

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Haid (menstruasi) adalah perdarahan yang siklik dari uterus. Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid yang baru. Hari mulainya perdarahan dinamakan hari pertama siklus. Panjang siklus haid yang normal dianggap sebagai siklus yang klasik adalah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas, bukan saja antara beberapa wanita tatpi juga pada wanita yang sama. Lebih dari 90% wanita mempunyai siklus menstruasi antara 24-35 hari (Fitri, 2017 : 49).

Dimenorea merupakan keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. *Dimenorea* merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2014 : 112)

Sekitar 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami *dismenorea* primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Prevalensi *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenorea* primer dan 9,36% *dismenorea* sekunder. *Dismenorea* primer dialami oleh 60-75% remaja, dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Di Surabaya didapatkan sebesar

1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita *dismenorea*. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami *dismenorea*, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja (Larasati, 2016 : 2).

Nyeri yang dialami wanita pada saat menstruasi atau haid sering dikeluhkan sebagai rasa tidak nyaman seperti di Amerika Serikat hampir 90% wanita mengalami *dismenorea* dan 10–15% mengalami *dismenorea* berat, bahkan dapat mengganggu aktivitas dan memaksa para penderitanya untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitas rutinnnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Wiknjosastro, 2007 dalam Ulfa, 2015 : 6).

Rasa tidak nyaman yang ditimbulkan akibat *dismenorea* jika tidak diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu seperti lemah, gelisah, depresi, bendungan haid di rongga panggul, kram hebat, gangguan di rongga panggul (Prawirohardjo, 2009 dalam Ulfa 2015 : 6)

Faktor risiko *dismenorea* antara lain, menarke usia dini, riwayat keluarga dengan keluhan *dismenorea*, Indeks Masa Tubuh yang tidak normal, kebiasaan memakan makanan cepat saji, durasi perdarahan saat

haid, terpapar asap rokok, konsumsi kopi, dan alexythimia (Larasati, 2016 : 3)

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis dasar dapat dengan pemberian obat anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Larasati, 2016 : 3). Dan terapi non-farmakologis dalam penanganan nyeri haid (*dismenorea*) diantaranya yaitu relaksasi nafas dalam, hipnoterapi, dan alternatif pengobatan lain. Salah satunya adalah dengan cara melakukan *Deep Breathing Relaxation* (relaksasi nafas dalam) dengan cara ini diharapkan untuk menurunkan tingkat nyeri (Wilujeng, 2015 : 2)

Teknik *Deep Breathing* mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang meningkatkan jumlah oksigen dalam tubuh dan menstimulus pengeluaran endorfin yang berefek pada penurunan respons saraf simpatis dan peningkatan respons saraf parasimpatis seluruh tubuh yang mengakibatkan keadaan rileks. Menurut penelitian Ernawati, Hartiti, dan Hadi (2010), didapatkan bahwa teknik relaksasi dengan baik akan memberikan ketenangan yang berefek pada penurunan intensitas nyeri *dismenorea* (Astria, 2015 : 1)

Berdasarkan hasil penelitian Dwi Christina Rahayuningrum 2016, disimpulkan untuk rata-rata selisih skala *dismenorea pretest* dan *posttest* kelompok teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,63. Sedangkan untuk rata-rata selisih skala *dismenorea pretest* dan *posttest* kelompok kompres

hangat dalam adalah 2,50. Dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua metoda, namun penurunan nyeri skala *dismenorea* lebih tinggi menggunakan teknik nafas dalam dibandingkan dengan kompres hangat .

Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas, bahwa terapi non farmakologis dapat membantu penurunan intensitas nyeri *dismenorea*. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer Sebelum Dan Setelah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam)”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam)?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam) Terhadap Remaja Putri.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer pada setiap jurnal penelitian

1.3.2.2 Mengidentifikasi Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer sebelum diberikan teknik *deep breathing* (Teknik nafas dalam) pada setiap jurnal penelitian

1.3.2.3 Mengidentifikasi Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Primer sesudah diberikan teknik *deep breathing* (Teknik nafas dalam) pada setiap jurnal penelitian

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kasanah ilmu pengetahuan dan wawasan pembaca khususnya tentang Perbedaan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Primer Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik *Deep Breathing* (Teknik Nafas Dalam).

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi pendidikan

Untuk menambah pengetahuan tentang perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam) dan sebagai bahan referensi bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang

b. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan bagi peneliti dan melatih peneliti menganalisa masalah yang ditemukan serta menambah keterampilan dalam pembuatan karya tulis ilmiah.

c. Bagi masyarakat

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) primer sebelum dan sesudah diberikan teknik *deep breathing* (teknik nafas dalam).