

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Mahasiswa termasuk salah satu tingkatan usia yang ada pada periode remaja. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik dan psikis yang kompleks dan dinamis disertai penyesuaian sosial untuk menjadi dewasa. (Mahasiswa & Kebidanan, 2020)

Dismenorea merupakan suatu gejala rasa sakit atau rasa tidak enak diperut bagian bawah pada masa menstruasi sampai dapat mengganggu aktifitas sehari-hari yang paling sering ditemui pada wanita muda dan reproduktif. (Studi et al., 2020)

Menurut World Health Organization (WHO), rata-rata insiden terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-8%. Sebanyak 90% dari remaja wanita diseluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenorhoe primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. (Studi et al., 2020)

Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89 dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat. Disurabaya didapatkan sebesar 1,07-1.31% dari jumlah kunjungan ke bagian

kebidanan adalah penderita dismenore. Apabila dismenore tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Wanita tidak bisa beraktivitas secara normal dan memerlukan penanganan atau resep obat. Dari 30-60% wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% yang tidak pergi ke sekolah atau bekerja.(Studi et al., 2020)

Jawa Barat angka kejadian dismenorea yang dialami oleh wanita saat menstruasi mencapai 53% dan hanya 1,07%-1,31% dari jumlah penderita dismenorea datang ke petugas Kesehatan.(Rica arieb shintami, 2020)

Kota Tasikmalaya total jumlah kunjungan pasien yang mengalami nyeri saat haid / dismenore yaitu sebanyak 50 kasus, tahun 2018 meningkat sebanyak 162 kasus, dan tahun 2019 terdapat 153 kasus. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang sebanyak 7 orang 70% menunjukkan pasien belum mengetahui manfaat dan prosedur dari teknik relaksasi nafas dalam.(Rica arieb shintami, 2020)

Menstruasi merupakan suatu tanda mulai matangnya organ reproduksi pada remaja.Menstruasi dimulai antara usia 12-15 tahun dan dapat menimbulkan berbagai gejala pada remaja, diantaranya konsentrasi buruk, sakit kepala terkadang disertai vertigo, perasaan cemas, gelisah dan nyeri perut (kram) atau biasa disebut dengan dismenore.(Program et al., 2018)

Dismenore primer umumnya terjadi pada tahun-tahun pertama menstruasi atau menarche. Menstruasi pertama atau menarche pada anak gadis terjadi pada umur 10-16 tahun. Nyeri dimulai beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan mulai menstruasi dan berlangsung selama 48 jam sampai 72 jam. Rasa nyeri yang hebat disekitar bagian bawah yang menyebabkan kesulitan berjalan, tidak nafsu makan, mual, muntah dan bahkan sampai pingsan. Wanita yang mengalami nyeri saat menstruasi ini sampai tidak bisa mengerjakan aktifitas rutinnnya, sehingga harus istirahat dan membolos sekolah (Studi et al., 2020)

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Dalam teknik ini merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, (Program et al., 2018)

Bagaimana cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Orang yang memiliki toleransi nyeri yang baik akan mampu beradaptasi terhadap nyeri dan akan memiliki mekanisme coping yang baik pula. Selain meningkatkan toleransi nyeri, rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan nafas dalam juga dapat meningkatkan ambang nyeri sehingga dengan meningkatkan ambang nyeri maka nyeri yang terjadi berada pada skala 2 (sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini sesuai dengan

pengamatan peneliti bahwa responden yang melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang akan memberikan efek penurunan intensitas nyeri secara nyata. (Program et al., 2018)

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka mengenai “efektifitas relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri *disminorea* primer pada remaja”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dilihat rumusan masalah “ bagaimana efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) primer pada remaja ”.

## **C. Tujuan Telaah Pustaka**

Mengetahui efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) primer pada remaja ”.

## **D. Manfaat Telaah Pustaka**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil telaah pustaka ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu kebidanan sebagai salah satu alternative yaitu Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri *disminore* primer pada remaja.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi praktik kebidanan**

Hasil telaah Pustaka ini memberikan tentang signifikasi Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri *disminore*. Hal ini akan memudahkan bidan dalam melakukan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) pada remaja, sehingga dapat meningkatkan pelaksanaan telaah pustaka kebidanan dalam ruang lingkup kebidanan.

**b. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil telaah Pustaka ini diharapkan akan digunakan oleh Pendidikan kebidanan sebagai bahan bacaan ilmiah di perpustakaan dan tambahan pengetahuan bagi mahasisiwa Pendidikan tentang efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (*disminore*) primer pada remaja.

