

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut WHO (2018) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun. Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas menuju ke dewasa dimana ditandai dengan perkembangan atau kematangan organ dan sistem reproduksi. Definisi remaja dapat dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang secara biologis dan psikologis dan mengalami perkembangan pola identifikasi dari anak – anak menjadi dewasa, serta peralihan dari ketergantungan menjadi lebih mandiri. (Sarwono, 2013).

Perubahan fisik yang sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan psikologis remaja adalah berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki), dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Perubahan fisik tersebut dapat menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga dapat berpengaruh pada perubahan psikologi remaja. (Sarwono, 2013). Menurut Santrock (2011), perubahan sosio-emosional pada remaja salah satunya adalah pencarian jati diri. Keinginan untuk memiliki kebebasan, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya sangat tinggi. Percakapan dengan teman-

teman menjadi lebih intim dan terbuka. Ketika anak memasuki masa remaja mereka akan mengalami kematangan seksual sehingga ketertarikan dalam berhubungan dengan lawan jenis akan semakin meningkat. Remaja juga akan mengalami perubahan mood yang lebih besar daripada anak-anak.

Menurut BKKBN (2020), beberapa masalah kesehatan reproduksi pada remaja perempuan diantaranya Kehamilan yang tidak diinginkan, Pernikahan dini, HIV AIDS, Penyakit menular seksual (PMS), dan Aborsi. Kesehatan reproduksi merupakan masalah penting bagi remaja. Karakteristik perubahan awal yang terjadi pada remaja salah satunya mengalami menstruasi, yang dapat menimbulkan dismenore.

Dismenore merupakan rasa sakit dan kram, kekakuan dibawah perut yang terjadi menjelang atau selama menstruasi, yang berakibat pada menurunnya kinerja atau kurangnya aktivitas sehari-hari (Husna, 2018). Dismenore atau nyeri haid adalah gejala yang sering dialami oleh remaja wanita pada saat menstruasi. Dismenore sendiri bersifat subjektif dan dialami oleh lebih dari 85% wanita atau sekitar 1.769.425 jiwa di seluruh dunia (WHO, 2017). Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder dari 64,25% kejadian *dismenore* (Makrifatul & Khairiyatul, 2015) Dismenore dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung juga dapat berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup remaja. (Ningsih, Setyowati, & Rahmah, 2013).

Peran perawat dalam kesehatan reproduksi remaja dan dismenore adalah sebagai pendidik dan atau konsultan dalam meningkatkan kemampuan remaja dalam mencapai kemandirian dalam mempertahankan kesehatan. Perawat berperan memperluas pengetahuan remaja perempuan tentang dismenore serta upaya penanganannya sehingga remaja perempuan dengan mandiri dapat mengetahui dengan baik bagaimana penanganan saat mengalami dismenore. Kondisi psikososial remaja sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik remaja. Terutama pada kasus dismenore primer dimana tingkat stress menjadi salah satu faktor penyebabnya. Salah satu upaya penanganan dismenore primer yang paling mudah dan cukup efektif untuk dilakukan adalah dengan teknik non-farmakologi relaksasi napas dalam dan aromaterapi karena tubuh akan merasa lebih rileks dan ketegangan otot akibat kontraksi otot rahim yang menyebabkan nyeri haid (dismenore) berkurang.

Hasil studi kasus dari Indasari, dkk (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) pada remaja putri asrama tahfizh pondok pesantren DDI AD Mangkoso. Hasil studi kasus yang dilakukan oleh Yuliani (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid pada remaja perempuan di wilayah kerja puskesmas Taba Kota Lubuklinggau. Studi kasus tersebut melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam kepada keluarga dengan anak usia remaja. Penurunan tingkatan skala nyeri dapat terlihat dengan

cukup signifikan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada remaja perempuan dengan nyeri haid atau dismenore.

Hasil studi kasus yang dilakukan oleh Nurhidayati (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan teknik relaksasi aromaterapi terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid pada mahasiswa kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Unggaran. Penurunan tingkatan skala nyeri dapat terlihat dengan cukup signifikan setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada remaja perempuan dengan nyeri haid atau dismenore. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi ini memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkatan skala nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk mengangkat kasus nyeri haid atau dismenorea pada remaja perempuan di Rw 02 Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor dan menjadikannya sebagai landasan penulisan karya tulis ilmiah yang berjudul "Manajemen Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan di RW 02 Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor".

## **B. Rumusan Masalah**

Dismenore atau nyeri haid adalah gejala yang sering dialami oleh remaja wanita pada saat menstruasi. Dismenore sendiri bersifat subjektif dan dialami oleh lebih dari 85% wanita atau sekitar 1.769.425 jiwa di seluruh dunia (WHO, 2017)

dan di Indonesia sebesar 54,89% *dismenore* primer (Makrifatul & Khairiyatul, 2015). Jika tidak ditangani, *dismenore* dapat mengganggu aktivitas belajar serta secara tidak langsung juga dapat berdampak pada produktivitas dan aktivitas sehari-hari remaja.

Berasarkan uraian diatas, maka diperoleh perumusan masalah pada studi kasus ini adalah "Bagaimana Manajemen Nyeri Haid (*Dismenore*) Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan di RW 02 Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor?".

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran Manajemen Nyeri Haid (*Dismenore*) Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Aromaterapi Pada Remaja Perempuan di RW 02 Kecamatan Tanah Sareal, Kota Bogor.

### **2. Khusus**

- a. Memberikan gambaran nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan sesudah dilakukan penerapan manajemen nyeri teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender pada remaja perempuan di RW 02 Tanah Sareal, Kota Bogor.

- b. Memberikan gambaran analisis pada manajemen nyeri haid dengan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi pada remaja perempuan di RW 02 Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor.

#### **D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

##### **1. Untuk Penyusun**

Sebagai sebuah pengalaman yang berharga dan untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam bidang asuhan keperawatan. Menambah wawasan penulis mengenai penerapan manajemen nyeri teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi pada remaja wanita dengan kasus nyeri haid hebat (dismenore).

##### **2. Untuk Institusi**

Dapat digunakan sebagai wacana dan pengetahuan tentang perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang asuhan keperawatan pada klien remaja wanita dengan kasus nyeri haid hebat (dismenore).

##### **3. Untuk Pelayanan Keperawatan**

Hasil informasi mengenai penerapan manajemen nyeri teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi pada klien remaja wanita dengan kasus nyeri haid hebat (dismenore) ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber pengetahuan untuk meningkatkan pelayanan di tempat penelitian melalui pemberian

penyuluhan, edukasi, pengetahuan dan informasi kepada klien dan keluarga klien remaja wanita dengan kasus nyeri haid hebat (dismenore).

#### **4. Untuk Perkembangan Keilmuan Keperawatan Maternitas**

Hasil dari studi kasus mengenai penerapan manajemen nyeri teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi pada klien remaja perempuan ini diharapkan dapat memperkuat teori yang sudah ada dan mendukung studi kasus yang ada khususnya di bidang keilmuan keperawatan maternitas dalam menurunkan tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja perempuan dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi.