

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja disebut juga masa awal perkembangan pada remaja, diawali dengan matangnya organ fisik atau disebut seksual, dimana masa ini terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi ini disebut dengan pubertas (Salamah, 2019).

Salah satu tanda wanita dalam memasuki masa pubertas saat mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya lapisan *endometrium* yang menyertai ovum yang tidak di buahi dari saluran reproduksi berupa cairan yaitu darah. Salah satu gangguan kesehatan reproduksi yang terkait dengan menstruasi adalah *dismenore* (Mouliza, 2020).

Dismenore adalah nyeri sewaktu haid yang timbul kram dan nyeri di perut bagian bawah, *dismenore* dibagi menjadi dua bagian *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder, *dismenore* primer adalah nyeri perut bagian bawah saat menstruasi tanpa disertai penyakit lainnya, *dismenore* sekunder adalah nyeri perut bagian bawah dengan nyeri yang cukup lama disertai kelainan penyakit tertentu seperti *endometriosis*, tumor dan lain-lain (Ramadhani & Saudah, 2022).

Berbagai masalah yang muncul saat menstruasi mulai dari masalah *ginekologi* yang sering dikeluhkan oleh remaja, ketidak teraturan menstruasi, *menoragia*, *dismenore* dan gejala lain yang

berhubungan. Diantara keluhan-keluhan tersebut, *dismenore* yang paling umum dilaporkan terjadi pada 60-90% remaja yang mengalami *dismenore* (Saputra *et al.*, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kejadian *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore* (WHO,2019). Di indonesia menunjukkan penderita *dismenore* mencapai 60-70%, dimana angka kejadian *dismenore* tipe primer 54,89% sedangkan sisanya 45,11% adalah sekunder (Kemenkes RI, 2019). Di sulawesi selatan, angka kejadian *dismenore* cukup tinggi yaitu tingkat nyeri ringan sebesar 57,7%, nyeri sedang 38,5% dan nyeri berat sebesar 3,8% (Dinkes Provinsi Sulsel, 2018). Menurut dinas kesehatan gowa tercatat, *dismenore* ringan 41,9% dan *dismenore* berat 58,1%. Hal ini menunjukkan kasus *dismenore* di kabupaten gowa menduduki kasus terbanyak pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Gowa, 2018).

Dismenore bukanlah penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi dengan *dismenore* tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar menurun karena *dismenore* yang dirasakan selama proses belajar mengajar. (Indrayani *et al.*, 2021).

Cara mengatasi nyeri *dismenore* saat menstruasi pada umumnya menggunakan terapi secara farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat menggunakan obat analgetic (obat anti nyeri) dan obat non-streoidanti inflamasi (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain. Penanganan *dismenore* dapat juga dilakukan dengan nonfarmakologi, yaitu melakukan teknik relaksasi otot progresif (Misliani *et al.*, 2019).

Gerakan relaksasi otot progresif melibatkan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan serta dilakukan secara perlahan dapat menimbulkan sinap-sinap saraf simpatis maupun parasimpatis menjadi rileks. Selama dilakukan intervensi relaksasi otot progresif, otot menjadi rileks karena terjadi rangsangan implus yang memblokade persepsi nyeri dan stress ke hipotalamus, sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang, teknik relaksasi otot progresif membantu meringankan ketidaknyamanan menstruasi melalui peningkatan vasodilatasi pembuluh darah, dan peningkatan sekresi hormon endofrin yang berfungsi memblok reseptor nyeri di otak, sehingga nyeri *dismenore* dapat berkurang (Khasanah & Rejeki, 2022).

Relaksasi otot progresif adalah keterampilan yang bisa dipelajari dan digunakan untuk mengurangi ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada suatu subjek dan menurunkan rasa nyeri dengan cara merilekskan ketegangan otot (Kristina *et al.*, 2021).

Hasil penelitian Fira *et al* (2021) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri skala *dismenore* pada remaja putri di desa pulau jambu wilayah kerja puskesmas Kouk membuktikan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan *dismenore* dengan nilai *p value* 0,000 (<0,05) yang berarti penting.

Hasil penelitian Dewi *et al* (2020) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III dengan hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 karena *p-value* <a (0,05) berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan melalui wawancara banyak siswi yang mengatakan sering mengalami nyeri haid, dan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari bila sedang mengalami nyeri. Dan berdasarkan data yang terdapat di UKS terdapat 80 siswi kelas X yang mengalami nyeri haid. Beberapa siswi mengatakan jika mengalami nyeri haid penanganannya di antara ada yang meminum obat anti nyeri, meminum obat-obatan tradisional dan menggunakan minyak kayu putih di bagian perutnya. Dan telah diteliti bahwa sebagian siswi yang mengalami nyeri haid menggunakan obat anti nyeri yang di jual bebas di pasaran. Hal ini sangat beresiko dan berakibat fatal pada

remaja karena efek samping dari obat-obatan tersebut, jika di gunakan secara bebas dan tanpa pengawasan dokter.

Beberapa siswi mengatakan tidak mengetahui relaksasi otot progresif dapat menurunkan rasa nyeri yang sering dialami. Kurangnya pengetahuan sangat mempengaruhi sikap bagaimana cara perilaku remaja dalam menangani kejadian *dismenore* yang di alaminya.

Dari latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan *Dismenore* Pada Remaja Putri Di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang, apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui skala *dismenore* sebelum di lakukan relaksasi otot progresif
- b. Untuk mengetahui skala *dismenore* sesudah di lakukan relaksasi otot progresif

- c. Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala *dismenore* di SMAN 8 Gowa Sulawesi Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai tambahan perpustakaan dalam pengembangan ilmu kesehatan khususnya di bidang keperawatan untuk penerapan pelaksanaan asuhan keperawatan secara professional.

2. Manfaat praktis

a. Bagi remaja putri SMAN 8 Gowa

Menjadi bahan masukkan dalam penambahan ilmu dan menerapkan relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore*.

b. Bagi pelayanan kesehatan

Manfaat bagi pelayanan kesehatan tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore*.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil ini di harapkan dapat memberikan wawasan dan pelajaran dengan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian, terutama dalam penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan *dismenore*.