

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dismenore merupakan gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut *catmenial pelvic pain*, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan (Afiyanti & Pratiwi, 2016).

Angka kejadian dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami dismenore berat (*World Health Organization* dalam Astiza, 2021). Rata rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8-81%, rata rata di negara negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita dengan prevalensi terendah di Bulgaria 8,8% dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita yang diperkirakan antara 20-90%, dan sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat (Sulistiyorini, 2017). Angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore di Lampung cukup tinggi yaitu 54,9% (Indriyani et al., 2022).

Masalah dismenore banyak dianggap remaja putri sebagai hal yang biasa dirasakan pada saat menstruasi, padahal dismenore akut bisa mengakibatkan gangguan kesehatan lainnya dan juga gangguan psikologis. Sehingga banyak remaja putri yang tidak menyadari kalau mereka sebenarnya terkena dismenore karena menganggap perasaassn nyeri, kram perut yang dirasakan saat menstruasi ini merupakan hal yang biasa atau lumrah terjadi saat menstruasi (Tari et al., 2022).

Dismenore primer disebabkan oleh 3 faktor, yaitu faktor endokrin, miometrium dan psikososial. Faktor endokrin berhubungan dengan adanya peningkatan sintesis prostaglandin disertai dengan penurunan kadar estrogen progesterone yang terjadi pada mensis dan mempengaruhi faktor miometrium, sehingga menyebabkan spasme pada otot uterus sehingga terjadi penurunan

aliran darah uterin maka terjadi iskemia uterin dan timbul nyeri dismenore primer. Faktor psikososial berhubungan dengan kejadian stress sehingga menimbulkan nyeri dismenore primer (Swandari, 2022).

Beberapa faktor yang berkaitan dengan dismenore primer juga diantaranya usia, IMT (Indeks Masa Tubuh) rendah, merokok, siklus menstruasi yang lebih panjang, sindrom premenstruasi, diet, stress (Swandari, 2022). Disminore akan menimbulkan dampak pada remaja putri seperti nyeri dan kram di bagian bawah perut yang dapat menjalar ke punggung bawah dan paha, perasaan cemas, pusing, mual muntah, diare, serta gangguan aktivitas. Apabila masalah dismenore tidak segera di atasi maka akan menimbulkan dampak yang lain yaitu penurunan kualitas hidup, gangguan emosional, produktivitas menurun, gangguan tidur dan masalah sosial (Oktavianto, 2018).

Pengobatan nyeri haid (dismenore) dapat diberikan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi dengan pemberian obat hormonal (pil kontrasepsioral, mengurangi jumlah aliran menstruasi sehingga mengurangi jumlah prostaglandin dan mengurangi dismenorea) dan pereda nyeri (analgesik) golongan Non Steroid Anti Inflamasi (NSAIDs) yang bekerja dengan menghambat sintesis prostaglandin, misalnya asam mefenamat dan ibuprofen (Mukhoirotin, 2018). Tindakan nonfarmakologi atau terapi komplementer untuk mengatasi nyeri haid, meliputi terapi akupresur, akupuntur, relaksasi nafas dalam, istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, kompres hangat, pemijatan/massage (Mukhoirotin, 2018).

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin. Nafas dalam berbeda dengan hiperventilasi karena relaksasi nafas dalam merupakan gaya pernapasan yang pada dasarnya lambat, dalam, dan rileks yang memungkinkan seseorang merasa lebih tenang. Relaksasi nafas dalam menjadi salah satu bentuk asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan klien cara melakukan relaksasi napas dalam dan lambat secara maksimal (Mulki et al., 2020).

Telah banyak penelitian terdahulu yang membuktikan terapi akupresur dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada nyeri disminore. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari & Usman (2021), tentang pengaruh terapi

akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMA N 08 Pekanbaru, penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan desain *pre-test post-test control group design*. Sampel yang digunakan pada penelitian berjumlah 55 orang responden yang terbagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 28 responden dan kelompok kontrol sebanyak 27 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kotta et al., 2018) tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Cendana. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment with control group*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang terbagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan setiap kelompok berjumlah 27 responden.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro yang berjumlah 113 remaja putri, dari jumlah tersebut terdapat 70 remaja putri (61,9%) yang mengalami dismenore. Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk meneliti “Pengaruh Terapi Akupresure dan Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro”.

## **B. Rumusan Masalah**

Angka kejadian remaja mengalami dismenore sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10-15% mengalami dismenore berat (*World Health Organization* dalam Astiza, 2021). Angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia, rata rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 - 81%. Angka kejadian disminore di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka kejadian Dismenore di Lampung cukup tinggi 54,9%. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro yang berjumlah 113 remaja putri, dari jumlah tersebut terdapat 70 remaja putri (61,9%) yang mengalami dismenore. Berdasarkan uraian diatas rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi akupresur dan terapi

relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dilakukan nya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresure pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.
- b. Mengetahui rata-rata tingkat nyeri disminore sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.
- d. Mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.
- e. Mengetahui efektivitas pemberian terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritik**

Secara teori manfaat penelitian ini sebagai informasi dan menambah wawasan terkait pengaruh pemberian terapi akupresur pada titik LI 4, ST 36 dan SP 6 dan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

## **2. Manfaat Praktik**

Secara praktik manfaat penelitian ini dapat menerapkan pemberian terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.

### **E. Ruang Lingkup**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*, variabel dependen pada penelitian ini adalah nyeri dismenore dan variabel independen adalah terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Metro. Populasi dari penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Metro, dan sampel dari penelitian ini berjumlah 34 responden.