menggunakan terapi farmakologis seperti penggunaan analgetik yang mudah diperoleh di warung ataupun apotik. Sedangkan 5 siswi lainnya tidak melakukan apa-apa dan hanya menunggu sampai nyeri yang dirasakan hilang dengan sendirinya. Remaja tersebut belum pernah melakukan terapi non-farmakologis seperti teknik genggam jari dan relaksasi nafas dalam untuk meredakan nyeri menstruasi yang dialami sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan Dismenorea pada siswi SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah efektifitas relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap dismenorea pada siswi SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa?”.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efek teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap dismenorea pada remaja putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa.

C.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi remaja putri yang mengalami dismenorea di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa
2. Untuk mengetahui tingkat nyeri dismenoreasebelum dan sesudah diberikan relaksasi genggam jari pada remaja putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa
3. Untuk mengetahui tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa
4. Untuk menganalisis efektifitas relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan kebidanan khususnya ilmu terbaru

yang dapat diterapkan kepada wanita yang mengalami dismenorea yang berkaitan dengan aspek fisiologis dan aspek psikologis.

D.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk menambah informasi dan wawasan serta dapat dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan bagi pendidikan.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan acuan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian selanjutnya, terkait dengan efektifitas relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri.

3. Bagi Siswi

Diharapkan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam ini dapat diterapkan oleh siswi dalam mengatasi dismenorea dan siswi mampu memberitahukan teknik ini kepada teman-teman ataupun keluarga yang mengalami dismenorea.

E. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian baik dalam bentuk jurnal maupun laporan penelitian yang mirip dengan penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Data
Aningsih,Su diwati, Dewi (2018)	Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswi di Asrama Sanggau LandungSari Malang	<i>Quasi Experiment al design</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i>	- Relaksasi nafas dalam - Intensitas nyeri haid (dismenorea)	Uji <i>Wilcoxon</i>
Ramadina, Utami, Jumaini (2014)	Efektivitas Teknik Relaksasi Kombinasi Genggam Jari dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea	<i>Quasi Experiment al design</i> dengan rancangan <i>non equivalent control group design</i>	- Relaksasi kombinasi genggam jari dan nafas dalam - Dismenorea	Uji T

Sedangkan peneliti sendiri tertarik untuk mengambil judul “efektifitas Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMA Swasta Al-Wasliyah Tanjung Morawa Tahun 2019.” Yang membedakan dengan peneliti sebelumnya adalah variabel penelitian, analisa data, populasi dan sampel, serta tempat dan waktu dalam penelitian.