

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun yang ditandai dengan perubahan perilaku seperti susah diatur dan lebih sensitif terhadap perasaannya (Sarwono, 2011).

Masa remaja juga sering disebut masa pubertas, yaitu suatu fase perkembangan yang ditandai dengan terjadinya kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Masa pubertas dianggap sebagai periode tumpang-tindih, dikarenakan terjadi tumpang-tindih antara tahun akhir kanak-kanak dan awal masa remaja (Pieter & Lumongga, 2011).

Masa remaja adalah masa dimana terjadi pertumbuhan fisik yang cepat disertai banyak perubahan, termasuk di dalamnya pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) sehingga tercapai kematangan yang ditunjukkan dengan kemampuan melaksanakan fungsi reproduksi. Pada anak perempuan matangnya organ reproduksi ini ditandai dengan datangnya menstruasi (Manuaba, 2006)

Menurut Pieter dan Lumongga (2011) masa menstruasi merupakan masa pendarahan yang terjadi pada wanita secara rutin setiap bulan terkecuali terjadi kehamilan. Lamanya menstruasi biasanya terjadi antara 3-5 hari. Namun pada beberapa terjadi kasus bisa saja mengalami menstruasi yang lebih panjang ataupun lebih pendek. Jumlah antara periode menstruasi yang pertama dengan periode menstruasi berikutnya disebut dengan siklus menstruasi.

Rata-rata perempuan mengalami siklus haid selama 21-40 hari. Hanya sekitar 15 persen perempuan yang mengalami siklus haid selama 28 hari.

Beberapa kelainan siklus haid adalah polimenore, oligomenore dan amenore. Gangguan haid lainnya yang sering dikeluhkan wanita setiap bulannya adalah dismenore (Prawirohardjo, 2008).

Dismenore atau yang biasa disebut nyeri haid adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Judha, Sudarti & Fauziah, 2013).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata – rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika, angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang mengalami nyeri pada masa menstruasinya. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun dismenore dirasa mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita (Misaroh & Atikah, 2009).

Dalam studi epidemiologi di Amerika Serikat pada populasi remaja yang berusia 12-17 tahun, rata-rata 59,7% remaja mengalami dismenore, dari mereka yang mengeluh mengalami dismenore, 12% mengalami nyeri berat, 37% nyeri sedang, dan 49% mengalami nyeri ringan. Dismenore juga bertanggung jawab atas ketidakhadiran siswi di sekolah, sebanyak 13-51% remaja siswi telah absen sedikitnya sekali, dan 5-14% berulang kali absen (Anurogo & Wulandari, 2011).

Dismenore terdiri dari dua jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Pada dismenore primer kasusnya biasanya sering terjadi pada remaja,

kemungkinannya lebih dari 50% wanita remaja mengalaminya dan 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Sedangkan, dismenore sekunder lebih jarang ditemukan. Hanya sekitar 25% wanita yang mengalaminya dan banyak ditemukan pada wanita usia 20 tahunan (Kasdu, 2008).

Untuk mengurangi dismenore terdapat dua tindakan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik sebagai penghilang rasa sakit sedangkan non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi (Trisianah, 2011).

Relaksasi adalah suatu tindakan untuk “membebaskan” mental dan fisik dari ketegangan dan stres, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Berbagai metode relaksasi digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot sehingga didapatkan penurunan ketegangan otot, contoh tindakan relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri dismenore adalah teknik relaksasi nafas dalam (Prasetyo, 2007).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan, yang dalam hal ini tenaga kesehatan mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan 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 (Bare & Smeltzer, 2002).

Supaya relaksasi dapat dilakukan dengan efektif, maka diperlukan partisipasi individu dan kerja sama. Teknik relaksasi diajarkan hanya saat klien sedang tidak merasakan rasa tidak nyaman yang akut hal ini dikarenakan ketidakmampuan berkonsentrasi membuat latihan menjadi tidak efektif.

Dibutuhkan 5 sampai 10 sesi pelatihan sebelum klien dapat meminimalkan nyeri dengan efektif (Bobak, 2010)

Peneliti memilih siswi SMK Nusa Penida Medan sebagai responden penelitian. Siswi SMK Nusa Penida Medan menjadi pilihan peneliti karena tempatnya yang strategis dengan tempat tinggal peneliti sehingga memudahkan peneliti dalam pengumpulan data.

Berdasarkan data awal yang di peroleh peneliti di SMK Nusa Penida Medan, pada tanggal 10 Desember 2012, dari 136 siswi yang diambil dari keseluruhan kelas di peroleh data 86 siswi mengeluh mengalami dismenore.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “efektifitas teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi dismenore pada siswi SMK Nusa Penida Medan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah efektifitas teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi dismenore pada siswi SMK Nusa Penida Medan provinsi Sumatera Utara tahun 2013.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi dismenore pada siswi SMK Nusa Penida Medan Provinsi Sumatera Utara tahun 2013.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden di SMK Nusa Penida Medan Provinsi Sumatera Utara tahun 2013.

- b. Mengidentifikasi tingkat dismenore pada kelompok intervensi pada saat sebelum (*Pre Test*) dan sesudah (*Post Test*), dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit pada siswi SMK Nusa Penida Medan Provinsi Sumatera Utara tahun 2013.
- c. Mengidentifikasi tingkat dismenore pada kelompok kontrol pada saat sebelum (*Pre Test*) dan sesudah (*Post Test*), diberikannya leaflet pengetahuan tentang dismenore selama 15 menit (tanpa dilakukan teknik relaksasi nafas dalam) pada siswi SMK Nusa Penida Medan Provinsi Sumatera Utara tahun 2013.
- d. Membandingkan tingkat dismenore pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum (*Pre Test*) dan sesudah (*Post Test*), dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada siswi SMK Nusa Penida Medan Provinsi Sumatera Utara tahun 2013.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Praktek Kebidanan

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi tentang signifikansi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Dismenore. Hal ini akan memudahkan bidan dalam melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Dismenore kepada remaja putri sehingga dapat meningkatkan pelaksanaan Asuhan Kebidanan dalam ruang lingkup kebidanan.

##### 2. Bagi Pendidikan Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan akan digunakan oleh pendidikan kebidanan sebagai bahan bacaan ilmiah di perpustakaan dan tambahan pengetahuan bagi mahasiswa D-IV bidan pendidik tentang efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Dismenore.

### 3. Bagi Penelitian Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dipergunakan sebagai data dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Dismenore.