

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Haid merupakan tanda-tanda awal pubertas dari seorang gadis remaja, hal yang sering dialami saat haid adalah *dismenore* atau terjadinya kram perut hingga ke arah panggul yang sangat hebat sehingga dapat mengganggu aktifitas (Indahsari *et all.*, 2020). *Dismenore* sebenarnya tidak begitu membahayakan bagi gadis remaja namun keluhan nya dapat menghambat aktifitas sehari-hari dengan tingkat derajat nyeri yang berbeda-beda tiap orang (Ibrahim *et all.*, 2020). *Dismenore* terbagi menjadi 2 yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder (Devi, 2012). *Dismenore* Primer adalah keluhan nyeri saat pertama kali haid sedangkan *dismenore* sekunder justru terjadi karena adanya kelainan (Ardela *et all.*, 2017). Prevalensi *dismenore* terakhir tahun 2020 di Amerika memiliki presentase hingga 60 persen sedangkan di Indonesia sendiri presentasinya mencapai 55 persen (Ibrahim *et all.*, 2020).

Fenomena yang terjadi pada *dismenore* sering kali terjadi pada kalangan remaja putri dengan derajat nyeri yang berbeda-beda. *Dismenore* merupakan keluhan yang tidak berkepanjangan pada remaja, sebenarnya *dismenore* bukan suatu penyakit yang parah keluhan tersebut akan semakin membaik sesudah perempuan melahirkan (Ediningtyas, 2019).

Dismenore merupakan rasa nyeri di bawah bagian perut yang terjadi selama 24 jam sebelum haid, *dimenore* yang sering terjadi pada separuh dari gadis remaja merupakan *dismenore* primer yang terjadi 2-3 tahun setelah haid pertama (Hapsari & Anasari, 2013). Penyebab dari *dismenore* sendiri masih belum di ketahui (Ibrahim *et all.*, 2020). Pemberian obat *analgesik* biasanya dipakai untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita *dismenore* (Hapsari & Anasari, 2013).

Peranan fisioterapi pada khusus nyeri haid atau *dismenore* untuk membantu memberikan terapi latihan berupa *deep breathing exercise* yang merupakan teknik nafas dalam dengan tujuan meningkatkan jumlah oksigen pada tubuh serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan edukasi berupa pola hidup sehat serta aktifitas yang sehat guna mengurangi konsumsi obat *analgesik* yang memiliki efek ketergantungan jangka panjang (Ibrahim *et all.*, 2020).

Berdasarkan survey sebelumnya yang di lakukan peneliti dari bulan Januari hingga Juli 2020, dengan menggunakan sampel siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 3 Sungai Penuh terdapat 15 siswi yang memiliki keluhan yang serupa, teknik sampel yang dipakai menggunakan sampel purposive dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Intervensi yang di pakai oleh fisioterapi guna mengetahui efektifitas pengurangan nyeri haid atau *dismenore* yaitu *deep breathing exercise* (Ibrahim *et all.*, 2020), sehingga peneliti tertarik mengetahui pengaruh *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau

dismenore di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumput Kecamatan Sidoarjo pengurangan nyeri dengan menggunakan *deep breathing exercise*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Ada pengaruh *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore* di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumput Kecamatan Sidoarjo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore* di Perumahan Wahyu Taman Sarirogo Desa Sumput Kecamatan Sidoarjo.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui efektifitas latihan *deep breathing exercise* terhadap nyeri haid atau *dismenore*.
- 2) Mengetahui efek yang di timbulkan dengan rutin Latihan *deep breathing exercise*.
- 3) Mengetahui pemakaian *deep breathing exercise* pada khusus *dismenore*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Institusi

Sebagai penambahan wawasan di bidang kesehatan khususnya bagi para individu yang ingin mempraktekkan serta mengembangkan penelitian penggunaan *deep breathing exercise* pada nyeri haid atau *dismenore*.

1.4.2. Manfaat Profesi

Dapat dilakukan sebagai acuan untuk membuat pengembangan penelitian *deep breathing exercise* pada nyeri haid atau *dismenore* selanjutnya.

1.4.3. Manfaat Bagi Peneliti dan Masyarakat

Dapat meningkatkan wawasan bagi peneliti sendiri dan para gadis remaja agar tidak ketergantungan dengan obat-obatan analgesik khususnya bagi gadis yang mengalami nyeri haid atau *dismenore*.

1.5 Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Tahun	Pengarang	Judul	Metode	Hasil
1	2020	Ibrahim	Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (<i>dismenore</i>) pada siswi	Menggunakan purposive dengan penilaian pre-post tes	Pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa angket dengan hasil sebelum diberi tindakan latihan nafas dalam skala nyeri haid 6.27 dan setelah

					diberi tindakan latihan nafas dalam sekala nyeri haid menjadi 2,80
2	2015	Widia Natalia	Perbandingan efektifitas terapi akupuntur sanyinjiao point dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada putri remaja di pesantren asshiddiqiyah 3 karawang	Menggunakan quasy eksperimen dengan penilaian pre-post tes	Hasil statik denga uji maan-whiteny diperoleh selisih nilai akupresiuur 13,77 dan nafas dalam 28,54 sehingga bertemu hasil selisih 14,77 sehingga kesimpulannya akupresure lebih berpengaruh dari pada latihan nafas dalam
3	2014	Erlina Rustam	Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (dimenore) dan cara penangulungannya	Jenis penelitian menggunakan menggunakan prospektif	Pengumpulan data menggunakan quisioner dengan tindakan nonfarmakologi di temukan hasil 70 persen tidur, 20 persen di pijat, dan 10 persennya refreshing
4	2022	Yuni Handayani	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap	Menggunakan pre-eksprimental	Hasil penelitian awal terhadap teknik relaksasi nafas dalam di

			Penurunan Nyeri <i>Dismenore</i>	dengan penilaian pre-post tes	dapati nyeri ringan 55,0 persen, sedang 31,7 persen, nyeri berat 1,6 persen setelah diberikan latihan tidak nyeri 4,0 persen, nyeri ringan 41,7 persen, nyeri sedang 13,3 persen
5	2021	Isti Antari	Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Dismenore Primer	Metode yang digunakan menggunakan PICOS yaitu penelitian yang di pakai pada artikel untuk me review	Artikel yang menjadi Responden penelitian merupakan hasil eksperimen ada 5 penelitian yang menggunakan pre- experiment, satu exsperimen, satu pre-post tes, dan satu quasi experiment dari 8 jurnal menunjukkan bahwa interfensi menggunakan non farmakologi berupa relaksasi nafas dalam dan kompres

					hangat berhasil mengatasi dismenore secara signifikan
6	2017	Hotma Sauhur Hutagaol	Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Dengan Menggunakan Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Imajinasi Terbimbing	Metode yang digunakan quasi esxperimental dengan design pre-post tes	Hasil yang di dapat adanya perbedaan intensitas nyeri pada kelompok pertama menggunakan teknik relaksasi nafas dalam menurun dari 6,6 menjadi 4,2 sedangkan kelompok ke dua menggunakan relaksasi imajinasi terbimbing dari 6,6 menjadi 2,2