

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa remaja adalah periode berada diantara usia 10 sampai 19 tahun. Menurut Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) bahwa (youth) atau kaum muda adalah untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. (Indrayani & Ningsih, 2018)

Menstruasi merupakan proses alami yang terjadi pada remaja perempuan ditandai dengan adanya perdarahan teratur setiap bulan. Dalam siklus menstruasi remaja mengalami perubahan emosional dan kram perut yang disebut dalam istilah *Dysmenorrhea* merupakan nyeri pada saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit yang tajam (Ilmi et al., 2017)

Menurut Price, dismenore (*dysmenorrhea*) adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang (Idaningsih & Oktarini, 2020). Menurut (Simanjuntak, 2014) dismenore diklasifikasikan menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi tanpa adanya kelainan pada alat-alat genital, nyeri akan dirasakan sebelum atau bersamaan dengan permulaan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam. Dismenore sekunder adalah nyeri saat menstruasi dengan adanya kelainan pada alat-alat genital. Biasanya terjadi akibat berbagai kondisi patologis seperti endometriosis, salpingitis, adenomiosis uteri, dan lain-lain (Puspita & Anjarwati, 2019)

Dismenore dapat menyerang perempuan yang mengalami haid, adapun kondisi yang dapat memperberat dismenore yaitu keringat dingin, pusing, dan pingsan. Nyeri dismenore harus di atasi dengan benar. Apabila dismenore tidak segera diatasi maka dapat mengakibatkan syok dan penurunan kesadaran, sehingga nyeri haid tidak boleh dibiarkan begitu saja (Windastiwi et al., 2017)

World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian tahun 2014 sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea dengan 10-15% mengalami dismenorea berat. Begitu pula angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi yang terdiri dari 64,25%, sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dahlan & Veni Syahminan, 2017)

Angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi. Hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore. Setelah dilakukan studi pendahuluan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya pada tanggal 01 September 2016 kepada seluruh mahasiswi putri Jurusan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yakni 87,1% mengalami dismenore dan didapatkan hasil terbanyak adalah pada mahasiswi Jurusan Kebidanan sebanyak 47% (Rahayu et al., 2017). Menurut data dari Kemenkes RI tahun 2016, angka kejadian dismenore sejumlah 45-95% melakukan tindakan penanganan melalui terapi obat sebesar 51,2%, relaksasi sebanyak 24,7% dan pengalihan nyeri 24%. Adapun hal ini terjadi karena ketidakseimbangan hormon progesteron, prostaglandin dan vasopresin. Peningkatan dari hormon ini akan menyebabkan otot uterus berkontraksi sehingga akan menimbulkan nyeri yang akan

berlangsung selama beberapa jam bahkan pada beberapa kasus dapat bertahan sampai beberapa hari (Idaningsih & Oktarini, 2020).

Terapi non farmakologis atau holistik untuk mengatasi nyeri dapat menggunakan sentuhan terapeutik, akupresur dan relaksasi. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit (Siregar et al., 2019)

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. (Aningsih et al., 2018)

Menurut penelitian yang dilakukan Astria, Utami, Utomo (2015) upaya penanganan nyeri haid (dismenore primer) dengan terapi non farmakologi yaitu dengan kombinasi teknik relaksasi pernafasan dalam. Salah satu cara mengurangi nyeri saat menstruasi adalah dengan cara relaksasi. Maka dari itu, teknik pernafasan dalam atau *slow deep breathing* bisa digunakan, karena dengan menatur pernafasan secara dalam dan lambat meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh dan menstimulus pengeluaran endorphen yang berfek pada penurunan respon saraf simpatis dan meningkatkan respon saraf para simpatis seluruh tubuh yang mengakibatkan keadaan rileks. Didukung oleh penelitian

(Kursani & Putri, 2020) didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 15 kali diselingi istirahat setiap 3 kali melakukan relaksasi nafas dalam.

Dari penelitian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi pernafasan dalam untuk menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja, karena selain teknik ini terbukti efektif untuk menurunkan nyeri dismenore, teknik ini juga mudah dilakukan dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya adalah “Apakah teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri?”

C. Tujuan Asuhan Kebidanan

Tujuan dari asuhan ini adalah untuk melakukan asuhan kebidanan penatalaksanaan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

D. Manfaat Asuhan Kebidanan

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap laporan tugas akhir ini dapat memberikan pengetahuan tentang hubungan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam penurunan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Kebidanan

Hasil laporan ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk dipraktikan dalam kebidanan yaitu sebagai dalam mengelola pasien dengan dismenore dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan untuk menambah informasi tentang asuhan kebidanan yaitu teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dismenore primer pada remaja putri.

c. Bagi Remaja

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi remaja dalam melakukan penanganan terhadap nyeri dismenore menggunakan teknik nafas dalam.

d. Bagi Penulis

Adanya asuhan ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.