

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun, masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.¹ Periode ini dianggap penting dalam perkembangan manusia karena pada masa ini memberikan peluang untuk membangun fondasi kesehatan yang baik.² Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang unik dalam perjalanan hidup manusia dan bersifat universal, yang mencakup aspek biologis dan sosial. Pada masa ini, individu mulai mempersiapkan diri untuk kehidupan dewasa, didorong oleh perubahan biologis dan perkembangan kognitif.³

Remaja akan mengalami peristiwa penting dalam proses perkembangan dan pertumbuhan mereka, di antaranya adalah dimulainya menstruasi pada remaja perempuan.⁴ Ketidaknyamanan fisik yang umum terjadi selama menstruasi, seperti nyeri perut, nyeri pinggang, dan kram, bahkan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari bagi perempuan, kondisi ini, yang dikenal sebagai dismenore.⁵ Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah perempuan yang mengalami dismenore atau nyeri haid di seluruh dunia cukup besar, dengan lebih dari 50% mengalami kondisi tersebut di setiap negara.⁶ Mayoritas wanita di Amerika Serikat sekitar 90% mengalami dismenore, dimana sekitar 10-15% di antaranya mengalami dismenore berat yang dapat menghalangi aktivitas mereka.⁷

Prevalensi dismenore di Asia secara keseluruhan pada tahun 2019 adalah sekitar 84,2%. Namun, ada variasi regional yang signifikan, dengan prevalensi 68,7% di Asia Timur Laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat Laut. Prevalensi angka kejadian dismenore di Asia Tenggara, terdapat perbedaan yang mencolok, angka kejadian dismenore adalah 69,4% di Malaysia, 84,2% di Thailand, dan 64,25% di Indonesia, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.⁸

Angka kejadian dismenore pada tahun 2018 di Indonesia cukup tinggi, dengan sekitar 60-70% wanita di Indonesia dilaporkan mengalami kondisi tersebut. Dari jumlah tersebut, sekitar 54,89% kasus diklasifikasikan sebagai tipe primer, sedangkan sisanya, sebesar 45,11%, merupakan tipe sekunder.⁷ Data yang dikumpulkan dari Sumatera Barat menunjukkan bahwa angka kejadian dismenore mencapai 57,3% dari mereka yang mengeluhkan nyeri, dengan 9% mengalami nyeri berat, 39% nyeri sedang, dan 52% nyeri ringan.⁹ Sebuah penelitian di SMPN 16 Kota Padang juga menemukan bahwa mayoritas remaja putri di sekolah tersebut mengalami dismenore. Sebanyak 61,5% dari mereka mengalami dismenore, sedangkan 38,5% tidak.¹⁰

Dismenore terjadi karena peningkatan kadar prostaglandin. Peningkatan prostaglandin ini menyebabkan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon-hormon ini memicu terjadinya peluruhan lapisan dinding rahim, yang merupakan bagian alami dari siklus menstruasi, namun proses ini sering kali disertai rasa sakit yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi dismenore dengan baik karena jika tidak dikelola atau tidak diatasi dismenore ini dengan baik, rasa nyeri tersebut bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memengaruhi kualitas hidup perempuan yang mengalaminya.¹¹

Dismenore yang dialami oleh remaja putri dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan hobi mereka, bahkan dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah.¹² Satu dari lima perempuan melaporkan tidak masuk sekolah atau universitas karena dismenore.¹³ Dismenore yang dirasakan selama jam pelajaran bisa mengurangi motivasi belajar, menurunkan fokus, bahkan menyulitkan pembelajaran. Ini dapat menghambat pemahaman materi dan berakibat pada absensi sekolah.¹⁴ Nyeri dismenore dapat memiliki dampak yang tidak menguntungkan, karena bisa mengganggu atau bahkan menghentikan kegiatan sehari-hari selama masa menstruasi. Meskipun nyeri ini tidak dianggap berbahaya secara langsung, penting untuk tidak mengabaikannya karena bisa menjadi indikasi endometriosis, yang berpotensi membahayakan kesehatan dan kesuburan wanita jika tidak ditangani dengan serius.¹⁵

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi nyeri dismenore, baik melalui pengobatan menggunakan obat-obatan maupun pendekatan non-farmakologis. Saat ini, remaja lebih cenderung memilih pengobatan dengan obat karena mereka berpendapat bahwa pendekatan tanpa obat kurang efektif. Namun, penggunaan obat secara berlebihan dapat menimbulkan efek samping seperti toksisitas, kerusakan hati, mual, muntah, pembengkakan payudara, dan perdarahan di luar siklus menstruasi.¹⁶

Penanganan dismenore dengan cara farmakologis biasanya melibatkan pemberian analgesik (obat pengurang rasa sakit) dan *antiinflamasi nonsteroid* (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, dan piroksikam.¹⁷ Sementara itu, wanita penderita dismenorea mencari metode non-farmakologis yang aman dan tanpa menimbulkan efek samping, seperti olahraga, pijat, produk herbal, dan aplikasi relaksasi.¹⁸ Beberapa contoh terapi non-farmakologis meliputi kompres hangat, pijat, yoga, hipnoterapi, dan teknik relaksasi otot progresif. Berbagai pilihan alternatif penanganan non-farmakologis tersebut, teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu yang paling praktis karena tidak membutuhkan peralatan khusus dan bisa dilakukan dalam berbagai situasi. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri dengan cara melemaskan ketegangan otot. Metode ini menggabungkan latihan pernapasan dalam dengan serangkaian kontraksi dan pelepasan otot.¹⁹ Remaja putri dengan nyeri menstruasi umumnya mendatangi perawat sekolah dan bidan di klinik remaja untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan menstruasi. Oleh sebab itu, para petugas kesehatan ini memiliki peran yang signifikan dalam membenatu dan meredakan nyeri menstruasi.¹²

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.²⁰ Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu alat yang bisa mengurangi stres, nyeri, dan ketidaknyamanan, penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan penyakit kronis lainnya. Teknik relaksasi otot progresif juga dapat digunakan

untuk meningkatkan kesehatan secara umum dan mengembalikan keseimbangan hemostatik tubuh dalam menghadapi kondisi stres. Relaksasi yang dihasilkan dapat mengurangi rasa sakit, stres, dan depresi. Teknik relaksasi otot progresif bekerja dengan cara meredakan ketegangan otot sehingga menimbulkan perasaan rileks. Sesuai dengan teori Potter & Perry dalam buku fundamental keperawatan menjelaskan bahwa relaksasi merupakan pendekatan perilaku kognitif yang paling luas digunakan untuk manajemen nyeri. Teknik relaksasi otot progresif menjadikan individu lebih terkontrol ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi terhadap nyeri. Teknik relaksasi tersebut merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar dan bergenerasi kembali.²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Richa dan Kolega pada tahun 2020 di RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi. Hasil intervensi pada dua pasien hipertensi dengan skala nyeri 2-5 memperlihatkan penurunan skala nyeri setelah menjalani terapi, terutama pada hari kedua dan ketiga. Faktor pendukung pemberian terapi relaksasi otot progresif ini ialah terapi yang mudah dilakukan. Faktor penghambat dalam pemberian terapi ini adalah lingkungan ruangan yang kurang tenang.²⁰

Saat relaksasi terjadi kombinasi tarikan dan hembusan nafas panjang sehingga terjadi pertukaran udara yang sangat baik. Ketika keadaan rileks otot akan vasodilatasi. Hal ini akan memperkaya oksigen dalam darah serta membersihkan organ respirasi, dengan demikian meningkatkan kapasitas vital dan oksidasi paru. Selain itu ketika relaksasi, otot merangsang pengeluaran beberapa hormon positif, keluarnya hormon positif yaitu hormon yang diproduksi oleh tubuh ketika merasa bahagia, ceria, gembira dan rileks seperti hormon *endorphine*, *serotonin*, *melatonin*, yang merupakan endogonius morphin (zat yang memberikan efek menenangkan) yang ada dalam tubuh manusia dan katekolamin yang merupakan zat bisa memperlancar aliran darah. Secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran bahkan dapat mempengaruhi penurunan rasa ketidaknyamanan yaitu nyeri.²⁰

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Helena dan kolega pada tahun 2020 terhadap remaja putri yang mengalami dismenore di Desa Pulau Jambu wilayah kerja puskesmas Kuok menunjukkan bahwa sebelum menjalani terapi teknik relaksasi otot progresif, 30 orang responden mengalami nyeri sedang (100%). Sebanyak 5 orang (16,7%) tidak mengalami nyeri, 24 orang (80%) mengalami nyeri ringan, dan 1 orang (3,3%) mengalami nyeri sedang setelah menerima terapi teknik relakssi otot progresif.¹⁹ Selanjutnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Puji dan kolega pada tahun 2023 terhadap remaja putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kersamenak Kabupaten Garut, dari total 15 responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi berupa relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 5,93 dan setelah diberikan relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 0,73. Pada kelompok kontrol saat observasi pertama diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 5,80 pada saat observasi kedua tanpa diberikan intervensi diperoleh rata-rata skala nyeri sebesar 2,13.²²

Berdasarkan temuan dari beberapa penelitian, terbukti bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi rasa nyeri dismenore. Melalui kontraksi dan relaksasi sadar dari berbagai kelompok otot di seluruh tubuh, latihan ini membantu mengurangi ketegangan otot secara keseluruhan, termasuk otot-otot di sekitar rahim dan panggul. Pengurangan ketegangan otot progresif dapat mengurangi tekanan pada organ panggul dan meminimalkan kontraksi rahim yang kuat, yang pada gilirannya dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore. Selain itu, latihan otot progresif juga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dapat memperburuk nyeri dismenore dengan menginduksi respon fisik seperti penurunan detak jantung, pernapasan yang lebih lambat dan dalam, serta penurunan kadar hormon stres seperti kortisol.²³

Berdasarkan uraian konteks sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan sebuah tinjauan cakupan mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri. Peneliti memilih teknik relaksasi otot progresif sebagai solusi untuk mengatasi nyeri dismenore, karena teknik relaksasi otot progresif memengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis. Meskipun ada beragam metode non-farmakologis yang tersedia, peneliti ingin menginvestigasi

apakah teknik relaksasi otot progresif juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian berupa “Bagaimana pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja putri?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Merangkum literatur yang berhubungan dengan pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi dismenore pada remaja putri
2. Mengetahui berbagai macam pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif dalam pengelolaan dismenore pada remaja putri

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Tinjauan cakupan ini dapat meningkatkan pengetahuan penulis terkait pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja putri dan menambah pengalaman dalam melakukan studi literatur.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Tinjauan cakupan ini dapat memberikan informasi untuk dijadikan sebagai bahan masukan bagi sivitas akademika dalam upaya pengembangan kegiatan pembelajaran mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja putri. Hasil studi literatur ini juga diharapkan dapat menambah wawasan pembaca

khususnya terkait pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Tinjauan cakupan ini dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan terutama bidan untuk dijadikan sebagai bahan masukan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kepada remaja putri terkait pentingnya teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja putri.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Tinjauan cakupan ini dapat meningkatkan peran serta masyarakat terkhususnya kepada remaja putri agar dapat lebih memahami pentingnya melakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap dismenore pada remaja putri.

