

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja adalah rentang usia 10 sampai 19 tahun, dan masa remaja terbagi atas remaja awal (*early adolescence*) berusia 10 sampai 13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14 sampai 16 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17 sampai 19 tahun (Alatas, 2016).

Pada masa remaja terjadi perubahan – perubahan dimana kondisi tersebut dinamakan masa pubertas, perubahan pada masa pubertas yaitu seperti perubahan fisik, perubahan psikologis, perubahan sosial maupun perubahan hormonal. Menstruasi merupakan salah satu tanda masa pubertas remaja perempuan (Alifah, 2017).

Menstruasi merupakan suatu tanda matangnya organ reproduksi pada remaja perempuan. Masalah yang biasa dialami oleh sebagian besar remaja perempuan saat mengalami menstruasi adalah rasa ketidaknyamanan atau rasa nyeri yang hebat. Rasa ketidaknyamanan ini biasa di sebut dengan nyeri haid (*dysmenorrhea*). Di Indonesia, angka kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat *dysmenorrhea* (Aningsing, 2018).

*Dysmenorrhea* yang dialami remaja perempuan terjadi akibat adanya peningkatan kadar prostaglandin (PG) F<sub>2</sub>-alfa yang dapat mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi miometrium sehingga terjadi iskemi jaringan, hal ini berakibat otot – otot rahim akan lebih kuat berkontraksi untuk mengeluarkan setiap darah haid. Kontraksi otot rahim ini yang menyebabkan kejang otot yang dirasakan sebagai nyeri menstruasi (Ramadina & Utami, 2015).

Angka kejadian nyeri haid primer di Indonesia menyatakan remaja perempuan 59,2% terjadi penurunan aktivitas, 5,6% bolos sekolah atau



kerja dan sebanyak 35,2% tidak merasa terganggu. Angka nyeri haid di Indonesia sangat besar, rata-rata lebih dari 55% perempuan produktif yang tersiksa oleh nyeri haid (WHO, 2015).

Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk mencegah terjadinya kerusakan lebih lanjut. Nyeri pada bagian perut yang juga kerap dirasakan pada hari-hari pertama menstruasi dipicu karena adanya kontraksi dalam rahim. Gejala nyeri pada menstruasi akan disertai dengan gejala-gejala seperti rasa sakit kepala, mual dan sering berkemih dan gejala lain yang mengganggu dikenal dengan istilah *dysmenorrhea* (Aningsing, 2018).

Nyeri haid biasanya berlangsung selama dua hari atau sampai tiga hari masa menstruasi. Nyeri yang paling berat biasanya hanya berlangsung hingga 32 sampai 48 jam. Sebagian besar perempuan yang menstruasi pernah mengalami *dysmenorrhea* dalam derajat keparahan yang berbeda-beda. Nyeri tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau ke permukaan paha (Ernawati, 2017).

Dampak yang terjadi pada nyeri haid berupa gangguan aktifitas fisik dan keterbatasan kehidupan sosial. Tak hanya itu, jika nyeri haid tidak dapat ditangani akan menyebabkan infertilitas (kemandulan), kista pecah, infeksi dan pingsan. Oleh karena itu pada nyeri haid harus ditangani dengan benar agar tidak terjadi dampak seperti hal-hal diatas (Stoelting, 2010).

Adapun kontraksi yang kuat dalam rahim dapat menyebabkan suplai oksigen ke rahim tidak berjalan dengan lancar. Karena kekurangan asupan oksigen inilah, kram atau nyeri perut dirasakan selama menstruasi. Saturasi oksigen adalah presentase hemoglobin yang di saturasi oksigen untuk meningkatkan kadar oksigen dapat dilakukan dengan meningkatkan ventilasi paru (Muttaqin, 2012).

Hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan oksigenasi dalam darah dengan terapi non farmakologis yaitu terapi teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam itu sendiri merupakan salah satu

teknik dengan cara bernafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana cara menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam selain dilakukan untuk meningkatkan oksigenasi juga dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan ventilasi paru. (Aningsing, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fidhi (2018) didapatkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam kurang dari separuh (43,5%) atau 10 responden mengalami nyeri ringan, sedangkan setelah diberikan relaksasi nafas dalam didapatkan kurang dari separuh (34,8%) atau 8 responden mengalami nyeri ringan dan serta tidak terdapat lagi responden yang mengalami nyeri sangat berat. Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa dari 18siswa yang diwawancarai 10 responden mengalami nyeri ringan, 5 responden mengalami nyeri sedang, dan 3 responden mengalami nyeri berat. Dari 6 responden mengatasi nyeri haid *dysmenorrhea* dengan melakukan berbagai tindakan diantaranya menonton TV dan mendengarkan musik. Sedangkan 12 responden hanya digunakan untuk tidur agar nyerinya berkurang.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai , “Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Peningkatan Saturasi Oksigen Remaja *Dysmenorrhea* Di SMP Askhabul Kahfi Semarang”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat disimpulkan masalah dalam penelitian ini yaitu : ”Untuk Mengetahui Apakah Efektifitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dapat Meningkatkan Saturasi Oksigen Remaja *Dysmenorrhea* Di SMP Askhabul Kahfi Semarang”.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen remaja *dysmenorrhea* Di SMP Askhabul Kahfi Semarang.

2. Tujuan Khusus
  - a. Mengetahui karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, jenis kelamin remaja Di SMP Askhabul Kahfi Semarang
  - b. Menganalisis efektifitas pemberian teknik relaksasi pernafasan terhadap peningkatan saturasi oksigen pada remaja perempuan *dysmenorrhea* Di SMP Askhabul Kahfi Semarang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja putri dan masyarakat untuk mengurangi nyeri haid dengan memanfaatkan relaksasi nafas dalam karena relaksasi nafas dalam tersebut mudah dilakukan, dan juga aman, serta dapat meningkatkan saturasi oksigen.

2. Profesi Perawat dan Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian mengenai relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen dapat sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam upaya alternatif intervensi non farmakologis selain obat-obatan untuk membantu klien meningkatkan saturasi oksigen remaja lebih rileks dan konsentrasi.

3. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan bahan acuan pengetahuan tentang perawatan terapi untuk nyeri *dysmenorrhea* dengan penggunaan relaksasi nafas dalam.

4. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi evidenced based penelitian selanjutnya terkait manfaat relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen pada nyeri *dysmenorrhea* pada responden dengan penyakit lainnya.

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Deddy Yuliansyah	2016	Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen pasien gagal jantung di poli jantung RSD Dr. Soebandi Jember	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan melibatkan kelompok control disamping kelompok eksperimen	Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa 28 responden yang di berikan perlakuan relaksasi nafas dalam di peroleh hasil p value 0,000. Hal tersebut bermakna H1 diterima, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan saturasi oksigen pasien gagal jantung di poli jantung RSD Dr. Soebandi Jembe
2.	Anita Yulia, Widia Lestari	2019	Pengaruh nafas dalam dan posisi terhadap saturasi oksigen dan frekuensi nafas pada pasien asma	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest wit control group, pengambilan sampel menggunakan Teknik non probability sampling yaitu dengan consecutive sampling	Dari hasil penelitian di dapatkan analisis SpO2 menunjukkan nilai p value = 0,001 < 0,5 sehingga dapat disimpulkan ada beda rata – rata antara nilai SpO2 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.
3.	Fidhi Aningsih, Novita Dewi	2018	Pengaruh pemberian Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada mahasissei di asrama sanggau landungsari	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan bentuk rancangan one group pretest - posttest	Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa nila p value = 0,001 yang artinya pemberian Teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan intensitas nyeri haid pada saat menstruasi
4.	Sri Ramadina, Sri Utami	2016	Efektifitas Teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan rancangan probability sampel	Dari hasil penelitian di dapatkan bawa kelompok eksperimen di peroleh nilai pretest 1,62 dengan nilai p = 0,000 dimana membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata – rata intensitas desminore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi
5.	Retno Wida, Hapsari	2013	Efektifitas Teknik relaksasi nafas dalam dan metode pemberian coklat terhadap penurunan intensitas nyeri desminore pada remaja putri di SMK Swagaya Purwokerto	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan rancangan penelitian two group comparison pretest – posttest design	Dari hasil penelitian ini didapatkan nilai pada kelompok eksperimen diperoleh nilai SD pretest = 1,414 dan nilai SD posttest = 4,00 dengan nilai p value = 0,000 yang membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata – rata intensitas nyeri desminore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.