BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (Villasari, 2021). Adapun gejala yang dapat dialami oleh remaja dari menstruasi diantaranya, konsentrasi yang kurang, sakit kepala, rasa cemas, gelisah dan nyeri (kram) pada abdomen atau yang biasa disebut dengan dismenore.

Setiap wanita melalui menstruasi dengan berbeda-beda, sebagian wanita melalui menstruasi tanpa adanya keluhan dan sebagian wanita juga melalui menstruasi disertai dengan keluhan yaitu nyeri haid yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan dan gangguan aktivitas (Priscilla et al., 2012). Adapun dampak terhadap gangguan aktivitas seperti: remaja tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran, menurunnya prestasi belajar serta sering absen. Nyeri haid tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga memberi dampak bagi fisik, psikologis, sosial dan ekonomi terhadap wanita diseluruh dunia misalnya: cepat letih, dan sering marah (Priscilla et al., 2012).

Bidan sebagai tenaga kesehatan dapat mengatasi nyeri haid baik secara mandiri maupun secara kolaboratif dengan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi merupakan pendekatan kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian terapi obat untuk menghilangkan rasa nyeri. Sedangkan pendekatan non farmakologi merupakan pendekatan untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan teknik manajemen nyeri yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam (Suaib, 2019). Adapun pendekatan secara non farmakologi yaitu dengan melakukan relaksasi nafas dalam, aromaterapi, kompres hangat, kunyit asam, dan akurpressure

Dalam hal ini peneliti berperan dalam penanganan secara non farmakologi yaitu dengan melakukan relaksasi nafas dalam diharapkan setelah melakukan teknik relaksasi dalam dapat mengurangi rasa nyeri yang terjadi pada remaja, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas, dan juga praktis tanpa harus mengeluarkan biaya serta dapat dilakukan kapanpun.

Berdasarkan penelitian Handayani et al., (2022) teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ukuran serta jumlah pembuluh darah, meningkatkan volume darah yang mengalir dalam seluruh tubuh yaitu dapat memperlancar pasokan oksigen menuju pembuluh darah vasokonstriksi yang dapat menjadikan berkurangnya nyeri haid. Menurut Handayani et al., hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 5 Jember bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 menit dapat menurunkan nyeri dismenore.

Relaksasi merupakan suatu metode yang efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis, relaks yang sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan hingga mencegah mengikatnya stimulus nyeri. Relaksasi merupakan kegiatan memadukan otak dan otot, jika seseorang melakukan relaksasi, puncaknya adalah fisik yang segar dan otot yang siap menyala kembali (Silviani et al., 2019). Uterus dipersyarafi oleh sistem syaraf otonom yang terdiri dari syaraf simpatis dan parasimpatis. Jeffcoate mengemukakan bahwa Dismenorea ditimbulkan oleh ketidak seimbangan pengendalian sistem syaraf otonom terhadap miometrium. Pada keadaan ini terjadi perangsangan yang berlebihan oleh syaraf simpatis sehingga serabut-serabut sirkuler pada istmus dan ostium uteri internum menjadi hipertonic. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Dengan merelaksasikan otot-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 iskemic sehingga dapat meredakan nyeri (Lestari, 2018).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah nafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada

mengembang penuh. Hal ini merupakan bentuk asuhan kebidanan, yang mana bidan mengajarkan cara melakukan teknik relaksasi nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain bertujuan menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Aningsih et al., 2018).

Adapun teknik non farmakologi lainnya untuk mengatasi nyeri yaitu dengan yoga namun, yoga yang bervariasi beberapa orang kurang signifikan terhadap respon tubuh untuk mengurangi nyeri haid, beberapa mungkin tidak merasakan perubahan, beberapa kondisi kesehatan tertentu beresiko misalnya orang yang cedera punggung atau masalah persendian.

Menurut penelitian Meinawati & Malatuzzulfa (2021) angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 112.657 jiwa (69,35%), yang terdiri dari 59 ribu jiwa (54,89%) dengan dismenore primer dan 9 ribu jiwa (9,36%) dengan dismenore sekunder. Berdasarkan data survei kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan 4.653 remaja mengalami dismenore dengan angka kejadian dismenore primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang mengalami dismenore sekunder sebanyak 365 orang (9,75%) (Meinawati & Malatuzzulfa, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh peneliti pada siswi kelas XI IPA pada tanggal 19 Agustus sampai 06 September di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan dengan jumlah siswa kelas XI sebanyak 103 siswa, terdiri dari 26 laki-laki dan 77 perempuan. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 15 siswi kelas XI MA Sumber Bungur didapatkan bahwa penanganan nyeri haid 33,3% melakukan pengobatan dengan cara meminum obat analgetik, dan 66,6% mengatakan hanya istirahat.

Teknik relaksasi nafas ini bertujuan untuk mengurangi nyeri menstruasi, mengurangi rasa cemas, dan sebagai alternatif dalam manajemen rasa nyeri yang dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Efektivitas Relaksasi

Pernafasan Dalam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Siswi Kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan Jawa Timur”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat efektivitas relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong Kabupaten Pamekasan Jawa Timur?

C. Tujuan

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan nyeri haid pada siswi kelas XI di MA Sumber Bungur Pakong Kabupaten Pamekasan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri sebelum diberikan relaksasi pernafasan dalam terhadap siswi kelas XI
- b. Mengidentifikasi nyeri sesudah diberikan relaksasi pernafasan dalam terhadap siswi kelas XI

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi peneliti

Memberikan kesempatan pada peneliti untuk melakukan penelitian tentang efektivitas relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan nyeri haid serta untuk memenuhi syarat kelulusan dari institusi.

b. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber pustaka institusi yang berkaitan dengan penanganan nyeri haid pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Relaksasi pernafasan dalam yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat membantu responden dalam mengurangi nyeri haid dengan cara yang mudah dan aplikatif sehingga kegiatan pembelajaran dan aktivitas lainnya dapat diikuti dengan sebaik-baiknya.

b. Bagi lahan praktek

Informasi yang di dapat dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi guru UKS sehingga siswi yang mengalami nyeri haid mendapat pelayanan khususnya dengan relaksasi nafas dalam

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis, tahun	Judul penelitian	Hasil penelitian
1	Aningsih et al., (2018)	Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswi di asrama sanggau Landungsari Malang	Hasil penelitian dengan teknik relaksasi nafas dalam kurang dari separuh (34,8%) mengalami nyeri ringan dan sedang, dengan nilai <i>p-value</i> = 0,001 ($p < 0,05$) bahwa ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan lama pemberian intervensi 15 menit.
2	(Handayani et al., 2022)	Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore	Hasil penelitian menunjukkan tidak nyeri 45,0%, nyeri ringan 41,7%, nyeri sedang 13,3% uji analisa menggunakan uji wilcoxon

signed rank test hasil *p-value* = 0,000 < α 0,05 terdapat pengaruh yang signifikan terhadap nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 15 menit dapat menurunkan nyeri dismenore.

3	(Lestari, 2018)	Pengaruh relaksasi Terhadap Tingkat Dismenore	Teknik Nafas Penurunan Nyeri	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberi Teknik relaksasi nafas tingkatan nyeri Dismenore berkurang sebanyak 24 orang dan yang tingkatan nyerinya tetap sebanyak 4 orang. Sedangkan dari hasil pengujian statistik diperoleh hasil ada pengaruh tingkatan nyeri Dismenore dengan teknik relaksasi nafas dimana nilai Z hitung sebesar -5,014 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian ini didapatkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat nyeri Dismenore.
---	-----------------	---	------------------------------	--

4	(Silviani et al., 2019)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea	Hasil penelitian menunjukkan 33 siswi (68,8%) mengalami nyeri disminorea sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas, 19 siswi (39,6%) tidak mengalami nyeri disminorea sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas, dan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dengan disminorea di SMA Negeri Purwodadi Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.
5	(Suaib, 2019)	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di MAN Insan Cendekia Halmahera Barat	Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara relaksasi Nafas Dalam terhadap penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Siswi Ramaja Putri di MAN Insan Cendekia Halmahera Barat yaitu dengan melihat hasil hitung statistic nilai P value = 0.0001 yang berarti $\alpha < 0.05$. Diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam kemudian 30 menit kemudian diukur skala nyeri haidnya kembali.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA