

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan transisi antara masa anak dan dewasa dan adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Dimana terjadi pacu tumbuh (*growth spurt*), timbul perubahan psikologis serta kongnitif. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering di sebut masa pubertas (Setyaningsih, dkk, 2014).

Masa pubertas terjadinya perubahan perkembangan biologis di tandai dengan keremajaan secara biologi yaitu dimulainya haid. Haid adalah suatu peroses hormonal dimana hormon progesteron menurun. Penurunan ini kemudian menimbulkan reaksi dari dinding rahim untuk melepaskan dan mengeluarkan dindingnya. Dinding rahim yang terlepas tersebut akan keluar dengan bentuk darah sewaktu haid yang berlangsung setiap bulan. Adapun gangguan sangat menonjol pada wanita haid adalah nyeri haid (Haryono, 2016).

Nyeri haid adalah haid yang menimbulkan nyeri dan merupakan suatu masalah ginikologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia. Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dan memberikan dorongan dengan situasi yang menyebabkan nyeri. Intervensi untuk mengurangi ketidak nyamanan atau nyeri haid (Aningsih, dkk, 2018).

Rasa nyeri yang terjadi pada saat haid karena adanya hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi uterus. Nyeri haid terjadi karena adanya peningkatan (PG) F2-alfa merupakan *cyclooxygenase* (COX-2) dan meningkatkan

hipertonus dan vasokontraksi pada miometrium sehingga menyebabkan terjadinya iskemia dan nyeri haid (Pratiwi, dkk, 2017).

Uterus dipersyarafi oleh sistem otonom yang terdiri dari saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis. Nyeri haid timbul karena oleh ketidakseimbangan sistem saraf otonom terhadap miometrium, pada keadaan ini terjadi perangsangan yang berlebihan oleh saraf simpatis sehingga serabut-serabut sirkuler pada isthmus dan ostium uteri intracavum menjadi hipertoni (Lestari, 2016).

Sebagian besar wanita menganggap nyeri haid adalah yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid hebat bisa menjadi tanda gejala suatu penyakit misalnya endometriosis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapatkan keturunan (Wianti, 2018).

Namun ada juga nyeri haid dikarenakan kondisi tubuh yang sedang kurang sehat, baik secara fisik maupun psikologis. Misalnya sedang sakit, maupun sedang mengalami stres yang berlebihan. Tetapi jika kondisinya seperti ini tentu saja nyeri haid tidak akan dirasakan setiap bulan setiap kali mengalami haid (Lestari, 2016).

Terjadinya nyeri karena adanya hormon prostaglandin, yaitu suatu zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Pada sebagian perempuan nyeri haid dapat berupa nyeri samar tetapi sebagian dapat mengganggu aktivitas (Laila, 2014).

Adapun pendeteksian dini gejala nyeri pada umumnya, rasa yang luar biasa sebelum atau selama haid. Rasa nyeri juga bisa datang pada saat melakukan hubungan intim. Karena datangnya yang bersamaan dengan haid, endometriosis kadang terlambat dideteksi (Shadine, 2012).

Kesehatan reproduksi menurut WHO (*World Health Organization*), yaitu kesejahteraan fisik, mental, dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan, namun dalam aspek yang berkaitan dengan sistim reproduksi dan fungsi serta prosesnya (Wianti, dkk, 2018).

Menurut WHO (*World Health Organization*) angka kejadian nyeri haid sangat tinggi. Angka kejadian nyeri haid sebesar 1.769.452 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami nyeri haid berat. Rata-rata lebih dari 50% diantaranya mengalami nyeri haid berat perempuan setiap negara mengalami nyeri haid. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebesar 107.673 jiwa terdiri dari 59.671 jiwa nyeri haid primer dan 9.496 mengalami nyeri haid sekunder (Ramli, dkk, 2017).

Sementara data prevalensi di Indonesia pada tahun 2015 sekitar 50% remaja putri mengalami nyeri haid. Terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% mengalami nyeri haid sekunder. Dinas kesehatan Jawa Barat pada tahun 2011 mengatakan bahwa kejadian nyeri haid pada remaja mencapai 35% pada remaja SMA dan 27% berada di Perguruan Tinggi Jawa Barat (Amalia, 2015)

Hari pertama atau menjelang hari pertama terjadinya nyeri haid merupakan hal yang fungsional (normal). Nyeri haid terjadi karena adanya penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Nyeri haid non fungsional (abnormal) menyebabkan nyeri haid hebat dirasakan terus menerus. Apabila hal ini terus terjadi penyebab paling sering dicurigai adalah endometriosis atau kista ovarium (Judha, dkk, 2012).

Rasa sakit tidak teratur, nyeri kram dibagian bawah perut yang akan menyebar kebagian punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas

hingga betis akibat terjadinya nyeri haid. Gejala-gejala tersebut meliputi tingkah laku seperti gelisah, sensitif, lekas marah, gangguan tidur, lemah, kadang-kadang, perubahan suasana hati yang sangat cepat. Selain itu keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau bengkak, perut kembung, sakit sendi, sakit panggul, mual, muntah, diare dan masalah kulit seperti jerawat (Mintarsih, 2018).

Nyeri haid apabila tidak segera diatasi akan memengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan baik secara farmakologi atau non farmakologi (Arfiana, dkk, 2014).

Nyeri merupakan pengalaman sensori emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan dari jaringan aktual. Untuk mengatasi rasa nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologi atau non farmakologi. Nyeri haid dapat ditangani meskipun dengan pengobatan sendiri atau non farmakologis, pengobatan sederhana yang dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi dan distraksi seperti pengalihan nyeri dengan menarik nafas panjang, mendengarkan musik, membaca buku atau melakukan kegiatan yang disukai. Teknik nafas melalui olah nafas merupakan salah satu keadaan yang mampu merangsang tubuh untuk membentuk sistim penekanan nyeri yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri hingga dapat menjadi rileks sehingga berdampak pada keseimbangan tubuh dan pengontrolan tekanan darah (Azizah, 2013).

Menurut Smeltzer dan Bare (2002) bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan dengan cara melakukan nafas dalam. Pada saat kondisi rileks tubuh akan menghentikan produksi hormon yang diperlukan pada saat stres. Teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri dengan merelaksasikan otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin

sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik, tujuan nafas dalam untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol dan efisien serta untuk mengurangi kerja bernafas dan meningkatkan relaksasi otot, dan menghilangkan ansietas. Rasa nyaman yang dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan meningkatkan ambang maka nyeri terjadi berada pada skala 2 (sedang) menjadi skala 1 (ringan) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas (Rukmala, dkk, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marni (2014) didapatkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam nyeri ringan naik dari 10% menjadi 53,3% dan nyeri sedang dari 73,3% menjadi 46,7% serta tidak dapat lagi nyeri berat (Aningsih, dkk, 2018).

Penelitian yang dilakukan pada 30 responden didapatkan sebagian besar responden setelah diberikan teknik relaksasi nafas tidak merasa nyeri lagi yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), yang mengalami nyeri ringan sebanyak 12 orang (40%), hanya sebagian kecil yang masih mengalami nyeri haid sedang yaitu (6,7%) sebanyak 2 orang (Lestari, dkk, 2016).

Hasil penelitian (wianti, dkk, 2018) setelah dilakukan teknik relaksasi nafas rata-rata intensitas nyeri dari 6,4 menjadi 4,1 terdapat penurunan nyeri pada nyeri haid.

Menurut survey awal yang telah dilakukan pada bulan Januari di kelas XI Akuntansi SMKN 04 Pekanbaru terhadap 10 siswi. Upaya penanganan sebagian siswi adalah 4 orang siswi mengoleskan minyak kayu putih pada daerah nyeri, 3 orang siswi meminum air hangat, 1 orang siswi minum obat pengurang nyeri, dan

2 orang siswi membiarkan gejala tersebut. Dari 10 siswi mereka tidak mengetahui bahwa teknik relaksasi nafas dapat menurunkan nyeri haid.

Maka berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada siswi SMKN 04 Pekanbaru, peneliti dalam penelitian ini tertarik mengambil judul ” **Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Haid di SMKN 04 Pekanbaru Tahun 2019**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ” Adakah Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Haid di SMKN 04 Pekanbaru Tahun 2019?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Haid di SMKN 04 Pekanbaru Tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden di SMKN 04 Pekanbaru Tahun 2019.

1.3.2.2 Mengetahui distribusi frekuensi intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan teknik nafas di SMKN 04 Pekanbaru Tahun 2019.

1.3.2.3 Mengetahui Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Haid di SMKN 04 Pekanbaru Tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi SMKN 04 Pekanbaru

Dapat menjadi masukan bagi tempat penelitian untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMKN 04 Pekanbaru tentang teknik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri haid dan sebagai penanganan awal dalam mengurangi nyeri haid.

1.4.2 Bagi Remaja Putri/Siswi

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam melakukan teknik nafas terhadap penurunan nyeri haid.

1.4.3 Bagi STIKes Al-Insyirah

Dapat menambah literatur pada perpustakaan sehingga dapat bermanfaat dan sebagai informasi dan bahan pembelajaran mengenai teknik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri haid.

1.4.4 Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan, pengalaman serta wawasan dalam melakukan penelitian. Sehingga peneliti dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah dimiliki khususnya dengan teknik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri haid.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan acuan dan referensi data untuk melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda masalah yang sama yaitu efektifitas teknik relaksasi nafas terhadap penurunan nyeri haid.