

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenore atau nyeri haid adalah kondisi medis yang terjadi selama menstruasi atau menstruasi yang ditandai dengan rasa sakit atau nyeri di perut atau panggul (Mohamad, Sudarti, & Afroh, 2012). Data dari *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa wanita mengalami dismenorea (Hudson, 2007). Kejadian dismenore cukup tinggi hampir 90% wanita mengalami dismenore, 10-15% di antaranya mengalami dismenorea berat yang dapat mengakibatkan 14 % dari remaja putri tidak hadir di sekolah dan tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari, 50-60% wanita menggunakan obat analgesik untuk mengatasi dismenore (Sri Sumaryan, 2015). Di Indonesia, peristiwa dismenore sebesar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. 54, 89% dismenore primer dan 9, 36% dismenore sekunder (Dahlan, 2016) Di Jawa Tengah angka kejadian dismenore sebesar 56% (Anurogo, 2008 dalam Azizah, 2013).

Dampak dismenore yang terjadi pada remaja perempuan meliputi : gangguan kenyamanan, hubungan interpersonal, pola tidur, penurunan selera makan dan aktivitas menurun , kesulitan berfokus pada pekerjaan dan belajar (Putri, 2017). Sehingga untuk meringankan dismenore tersebut di berikan terapi relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore, relaksasi *guided imagery* sama dengan relaksasi yang lainnya, yaitu sama-sama membawa

kearah relaksasi. Tetapi relaksasi *guided imagery* lebih memprioritaskan klien untuk membayangkan tempat dan kejadian yang berkaitan dengan relaksasi yang menyenangkan (Kaplan, 2010). Senam dismenore, senam yang terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan, adapun gerakan inti yang di maksud adalah gerakan yang berfokus pada peregangan otot perut dan panggul dengan tujuan aliran darah pada otot rahim akan lancar dan nyeripun secara perlahan-lahan akan berkurang (Sarifah et al., 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puji (2009), menyatakan bahwa kualitas senam dismenore dalam mengurangi nyeri haid atau dismenore pada remaja, yaitu sekitar 73,33% remaja mengalami penurunan rasa nyeri dari nyeri tingkat berat sampai tingkat ringan dan sebanyak 26, 67% mengalami penurunan rasa nyeri dari nyeri tingkat berat ke nyeri tingkat sedang berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Dewi Nurhanifah, Annisa Resa Nur Afni, 2018). Menyatakan bahwa *guided imagery* efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien gastritis di wilayah kerja Puskesmas Karang Banjarmasin yaitu dari 15 orang responden yang mengalami tidak nyeri sesudah diberikan tindakan *guided imagery* sebanyak 10 orang (66,7%), dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (33,3%).

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di dapatkan data remaja putri berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil wawancara 18 di antaranya memiliki riwayat nyeri dismenore, di dapatkan data bahwa penanganan yang telah di lakukan untuk mengurangi nyeri dismenore adalah dengan mengkonsumsi obat anti nyeri 3 orang, tidur tanpa

melakukan aktivitas apapun sebanyak 6 orang, dan dibiarkan saja sebanyak 5 orang, sedangkan untuk relaksasi dan latihan fisik terutama senam dismenore tidak pernah dilakukan. Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore untuk mengatasi nyeri dismenore di SMP Al Fatah Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas yaitu dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di bagian perut atau panggul. Dampak yang biasanya muncul antara lain terganggunya rasa nyaman, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2019 di SMP Al Fatah Semarang rata-rata sekitar 18 siswa yang mengalami dismenore dan sebagian dari mereka menanganinya dengan cara di biarkan saja dan mengkonsumsi obat anti nyeri, untuk itu dilakukan penelitian ini agar mengetahui efektivitas relaksasi *guided imagery* dan senam *dismenore* untuk menurunkan nyeri *dismenore*?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas terapi relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore dalam menurunkan nyeri dismenore

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada kelompok terapi relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore.

- b. Mengidentifikasi nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi *guided imagery*.
- c. Mengidentifikasi nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi senam *dismenore*.
- d. Menganalisis perbedaan *score* nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore.

D. Manfaat

1. Bagi profesi

Memberikan rekomendasi pilihan terapi di samping terapi lain yang telah di pakai untuk meningkatkan pelayanan kesehatan,serta memberikan terapi yang hemat biaya.

2. Bagi Institusi Pendidikan keperawatan

Memberikan kontribusi ilmiah bagi lembaga pendidik sebagai bahan masukan dalam mengembangkan pengetahuan tentang penanganan dismenore, yaitu dengan relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore

3. Bagi masyarakat

Memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat untuk menangani dismenore dengan menggunakan relaksasi *guided imagery* dan senam dismenore