

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase pertumbuhan dan perkembangan saat individu mencapai usia 10-19 tahun. Dalam rentang waktu ini terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, termasuk pertumbuhan serta kematangan dari fungsi organ reproduksi (Aryani, 2010).

Sebagian besar kalangan wanita setiap bulannya selalu mengalami menstruasi dan sering mengalami nyeri. Nyeri ini timbul bersamaan dengan menstruasi, sebelum menstruasi atau bisa juga segera setelah menstruasi (Bobak, 2005). Biasanya selama 2 hari sebelum haid dimulai, banyak wanita merasa tidak enak badan, mereka mengalami pusing-pusing, perut kembung, letih atau mudah tersinggung dan mungkin merasakan tekanan di daerah pinggul. Pada umumnya gejala hilang ketika haid dimulai. Banyak gadis merasa sakit saat haid. Keluhan ini disebut *dysmenorrea* (Aryani, 2010).

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Nugroho & Utama, 2014). Nyeri haid (dismenorea) merupakan suatu gejala dan bukan suatu penyakit. Nyeri haid ini timbul akibat kontraksi disritmik miometrium yang menampilkan satu atau lebih gejala mulai dari nyeri yang ringan sampai berat pada perut bagian bawah, bokong, dan nyeri spasmodik pada sisi medial paha. Dismenorea primer adalah dismenorea yang terjadi sejak usia pertama sekali datang haid yang disebabkan oleh faktor intrinsik uterus, berhubungan erat dengan ketidakseimbangan hormon steroid seks ovarium

tanpa adanya kelainan organik dalam pelvis. Terjadi pada usia remaja dalam 2-5 tahun setelah pertama kali haid (*menarch*) dan nyeri sering timbul segera setelah mulai haid teratur (Hadisaputra & Pramayadi, 2008).

Insiden terjadinya dismenorea merata 40-80% dan 5-10% wanita mengalami dismenorea berat sampai dismenorea yang tidak tertahankan (Morgan dan Hamilton, 2009 dalam jurnal Priscilla, 2012). Di Indonesia sebesar 64.25 % mengalami dismenorea yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36 % dismenorea sekunder. Berdasarkan data awal yang diambil oleh peneliti pada tanggal 11 November 2011 didapatkan dari 38 mahasiswi tingkat IV STIKES RS. Baptis Kediri yang mengalami menstruasi satu bulan terakhir yaitu pada bulan Oktober didapatkan data bahwa ada 33 mahasiswi (87%) yang mengalami riwayat dismenorea, dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 20 mahasiswi (60%), intensitas nyeri berat sebanyak 13 mahasiswi (40%) dan 5 mahasiswi (13%) tidak mengalami dismenorea. Dari 33 mahasiswi yang mengalami dismenorea 17 mahasiswi (51%) diantaranya menggunakan tindakan farmakologis dengan menggunakan obat-obatan, dan 15 mahasiswi (45%) menggunakan tindakan nonfarmakologis dengan cara istirahat dan 1 mahasiswi (3%) menggunakan tindakan nonfarmakologis dengan mendengarkan musik (Anugraheni, 2013).

Nyeri pada dismenorea primer diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh *prostaglandin*. Nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (leher rahim), terutama jika saluran serviksnya sempit. Selain itu, faktor lainnya yang bisa memperburuk dismenorea adalah rahim yang menghadap ke belakang (*retroversi*), kurang olahraga, dan stres psikis atau stres sosial (Nugroho & Utama, 2014).

Terdapat 50% wanita mengalami nyeri panggul sebelum atau selama periode menstruasi dan sekitar 10% diantaranya mengalami kram yang cukup parah yang membuat mereka tak berdaya selama satu sampai tiga hari setiap bulan. Di Amerika Serikat, dismenorea menyebabkan hilangnya 140 juta jam kerja setiap tahun. Meskipun dismenorea tidak mengancam jiwa, tetapi merupakan penyebab utama wanita dibawah usia 30 tahun tidak bekerja. Hampir dua per tiga remaja *post menarche* di Amerika Serikat mengalami kram menstruasi yang nyeri, lebih dari 10% golongan ini begitu menderita sehingga harus absen dari sekolah, dan dengan demikian menempatkan dismenorea sebagai penyebab utama absen dari sekolah jangka pendek pada remaja wanita (Schwarz, 1989 dalam Nelwati, 2005).

Rasa nyeri haid (dismenorea) bila tidak diatasi dapat menimbulkan efek ketidaknyamanan bagi wanita. Untuk itu perlu penanganan yang efektif untuk meminimalkan nyeri. Usaha untuk meminimalkan intensitas nyeri haid bisa menggunakan cara farmakologis dan non farmakologis (Nugroho & Utama, 2014).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri bisa diberikan obat anti peradangan non-steroid (misalnya ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat). Obat ini akan sangat efektif jika mulai diminum 2 hari sebelum menstruasi dan dilanjutkan sampai hari 1-2 menstruasi. Selain dengan obat-obatan, rasa nyeri juga bisa dikurangi dengan istirahat yang cukup, olahraga yang teratur, pemijatan, yoga, teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat di daerah perut (Nugroho & Utama, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Januari 2017 di SMA Negeri 9 Malang didapatkan data dari UKS sekolah yaitu sebanyak 42 remaja putri yang mengalami dismenorea primer. Penanganan yang dilakukan oleh sebagian besar remaja untuk menangani dismenorea primer yang berada di SMA Negeri 9 Malang yaitu menggunakan obat analgesik atau NSAID dan saat dirumah mereka hanya menggunakan berbagai upaya untuk mengatasi nyeri haid yaitu dengan cara tidur atau beristirahat, menggunakan minyak kayu putih yang dioleskan di daerah perut yang terasa nyeri, dan memijat bagian perut yang terasa nyeri. Sedangkan obat analgesik atau NSAID jika dikonsumsi terus menerus akan menyebabkan iritasi lambung dengan gejala mual muntah dan sakit kepala, juga memiliki efek samping kemerahan dan terjadi gangguan darah. Tidak hanya menggunakan obat-obatan untuk mengatasi nyeri haid padahal banyak sekali cara non farmakologi untuk menurunkan dismenorea yang belum mereka ketahui seperti senam dismenore, posisi *knee chest*, kompres panas, dan teknik relaksasi nafas dalam, sehingga persepsi ini perlu diluruskan dan ini adalah tanggung jawab tenaga kesehatan untuk membantu para remaja mengatasi nyeri haid harus menggunakan non farmakologi dengan cara memberikan pendidikan kesehatan dan mengurangi mengkonsumsi obat-obatan karena memiliki efek samping. Berdasarkan pernyataan mengenai upaya yang dilakukan remaja putri untuk mengatasi nyeri haid dengan obat-obatan selain itu ingin mengetahui dengan cara non farmakologi yang belum mereka ketahui, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah upaya-upaya penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea primer.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah upaya-upaya penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea primer”.

1.3 Tujuan Studi Kasus

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah upaya-upaya penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea primer.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan referensi yang dapat digunakan sebagai acuan, perbandingan, atau dasar bagi penelitian.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai upaya penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea primer dan mengaplikasikannya dengan harapan nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

2. Bagi Peneliti

Menerapkan hasil yang diperoleh selama perkuliahan mengenai upaya yang dilakukan untuk mengatasi dismenorea primer, untuk selanjutnya dijadikan sebagai acuan dalam memberikan masukan mengenai upaya yang baik dilakukan untuk remaja putri saat ini.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini mampu menambah kepustakaan, yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah upaya-upaya penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea primer.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan wawasan lebih luas mengenai dismenorea primer bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah upaya-upaya penurunan intensitas nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenorea primer.