

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore atau nyeri menstruasi dianggap sebagai gejala yang paling umum dari semua keluhan menstruasi yang menimbulkan beban masalah kesehatan lebih besar daripada keluhan ginekologi lainnya (Giletew dkk, 2019). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* yakni sebanyak 64,25%, yang terdiri dari 54,89% perempuan mengalami *dismenore* primer dan 9,36% lainnya mengalami *dismenore* sekunder (Dewi, 2019). Menurut Partiwi dkk, (2021) *dismenore* diklasifikasikan menjadi dua yaitu *dismenore* primer dan sekunder.

Menurut WHO (*World Health Organization*) angka *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Di Amerika Serikat prevalensi *dismenore* sekitar 85%, di Italia sekitar 84,1%, dan di Australia sekitar 80%. Prevalensi di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi seperti di Malaysia memiliki prevalensi mencapai 69,4%, Thailand 84,2%, di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder (Amran & Shahrudin, 2017).

Sementara itu di provinsi Sumatera Barat sendiri prevalensi *dismenore* primer pada mahasiswi adalah 80% yang terdiri dari 44% mengalami nyeri ringan, 12,7% mengalami nyeri sedang, dan 6,7% mengalami nyeri berat (D. Sari, Nurdin, & Defrin, 2015).

Beberapa penelitian menunjukkan angka kejadian *dismenore* yang cukup tinggi, salah satunya menunjukkan prevalensi sebesar 84,2% di Asia, dengan rincian kejadian di Asia Timur sebanyak 68,7%, di Asia Timur Tengah sebanyak 74,8%, dan 54,0% di Asia Selatan. Sedangkan di Asia Tenggara menunjukkan angka yang berbeda, Malaysia memperkirakan jumlah perempuan yang mengalami *dismenore* primer adalah 69,4% sedangkan di Thailand sebesar 84,2% (Tsamara et al., 2020).

Di Indonesia, angka kejadian *dismenore* 64,25 % terdiri dari 54,89 % *dismenore* primer dan 9,36 % *dismenore* sekunder. Selama 50 tahun terakhir tercatat 75% perempuan mengalami nyeri haid. Biasanya gejala *dismenore* primer terjadi pada perempuan usia produktif dan perempuan yang belum pernah hamil. *Dismenore* sering terjadi pada perempuan yang berusia antara 20 tahun atau pada usia sebelum 25 tahun. Sebanyak 61 % terjadi pada perempuan yang belum menikah (Siti & Esitra, 2017).

Prevalensi *dismenore* di Indonesia sebesar sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami *dismenore* primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami *dismenore* sekunder (Herawati, 2017). *Dismenore* primer dialami oleh 60% - 75% remaja. Dilaporkan 30% - 60% remaja wanita yang mengalami *dismenore*, didapatkan 7% - 15% tidak pergi ke sekolah. Angka kejadian *dismenore* pada kalangan wanita usia produktif berkisar 45% - 95% (Sadiman, 2017).

Nyeri pada saat menstruasi atau *dismenore* menjadi masalah yang sering dikeluhkan perempuan yang sudah memasuki masa reproduksi sebagai bentuk

sensasi yang tidak nyaman. Salah satu penanganan non farmakologi yang cocok untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu relaksasi otot progresif (Fira et al., 2021).

Angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16.8-81%. Rata-rata di Negara-negara Eropa terjadi pada 45-97% dengan prevalensi terendah di Bulgaria 8,8% dan tertinggi mencapai 94% di Finlandia dengan prevalensi tertinggi sering ditemui pada remaja yang diperkirakan terjadi antara 20-90% (Hasanuddin, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan di Northwest Ethiopia ditemukan pelajar perempuan yang mengalami *dismenore* sebanyak 64,7% dan sejumlah 50,7% diantaranya mereka mengeluh sakit pada perut bagian bawah. Intensitas nyeri saat menstruasi diketahui bahwa sebanyak 29% mengeluh nyeri ringan, 60,8% merasakan nyeri sedang, dan 10,2% mengalami nyeri berat (Azagew et al., 2020). Di Indonesia angka kejadian *dismenore* yakni sebanyak 64,25%, yang terdiri dari 54,89% perempuan mengalami *dismenore* primer dan 9,36% lainnya mengalami *dismenore* sekunder (Dewi, 2019).

Apabila reaksi inflamasi ini terus menerus terjadi maka dapat meningkatkan derajat nyeri pada wanita yang mengalami *dismenore* (Ferries-Rowe et al., 2020). Sedangkan, *dismenore* sekunder disebabkan oleh penyakit atau kondisi seperti infeksi, tumor, kista ovarium, penyakit radang panggul dan endometriosis (Bachtiar et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap pelajar perempuan di Spanyol Selatan, diketahui bahwa prevalensi

dismenore ditemukan sebanyak 73,8% dimana 63,3% diantaranya pelajar lebih banyak mengalami *dismenore* primer dibandingkan dengan pelajar yang mengalami *dismenore* sekunder yakni sebanyak 10,5% (Abreu-Sánchez et al., 2020).

Relaksasi otot progresif merupakan metode terapi peregangan dan relaksasi dari otot-otot pada tubuh yang telah terbukti memiliki manfaat secara fisiologis dan psikologis. Relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi sakit kepala, sakit punggung, efek samping kanker, insomnia, nyeri dan tekanan darah tinggi (Goskin et al., 2018).

Penelitian terkait yang mendukung tentang relaksasi otot progresif adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk, tahun (2018) dengan hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Livolina, Friska et al., (2014) menunjukkan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer untuk mengurangi rasa nyeri. Dimana pada saat terapi dilakukan klien dilatih untuk konsentrasi, mengatur pernafasan serta menjaga kondisi rileks (Ayu, 2020). Pengaturan pernafasan membuat tubuh menghirup oksigen sebanyak mungkin, kemudian mengeluarkan CO₂. Dimana kondisi ini tubuh klien mengalami perfusi yang adekuat karena dapat mengantarkan suplai darah yang cukup ke dalam sel. Dalam kondisi ini klien dapat mengobati nyeri secara mandiri dan memperbaiki sel yang rusak (Eno, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kota Padang pada tahun 2022 didapatkan 11 wilayah yang ada di kota padang diketahui kecamatan koto tangah merupakan wilayah dengan jumlah SMP terbanyak yaitu 19 SMP yang dimana SMP 34 Padang merupakan SMP dengan jumlah peserta didik terbanyak yaitu sebanyak 730 peserta didik yang memiliki absen siswi terbanyak setiap tahunnya (Dispen Kota Padang, 2022).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Februari 2023 di SMP 34 Padang mendapatkan hasil bahwa dari 10 siswi yang diwawancarai 6 diantaranya mengatakan belum mengetahui apa itu teknik relaksasi otot progresif, mereka hanya mengandalkan minyak kayu putih dan air hangat untuk mengatasi nyeri haid yang mereka rasakan. Untuk UKS di kawasan SMP 34 Padang ini berjalan baik namun belum ada satupun yang melakukan teknik relaksasi otot progresif ini untuk mengurangi nyeri haid siswi tersebut. Rata-rata dari tiga kelas siswi kelas 7 di SMP 34 Padang sebanyak 45 siswi. Peneliti juga mendapatkan informasi bahwa banyak siswi di SMP 34 Padang ini yang tidak hadir ke sekolah pada saat *dismenore* dengan rata-rata skala nyeri 6 hingga 7 selama dua sampai 3 hari, mereka memilih untuk istirahat dirumah sehari-hari tanpa melakukan treatment apapun.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Pada Remaja Putri di SMP 34 Padang”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas skala nyeri *Dismenore* pada siswi di SMP 34 Padang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terkait “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* pada Siswi di SMP 34 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui intensitas skala nyeri *disminore* sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di SMP 34 Padang Tahun 2023
- b. Diketahui intensitas skala nyeri *disminore* setelah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di SMP 34 Padang Tahun 2023.
- c. Diketahui pengaruh sebelum dan setelah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Intensitas Skala Nyeri *dismenore* pada siswi di SMP 34 Padang Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Peneliti

Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman penulis mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas skala nyeri *Dismenore* siswi di SMP 34 Padang serta mengaplikasikan ilmu hasil studi yang telah diperoleh selama perkuliahan.

b. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar menggunakan penelitian ini sebagai referensi pembanding untuk melanjutkan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas skala nyeri *Dismenore* siswi di SMP 34 Padang dan dengan metode yang berbeda.

2. Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi para praktis maupun institusi tempat penelitian mengenai Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas skala nyeri *Dismenore* siswi di SMP 34 Padang.

b. Bagi Institusi Terkait

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan upaya preventif terhadap pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap intensitas skala nyeri *Dismenore* siswi di SMP 34 Kota Padang.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Intensitas Skala Nyeri *Dismenore* Siswi di SMP 34 Padang”. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperiment one group pretest posttest design*, yang dilaksanakan pada semua siswi di SMP 34 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SMP 34 Padang pada tahun 2023 dengan jumlah 378 siswi. Sampel pada penelitian ini adalah 30 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Maret - Agustus 2023. Pengumpulan data dikumpulkan pada tanggal 14 – 26 Juli 2023. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi skala nyeri *Verbal Descriptor Scale* (VDS). Kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan *uji Wilcoxon*.

