

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut pusat data dan informasi, di Indonesia sendiri terdapat kategori remaja dengan prevalensi 43,5 juta atau 18% dari jumlah seluruh penduduk di Indonesia (Pusdatin, 2017). Masa pubertas atau remaja ialah masa yang banyak mengalami perubahan, khususnya perubahan dan kesiapan remaja untuk bereproduksi, ditandai dengan munculnya tanda-tanda seks primer dan seks sekunder seperti menstruasi pertama (*menarche*), dilanjutkan dengan keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala atau yang biasa disebut dengan menstruasi (Ani *et al.*,2022).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim yang terjadi secara berkala setiap bulannya dan terjadi pada wanita selama masa aktif reproduksinya (Michael *et al.*, 2020). Siklus menstruasi pada wanita akan terus terjadi secara berulang mulai dari usia menarche sampai menopause. Menurut data dari World Health Organization (WHO) rata-rata remaja yang mengalami menarche berusia 12-13 tahun (WHO,2011) Menstruasi pada remaja putri tidak semua mengalami menstruasi yang normal, biasanya terdapat beberapa gangguan yang terjadi selama siklus menstruasi, salah satunya ialah nyeri haid (*dismenore*).

Dismenore adalah nyeri yang dialami oleh wanita yang akan haid atau sedang dalam periode haid. Gejalanya biasanya ialah pusing, mual bahkan pingsan (Putri *et al.*, 2022). Dismenore dapat disebabkan oleh penyakit seperti radang panggul, endometriosis, tumor, kelainan uterus,

stress, dan anxiety. Selain itu dismenore juga bisa disebabkan oleh hormone yang tidak seimbang dan tidak terdapat adanya hubungan dengan organ reproduksi (Nurjanah *et al.*, 2019). Faktor- faktor yang dapat menyebabkan dismenore primer ialah ketidakstabilan emosional pada remaja dan peningkatan hormone prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi pembuluh darah sehingga terjadi kontraksi pada otot-otot rahim. Sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat kelainan kongetinal di pelvis sehingga timbul rasa nyeri (Nurjanah *et al.*, 2019). Berbagai dampak dismenore pada wanita diantaranya dapat membuat daya ingat menurun, kurang bersemangat dalam beraktivitas, dan dapat membuat tubuh menjadi kurang nyaman sehingga mengakibatkan menurunnya produktivitas pada setiap individu (Nurjanah *et al.*, 2019).

Dismenore dapat dialami lebih dari 50% wanita yang sedang mengalami menstruasi dengan prevalensi yang bervariasi. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, angka kejadian dismenore pada wanita sebanyak 1.769.425 (90%), dengan 10-16% menderita dismenore berat (Herawati,2021).

Prevalensi dismenore di Indonesia sendiri cukup tinggi, melampaui angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 69,36% dismenore sekunder. Prevalensi dismenore pada remaja berkisar antara 43% sampai 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian endometriosis dengan nyeri pada remaja diperkirakan 25-38%, dan kasus endometriosis pada remaja yang tidak memberi respon positif terhadap

penanganan nyeri haid sekitar 67% kasus. Adapun kelainan wanita di Indonesia sekitar 60-70% yang 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat adanya dismenore (Putri, 2019).

Prevalensi dismenore di Bekasi meliputi dismenore primer sekitar 87,5% dengan tiga tingkatan nyeri yaitu nyeri ringan 20,48%, nyeri sedang 64,67% dan nyeri parah 14,76%. Sedangkan prevalensi dismenore sekunder berada pada angka 12,5% (Juniar, D 2015).

Dismenore memiliki dampak yang mengganggu bagi kegiatan sekolah dan aktifitas harian remaja. Bila seorang remaja sedang mengalami dismenore di sekolah, maka aktivitas belajar dan absensi mereka dapat terganggu sehingga mengurangi kualitas hidup mereka mengalami penurunan. Seorang remaja yang mengalami dismenore akan mendapat kesulitan dalam konsentrasi belajarnya serta motivasi belajar menjadi turun. Sehubungan dengan hal ini, maka perlu adanya metode yang dapat mengatasi nyeri dismenore (Putri, 2019).

Nyeri haid atau dismenore dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi nyeri dapat ditangani dengan NSAIDs (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*) seperti ibuprofen, natrium niklofenat, asam mefenamat dan nefroxen. Sedangkan terapi non farmakologi biasanya berupa kompres hangat dan dingin, latihan fisik, massage area perut, terapi relaksasi, dan distraksi musik. Terapi non farmakologi dianggap lebih efektif dan tidak menimbulkan berbagai efek samping karena terapi non farmakologi tidak menggunakan obat-obatan dan bahan kimia berbahaya (Nurfadilah 2020).

Terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenore salah satunya adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah penanganan yang paling praktis dilakukan karena tidak memerlukan alat dan dapat dilakukan di segala kondisi (Fitriani dan Achmad,2017). Relaksasi Otot Progresif merupakan sebuah keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi ketegangan pada otot sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa ketergantungan pada pengobatan farmakologi. Peregangan dan relaksasi pada otot-otot tubuh yang telah terbukti memiliki manfaat baik secara fisiologi dan psikologis. Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan rasa nyeri dengan cara merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Kristina *et al.*, 2021). Relaksasi otot progresif ini juga menstimulasi syaraf untuk meningkatkan pelepasan endorfin (penghilang rasa nyeri alami) serta meningkatkan ambang nyeri pada responden (Sulistiyorini, 2019).

Menurut *International Journal Complementary Therapies in Clinical Practice* oleh Asli Kak Celik (2021) yang berjudul *Effect Of Progressive Relaxation Exercises On Primary Dysmenorrhea In Turkish Students*. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri haid setelah dilakukan relaksasi otot progresif secara rutin. dengan p value = 0,001.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Fira dan Kusumawati (2021) yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok”. Didapatkan hasil bahwa metode relaksasi otot

progresif efektif memiliki pengaruh terhadap penurunan skala nyeri menstruasi (*dismenore*) dengan nilai p value 0,000 ($<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara di SMP N 6 Babelan Bekasi pada remaja putri kelas 9 terdapat 17 dari 20 remaja siswi yang mengalami Riwayat nyeri haid (*dismenore*). Hasil yang diperoleh untuk intervensi nyeri haid (*dismenore*) pada mahasiswi yaitu dengan cara mereka melakukan kompres hangat pada perut, meminum obat pereda nyeri, tidur, bahkan 10 dari 17 mahasiswi yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) mengabaikan kram menstruasi yang dialaminya.

Permasalahan diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian menggunakan relaksasi otot progresif untuk menghilangkan atau meredakan nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri karena latihan fisik atau terapi ini merupakan terapi non farmakologis yang dapat menjadi salah satu alternatif bagi pembaca untuk mengatasi dismenore dengan cara alami tanpa menggunakan obat – obatan sehingga meminimalisir terjadinya efek samping atau komplikasi yang tidak diinginkan.

1.2 Rumusan Masalah

Dismenore dapat dialami lebih dari 50% wanita yang sedang mengalami menstruasi dengan prevalensi yang bervariasi. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, angka kejadian dismenore pada wanita sebanyak 1.769.425 (90%), dengan 10-16% menderita dismenore berat (Herawati,2021).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada wanita masih tinggi, maka peneliti merumuskan masalah yaitu ‘’apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi ?’’.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian *Relaksasi Otot Progresif* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui skala nyeri haid (*dismenore*) sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi.

1.3.2.2 Mengetahui skala nyeri haid (*dismenore*) sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi.

1.3.2.3 Mengetahui perbedaan tingkat skala nyeri haid (*dismenore*) pada remaja putri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif di SMP N 6 Babelan Bekasi.

1.3.2.4 Mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja di SMP N 6 Babelan Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman membaca bagi peneliti selanjutnya dalam

menerapkan ilmu yang sudah diperoleh, khususnya di bidang metode penelitian mengenai teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*) pada remaja SMP N 6 Babelan Bekasi.

1.4.2 Bagi Instusi Pendidikan

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif dan dijadikan sebagai salah satu pilihan untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*).

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah wawasan dalam mengurangi tingkat nyeri (*dismenore*) dengan teknik relaksasi otot progresif.

