

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa yang ditandai dengan pertumbuhan atau perkembangan dari masa usia kanak-kanak sampai beranjak dewasa, setelah beranjak dewasa dari usia 10-19 tahun sudah ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosional, dan munculnya jerawat. Perubahan fisik yaitu payudara mulai tumbuh, kemudian pinggul mulai membesar, dan suara mulai besar. Jika perubahan emosional yaitu ketika masa remaja emosi sering tidak stabil pada remaja terbelah labil dan sedang mencari jati diri menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja pasti akan mengalami suatu keadaan yaitu munculnya jerawat yang dinamakan masa pubertas.

Ciri yang menandai masa pubertas pada perempuan adalah datangnya menstruasi pada wanita (Nur, 2011). Menstruasi merupakan suatu peristiwa yang alamiah bagi perempuan, namun tak mungkin di pungkiri masih banyak pada gadis kecil yang belum mengerti dengan pasti apa itu menstruasi. Akibatnya ketika mengalami itu mereka menjadi panik dan bingung tentang terjadinya menstruasi (Marmi, 2014).

Menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada masa remaja perempuan yang ditandai dengan adanya perdarahan teratur setiap bulannya. Dalam siklus menstruasi remaja mengalami perubahan emosional dan kram perut yang disebut dengan istilah *Dismenorea*. *Dismenorea* merupakan nyeri pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Sma & Kanaan, 2019). *Dismenorea* juga dapat menyebabkan stres. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan yang mengganggu sistem kerja endokrin sehingga dapat

menyebabkan rasa sakit pada saat menstruasi. Dampak yang terjadi ketika remaja putri saat menstruasi adalah sering emosi, cepat marah, dan stres disebabkan oleh *dismenorea*.

Dismenore merupakan masalah menstruasi yang banyak dialami oleh remaja putri ketika mereka memasuki masa pubertas. Peneliti menyatakan bahwa 54-89% remaja usia 14-19 tahun di Indonesia mengalami masalah *dismenorea* (Mahmudiono, 2011). *Dismenorea* adalah nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus (Price, 2001). *Dismenorea* juga pada wanita sering muncul rasa nyeri yang timbul akibat ketidak seimbangan hormon progesteron, hal ini disebabkan karena kontraksi uterus saat endometrium luruh. Zat kimia alami yang diproduksi oleh sel-sel dinding rahim yang disebut prostaglandin akan merangsang otot halus dinding rahim berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin maka semakin kuat kontraksi sehingga nyeri yang dirasakan semakin berat pada saat *dismenorea* (Teknik et al.,2019).

Menurut organisasi kesehatan dunia atau (WHO) yaitu periode usia remaja antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan perserikatan bangsa-bangsa menyebutkan kaum muda untuk usia antara 15-24 tahun. Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap, yaitu : masa remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan masa remaja akhir (16-17 tahun). *Dismenorea* menurut penelitian Farida Alatas dan TA Iarasti yang menyatakan bahwa pada umumnya 90% dari perempuan di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi. Pada buku manajemen kesehatan menstruasi menyebutkan hasil penelitian *United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2015 bahwa di Asia Afrika, dan Amerika Latin terdapat beberapa masalah yang dihadapi perempuan terhadap gangguan menstruasi. Seperti akses yang buruk terhadap informasi, dan edukasi lengkap tentang menstruasi dan sanitasi pada remaja putri menurut direktur kesehatan keluarga, kementerian RI (2018).

Di wilayah Indonesia kejadian *dismenorea* pada remaja dapat 71% perempuan usia subur yang mengalami dismenorea (Novia & Puspitasari, 2013). Di Jawa Barat angka mengenai jumlah *dismenorea* adalah 30-70% perempuan mengalami masalah haid, termasuk diantaranya nyeri perut atau kram perut.

Nyeri perut atau kram perut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari wanita usia subur. *Dismenore* merupakan gejala yang perlu diperhatikan karena sering dialami oleh wanita dan merupakan tanda awal endometriosis. Perempuan yang mengalami sakit perut atau kram saat menstruasi, disertai nyeri punggung dan lemas. Hampir 10% wanita usia subur dan lebih dari 25-40% wanita (infertilitas) atau mandul (Harada, T. Yonago *Acta Medica*. 2013; 56:814)

Menurut (Rahmawati, 2016) menyatakan bahwa gejala *dismenore* yang mengganggu aktivitas sehari-hari pada remaja menurut, gejala *dismenore* yang dirasakan sangat khas yaitu dengan muncul keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menjalar ke pinggang yang disertai rasa letih, rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya. (Saguni, Madianung & Masi 2013).

Secara umum penanganan *dismenore* terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis, antara lain, farmakologis biasa dengan obat-obatan, kalau nonfarmakologis yang biasa dilakukan yaitu kompres hangat, tidur yang cukup, pijat, yoga, hipnoterapi, distraksi dan teknik relaksasi (Potter & Perry, 2005).

Teknik relaksasi merupakan upaya relaksasi yang dilakukan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi itu lebih efektif dalam meredakan nyeri (Smeltzer, 2012). Salah satu relaksasi yang dapat kita lakukan untuk mengurangi nyeri yaitu *progressive muscle relaxation* atau relaksasi otot progressive.

Relaksasi otot progresif yaitu terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Akbar dan dkk, 2014).

Jacobson (1983, dalam Synder & Lindquist, 2002) menyatakan bahwa tujuan dari relaksasi otot progresif adalah untuk mengurangi nyeri bisa juga mengurangi nyeri pada saat dismenorea, konsumsi oksigen tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernafasan, ketegangan otot, dan tekanan darah sistolik serta gelombang alpha otak. Penelitian lain mengatakan bahwa benar Menurut Simamora et.all (2014) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri .

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengenai “ *Aplikasi Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja putri Di Wilayah Kerja Puskesmas SindangBarang*”.

1.2 Tujuan Karya Tulis Ilmiah

Melaksanakan Aplikasi Tindakan Relaksasi Otot Progresif terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri.

1.3 Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat strategis dalam penelitian, karena tujuan paling utama dari penelitian yaitu mendapatkan data (sugiono, 2016).

1.2.1 Observasi : adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang terlihat dalam suatu gejala pada objek penelitian baik secara langsung maupun tidak langsung (Widoyoko,2014).

1.2.2 Wawancara : Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab

antar penyelidik dengan responden dengan suatu topik tertentu (Supriyati, 2011). Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara wawancara secara langsung kepada responden yang diteliti, agar memberikan hasil secara langsung. .

- 1.2.3 Dokumentasi : Dokumentasi merupakan pengumpulan data dengan cara mencatat data yang sudah ada (Arikanto, 2011). Peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen – dokumen, jurnal, buku, laporan penelitian, dan media massa dari sumber yang terpercaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan penelitian ilmu keperawatan mengenai intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi institusi pendidikan

Sebagai informasi untuk pertimbangan instansi pendidikan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami nyeri dismenorea.

1.4.2.2 Bagi klien dan keluarga

Dapat memberikan informasi bagi klien dan keluarga terhadap intervensi relaksasi otot progresif terkait dengan upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada *dismenore* pada remaja putri.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat membantu penulis selanjutnya dan menjadikan bahan referensi dalam proses penulisan, dengan mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif

terhadap penurunan nyeri dismenore pada pasien dengan *dismenore*.

