

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Gangguan menstruasi yang sering dikeluhkan oleh remaja 6-12 bulan pertama setelah *menarche* adalah dismenorea. Dismenorea merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang dirasakan sebelum atau saat menstruasi yang disertai nyeri pinggul, mual, muntah, pusing bahkan pingsan. Kondisi ini bertambah parah jika disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan dan keadaan sedih atau gembira berlebihan (Anugroho, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh (Saguni, Agnes, & Gresty, 2013) 68,9% dari 91,7% remaja putri yang mengalami dismenorea tidak mampu menjalankan kegiatan sehari-hari, kegiatan di sekolah terganggu, bahkan sampai tidak hadir di sekolah. Sehingga kualitas hidup seorang siswi menurun karena dismenorea dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi untuk belajar

WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2012 menunjukkan bahwa 90% wanita di dunia mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenorea (Rahayu, Pertiwi, & Patimah, 2017)

Kejadian kasus dismenorea di Indonesia juga cukup tinggi pada tahun 2008 yaitu 64,25 %, terdiri dari 54,89 % dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea Skunder (Proverawati & Maisaroh, 2009).

## IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 15 Maret 2019 dengan teknik wawancara kepada 10 orang remaja usia 15-17 tahun di SMA Negeri 3 Lamongan, diketahui 9 orang siswi mengalami nyeri haid atau dismenorea dari data diatas didapatkan hampir seluruhnya 90% remaja di SMAN 3 Lamongan mengalami dismenorea.

Dismenorea dibagi menjadi dua yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder, dismenorea primer (nyeri menstruasi tanpa kelainan ginekologik) yang disebabkan oleh faktor psikis, faktor hormonal dan faktor konstitusi. Dismenorea sekunder (nyeri menstruasi yang terjadi karena kelainan ginekologik) disebabkan oleh *endometriosis*, *fibroids*, dan *adenomyosis* (Proverawati & Maisaroh, 2009).

Dismenorea menyebabkan aktivitas terganggu, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan pekerjaan selama berjam-jam, oleh karena itu dismenorea jika tidak diatasi maka menyebabkan menurunnya kinerja dan berkurangnya aktifitas sehari-hari (Anugroho, 2011).

Penatalaksanaan dismenorea dapat menggunakan teknik farmakologi dengan pemberian obat-obatan pereda nyeri untuk menghilangkan nyeri tetapi mengkonsumsi obat terus menerus dapat mengganggu fungsi organ dan menimbulkan efek samping obat itu sendiri, teknik non farmakologi seperti teknik distraksi, teknik relaksasi, dan juga teknik stimulasi kulit. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif klien. Teknik relaksasi membuat klien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi. (Potter & Perry, 2010).

## IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Genggam jari termasuk teknik relaksasi yang merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu* (akupresure jepang) bentuk seni yang menggunakan sebuah sentuhan sederhana yang berfokus pada jari dan telapak tangan serta pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh seseorang. Perasaan yang tidak seimbang, seperti khawatir, takut, marah, kecemasan, dan kesedihan dapat menghambat aliran energi yang mengakibatkan rasa nyeri (Idris & Astrani, 2017).

Genggaman jari akan menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada saluran energi yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara spontan pada saat genggaman. Rangsangan tersebut mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga memperlancar sumbatan di jalur energi (Astutik & Kurlinawati, 2017)

Relaksasi genggam jari akan menghasilkan *impuls* yang di kirim melalui serabut saraf *afere non-nosiseptor*. Serabut saraf *non-nosiseptor* mengakibatkan pintu gerbang *thalamus* tertutup sehingga stimulus pada *kortek serebi* dihambat atau dikurangi. Maka intensitas nyeri akan berubah (Pinandita, 2012).

Terapi teknik relaksasi genggam jari merupakan terapi yang sangat mudah dilakukan setiap remaja, tetapi terapi ini belum pernah dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Dismenorea Pada Remaja Di SMA Negeri 3 Lamongan”.

## **1.2 Rumusan masalah**

Adakah pengaruh teknik relaksasi genggaman jari terhadap intensitas dismenorea pada remaja di SMA Negeri 3 lamongan?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Menganalisa pengaruh teknik relaksasi genggaman jari terhadap intensitas dismenorea pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1 Mengidentifikasi skala nyeri dismenorea sebelum dilakukan teknik relaksasi genggaman jari pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan.
- 2 Mengidentifikasi skala nyeri dismenorea sesudah dilakukan teknik relaksasi genggaman jari pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan.
- 3 Menganalisis pengaruh teknik relaksasi genggaman jari terhadap skala nyeri dismenorea pada remaja di SMA Negeri 3 Lamongan.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya yang berkaitan dengan bidang keperawatan komplementer.

## IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

## 1.4.2 Manfaat praktis

## 1. Bagi Sekolah/UKS

Hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan dalam proses pelayanan di sekolah khususnya UKS yaitu sebagai sarana yang dapat dilakukan untuk menambah alternatif dalam mengatasi dismenorea pada siswi.

## 2. Bagi Responden

Menambah pengetahuan dan intervensi yang bisa dilakukan untuk mengatasi dismenorea khususnya dalam manajemen nyeri secara non-farmakologis.

## 3. Bagi Peneliti

Sebagai sarana pengembangan ilmu dan mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian serta dapat di diterapkan dalam ilmu keperawatan khususnya manajemen nyeri secara non-farmakologis untuk menurunkan dismenorea.