

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan (Wiknjosastro, 2005: 229). Terapi *holistic* untuk mengatasi nyeri *dismenore* dapat menggunakan sentuhan terapeutik, akupresur dan relaksasi. Teknik relaksasi memberi individu kontrol diri ketika terjadi nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit (Perry & Potter, 2005: 1528). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan metode yang dilakukan pada klien yang mengalami nyeri, teknik relaksasi merupakan latihan yang menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, ansietas dan ketegangan otot (Sumiati, 2010: 2). Metode *deep breathing relaxation* dapat untuk mengatasi nyeri saat menstruasi (Nur Najmi Laila, 2011: 56). Namun sampai saat ini pengaruh *Deep Breathing Relaxation* terhadap perubahan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja masih belum jelas.

Nyeri menstruasi yang menyakitkan terutama terjadi pada perut bagian bawah dan punggung serta terasa seperti kram dikenal sebagai *dismenore* telah dilaporkan di Amerika Serikat dialami oleh 60 sampai 91 persen wanita di semua wilayah (Hellen Varney, 2007: 341). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. *Dimenore* menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011: 1). Di Surabaya

didapatkan 1,07%-1,31% dari jumlah penderita *dismenore* datang kebagian kebidanan. Dari studi yang dilakukan di SMPN 2 Ponorogo didapatkan 10 responden yang diteliti, 5 responden mengalami nyeri ringan, 3 responden mengalami nyeri sedang dan sisanya 2 responden mengalami nyeri berat. Sedangkan untuk aktifitas sehari-hari didapatkan 5 responden (50%) mengalami gangguan aktifitas sehari-hari dan 5 responden (50%) tidak mengalami gangguan aktifitas sehari-hari (Devi Eka Widiyanti, 2013). Meskipun *dismenore* tidak mengancam jiwa, dapat melemahkan dan psikologis berat bagi banyak perempuan, namun jika *dismenore* tidak segera ditangani *dismenore* bertanggung jawab atas ketidakhadiran yang signifikan dari pekerjaan, dan itu adalah alasan paling umum untuk tidak masuk sekolah di kalangan remaja dan dapat mempengaruhi prestasi belajar (Calis, 2014: 01).

Dismenore merupakan kejadian yang paling banyak terjadi dalam tiga tahun pertama setelah *menarche*, walaupun kejadian tersebut dapat terjadi pada masa akhir kehidupan reproduksi wanita (*dismenore* sekunder). Penyebab utama *dismenore* primer adalah adanya prostaglandin yang dihasilkan di endometrium. Prostaglandin merupakan hormon yang diperlukan untuk menstimulasi kontraksi uterus selama menstruasi, pada remaja yang mengalami *dismenore*, jumlah produksi prostaglandin lebih tinggi di atas normal (Varney, 2007: 341). *Dismenore* yang dapat dirasakan di perut bawah atau di pinggang, dapat bersifat mulas-mulas, seperti ngilu atau seperti ditusuk-tusuk. Mengenai hebatnya rasa nyeri yang diderita, perlu ditanyakan apakah wanita dapat melakukan pekerjaan sehari-hari atautkah ia sampai harus berbaring dan minum obat anti nyeri, rasa nyeri itu bisa timbul menjelang haid, sewaktu dan setelah

haid, selama satu dua hari (Wiknjisastro, 2005: 229). *Dismenore* sering terjadi pada remaja wanita dan dapat terjadi selama beberapa jam hingga 3 hari (Kozier et al, 2010: 469).

Ada berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pada saat menstruasi dan salah satunya adalah dengan cara melakukan *Deep Breathing Relaxation* (relaksasi nafas dalam) dengan cara ini diharapkan untuk menurunkan tingkat nyeri. Terapi pernafasan menggunakan segala jenis pola pernafasan untuk merelaksasi, memperkuat, atau membuka jalur emosional, dengan menggunakan terapi relaksasi nafas dalam ini bertujuan agar klien dapat menunjukkan penurunan kecemasan dan ketegangan dari hasil intervensi relaksasi (Potter & Perry, 2010: 545). Dengan metode *deep breathing relaxation* ini dapat untuk mengatasi nyeri dan sakit saat menstruasi caranya adalah dengan menenangkan pikiran. Tinggalkan sejenak segala masalah. Ambil nafas dalam-dalam, tahan selama lima detik, lalu hembuskan secara perlahan-lahan hingga habis (Nur Najmi Laila, 2011: 56). Dengan data yang didapatkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *deep breathing relaxation* terhadap perubahan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri .

B. Rumusan Masalah

“Adakah pengaruh *Deep Breathing Relaxation* terhadap perubahan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri Program Studi DIII Kebidanan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Deep Breathing Relaxation* terhadap perubahan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri Program Studi DIII Kebidanan Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri sebelum diberikan *deep breathing relaxation*.
- b) Mengetahui intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri setelah diberikan *deep breathing relaxation*.
- c) Mengetahui pengaruh *deep breathing relaxation* terhadap perubahan intensitas nyeri *dismenore* primer pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Ada pengaruh yang signifikansi pemberian teknik *deep breathing relaxation* terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri (Ni Putu Ani Priyani, 2009: 1).

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk menambah wawasan dan pengalaman penelitian serta sebagai media untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah khususnya manfaat untuk mengetahui pengaruh *deep breathing relaxation* terhadap perubahan

intensitas nyeri *dismenore* primer dan dapat dijadikan sebagai sumber data.

b. Manfaat Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini diharapkan terapi *deep breathing relaxation* berguna untuk remaja putri sebagai bahan pertimbangan dalam mengatasi nyeri *dismenore* primer, sehingga *dismenore* dapat teratasi.

c. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai penanganan *dismenore* primer secara non farmakologi dengan memberikan terapi *deep breathing relaxation*.