

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja yaitu periode peralihan pertumbuhan serta perubahan manusia. Pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 mengartikan masa remaja merupakan bertumbuh kembangnya manusia dari kala anak-anak ke kala dewasa dari umur 10 sampai 18 tahun. Pada masa remaja mencakup peralihan fisik, intelektual, emosional, dan social. Peralihan ciri-ciri seksual yang secara rata-rata memperoleh kesempurnaan seperti bagian reproduksi yang memperoleh kematangan. Pada Masa remaja terdapat perubahan pertumbuhan serta perkembangan baik hormonal, fisik, psikologis, dan sosial (Abrori & Qurbaniah, 2017). Ciri pubertas pada wanita terlihat berkembangnya buah dada, ditandai dengan penonjolan puting serta aerola yang terjadi pada umur 8-12 tahun ( Soetjiningrat & Ranuh, 2017). Ada juga perubahan terdapat perubahan fisik pada remaja perempuan yaitu mulai menghadapi menstruasi.

Pada saat menstruasi keluhan yang sering dialami yaitu sensitive atau mudah tersinggung, cemas, susah tidur, lemah konsentrasi, dan *dismenore* atau nyeri saat haid. *Dismenore* merupakan nyeri terasa pada perut bagian bawah dan paha akibat dari hormone progesterone dalam darah menyebabkan rasa nyeri yang mengganggu dalam kegiatan sehari-hari dan menyebabkan emosi yang tidak stabil, sensitive, kurang konsentrasi dan selalu marah-marah yang menyebabkan perlunya tindakan untuk mengurangi rasa nyeri. Banyak cara menurunkan *dismenore* baik dengan

farmakologi maupun non farmakologi. Mengurangi rasa nyeri desminore dengan farmakologi yaitu menggunakan obat analgetik yang mengakibatkan ketergantungan. Secara non-farmakologi lebih aman digunakan contohnya menggunakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk merilekkan otot rahim dan mengubah emosi negative. (Anugroho, 2011).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 dihasilkan insiden nyeri haid sebanyak 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-16% yang menghadapi *dismenore* berat. Angka insiden *dismenore* pada dunia sangat banyak, kira-kira lebih dari 50% perempuan mangalami *dismenore*. Angka *dismenore* di Indonesia tak kalah banyak disamakan dengan Negara lainnya. Angka insiden *dismenore* di Indonesia sebanyak 64,52% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer serta 9,36% *dismenore* sekunder. Angka peristiwa *dismenore* pada remaja pada wilayah Jawa Tengah mencapai angka 56%. Persentase *dismenore* disemua dunia lebih dari 50 % perempuan mengalaminya, antara lain 15,8 sampai 89,5 % sama tingkat prevelensi tertinggi dikabarkan di tingkat remaja. Pada remaja yang merintih nyeri berat 12 %, nyeri sedang 37 %, serta nyeri ringan 49 % (Lidya dan Retnoningrum,2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Kojo (2020) bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan *dismenore* ialah aktivitas fisik (yang terutama) dan depresi. Faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan *dismenore* meliputi status gizi, usia menarache, serta lama menstruasi. Penelitian yang dilakukan oleh Rica Arieib (2020) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi

Napas Dalam Terhadap Penurunan Sakit Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya” Hasil yang diperoleh menggunakan data Wilcoxon di kelompok intervensi dihasilkan  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ) dan di kelompok control dihasilkan  $p=0,046$  ( $p<0,05$ ). Di uji Mann Whitney dihasilkan  $p=0.000$  ( $p,0,05$ ), akhirnya Ha diterima.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 18 Januari 2022 di SMP N 1 Srumbung Magelang di tahun 2018 tercatat 4-5 siswi dalam seminggu, sebanyak 20 siswi dalam satu bulan di bulan November dan sebanyak 132 dalam satu tahun ijin untuk beristirahat di UKS karena mengalami nyeri menstruasi. Tidak di peroleh data bahwa siswi di SMP N 1 Srumbung yang mengalami *dismenore* sampai di rawat di rumah sakit. Di peroleh data dari hasil mewawancarai 15 siswi, terdapat 8 orang yang mengalami nyeri pada saat menstruasi (*dismenore*) di perut bagian bawah menyebar ke pinggang, terdapat 4 nyeri *dismenore* menyebar ke bagian pinggang dan paha, serta terdapat 3 orang yang mengalami *dismenore* disertai sakit kepala. Frekuensi nyeri menstruasi selama satu hari terdapat 10 orang dan frekuensi nyeri selama 2 hari terdapat 5 orang. Rata-rata frekuensi siklus menstruasi selama 7 hari, disertai dengan perasaan sensitive ada 15 orang, sulit tidur saat nyeri menstruasi terdapat 9 orang dan 6 orang lainnya tidak mengalami sulit tidur. Terdapat 11 orang mengatakan sulit berkonsentrasi saat nyeri menstruasi dan 4 orang lainnya dapat berkonsentrasi. Siswi dalam menangani nyeri *dismenore* dengan berbaring

dan minum air teh hangat, saat nyeri terasa berat untuk menanganinya dengan meminum obat analgetik. Pada siswi SMP N 1 Srumbung belum ada yang menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melaksanakan penelitian pengaruh pemberian terapi relaksasi terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi SMP N 1 Srumbung Magelang. Dimana yang menjadi responden peneliti ialah siswi yang mengalami *dismenore* yang diukur pada *pre* dan *post* menggunakan skala *Numeral Rating Scale* (NRS) dan diberikan terapi relaksasi pada kelompok intervensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi di SMP N 1 Srumbung Magelang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi SMP N 1 Srumbung Magelang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada siswi SMP N 1 Srumbung Magelang.
- b. Diketuainya tingkat *dismenore* sebelum pemberian terapi relaksasi pada siswi SMP N 1 Srumbung Magelang.

- c. Diketuainya tingkat nyeri *dismenore* sesudah pemberian terapi relaksasi pada siswi SMP N 1 Srumbung Magelang.

#### **D. Ruang Ligkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini behubungan dengan keperawatan komunitas, dan kelompok khusus bermanfaat untuk memahami pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat nyeri *dismenore*. Sebagai subjek dalam penelitian ialah semua siswi kelas 7 dan 8 yang mengalami *dismenore* dengan kriteria inklusi dan eksklusi di SMP N 1 Srumbung Magelang.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Teoritis

Dapat digunakan menjadi referensi penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan nyeri *dismenore* di SMP N 1 Srumbung Magelang.

2. Praktis

- a. Bagi Peneliti

Memperoleh pengetahuan serta wawasan tentang penyelesaian *dismenore* dengan non farmakologi yaitu terapi relaksasi.

- b. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini mampu menjadi topik pembahasan pada bidang keperawatan yaitu maternitas dalam menambahkan prosedur untuk mengurangi *dismenore* dengan cara nonfarmakologi.

c. Bagi Instansi Pendidikan Terkait

Mampu meningkatkan wawasan dan pandangan yang berhubungan dengan terapi relaksasi terhadap penurunan nyeri *dismenore*, sehingga aktivitas sehari-hari tidak terganggu.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadi acuan bahwa terapi relaksasi mampu digunakan untuk menurunkan nyeri *dismenore* dengan nonfarmakologi.

## F. Keaslian Skripsi

1. HS Sarangih, HS Hutagaol (2018) dengan judul “*Effect Of Relaxation Therapy On Premenstrual Syndrome In Adolescent*” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dengan *pre and post test control group design* untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi terhadap nyeri menstruasi. Data dianalisa menggunakan uji Mann\_Whitney, dan nilai  $p < 0,05$  dianggap bermakna secara statistik. Setelah dilakukan terapi relaksasi didapati hasil rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan sebesar  $2,6 \pm 0,5$  dan rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar  $4,6 \pm 0,6$ . Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi berpengaruh terhadap nyeri menstruasi.

Persamaan pada penelitian terdapat pada desain penelitian yaitu desain *quasi experimental* dengan *pre and post test control group design*. Untuk perbedaannya terdapat pada teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *convenience* sampling dan variabel terikat yaitu siswi SD.

2. Seputra, Diah Novalia (2018) dengan judul “Pengaruh Terapi relaksasi Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Smpn 1 Kesamben Jombang” dengan jenis penelitian kuantitatif dengan desain yang digunakan ialah Quasy Eksperiment dengan pendekatan *Non equivalent with control group design*. Sampel yang diambil 30 orang. 15 orang kelompok eksperimen diberikan Terapi relaksasi sesuai dengan

frekuensi dan prosedur dan 15 orang kelompok kontrol diberikan terapi relaksasi dengan mengurangi frekuensi dan tanpa iringan music. Hasil analisa uji Paired T-Test diketahui bahwa nilai p value  $(0,000) < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil analisa uji MannWhitney diketahui bahwa nilai pvalue  $(0,005) < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak artinya terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Dalam penelitian ini menggunakan skala nyeri bourbanis dengan lima kategori nyeri yaitu tidak nyeri (0), nyeri ringan 1-3, nyeri sedang 4-6, nyeri berat 7-9 dan nyeri sangat berat 10.

Persamaan dengan penelitian ini adalah desain penelitian quasi eksperimen. Perbedaan dengan penelitian ini adalah tempat penelitian di SMP N 1 Srumbung, penilaian skala nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*), uji analisa data menggunakan Wilcoxon sedangkan uji analisa yang digunakan pada penelitian Seputra (2018) menggunakan uji Paired T-Test.

3. Rica Arie (2020) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Sakit Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya” Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental* dengan *pre and post test control group* design untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi terhadap nyeri menstruasi. Data dianalisa menggunakan uji *Mann\_Whitney*, dan nilai  $p < 0,05$  dianggap



bermakna secara statistik. Setelah dilakukan terapi relaksasi didapati hasil rata-rata nyeri menstruasi pada kelompok perlakuan sebesar  $2,6 \pm 0,5$  dan rerata nyeri menstruasi pada kelompok kontrol sebesar  $4,6 \pm 0,6$ . Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi berpengaruh terhadap nyeri menstruasi.

Persamaan pada penelitian ini terdapat pada desain penelitian quasi experimental dengan pre and post test control group. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada analisa data yaitu menggunakan Uji Wilcoxon sedangkan Rica Arie (2020) menggunakan uji uji Paired T-Test.