

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menunjukkan tahap pertumbuhan organ reproduksi pada masa remaja, menstruasi merupakan penanda fase penting dalam perkembangan individu. Gejala yang timbul pada remaja yang mengalami menstruasi, seperti kesulitan konsentrasi, sakit kepala dengan gejala vertigo kadang-kadang, rasa gelisah, dan dismenore (keram perut), merefleksikan proses ini. Rentang usia umumnya antara 12 hingga 15 tahun saat peristiwa menstruasi dimulai (Nyeri et al., 2008). Menunjukkan tahap pertumbuhan organ reproduksi pada masa remaja, menstruasi merupakan penanda fase penting dalam perkembangan individu. Gejala yang timbul pada remaja yang mengalami menstruasi, seperti kesulitan konsentrasi, sakit kepala dengan gejala vertigo kadang-kadang, rasa gelisah, dan dismenore (keram perut), merefleksikan proses ini. Rentang usia umumnya antara 12 hingga 15 tahun saat peristiwa menstruasi dimulai (Nyeri et al., 2008).

Menurut laporan resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah individu yang menderita dismenore mencapai 109.657 orang di Indonesia. Data tersebut dibagi menjadi dua kategori utama, yakni 62.573 individu menderita dismenore primer, dan 9.596 individu menderita dismenore sekunder. Prevalensi dismenore pada wanita usia produktif menunjukkan variasi yang signifikan, berkisar antara 45% hingga 95%. Dalam konteks remaja, mayoritas kasus dismenore adalah tipe primer, memengaruhi sekitar 60% hingga 75% dari populasi remaja tersebut. Data juga mengungkap bahwa sejumlah 30% hingga 60% remaja wanita yang mengalami dismenore mengalami hambatan

dalam kegiatan pendidikan, dengan angka ketidakhadiran di sekolah mencapai 7% hingga 15%. (Kemenkes RI, 2019 ), angka kejadian dismenore di Provinsi Bali menyatakan yakni sekitar 25.445 jiwa.

Nyeri memiliki peran vital dalam menjaga tubuh dari potensi kerusakan lebih lanjut, mendorong individu untuk menghindari situasi yang berpotensi membahayakan. Dalam penanganan dismenore, strategi untuk mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri melibatkan berbagai intervensi, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Peran perawat dalam merespon nyeri secara non-farmakologis sangat penting, terutama dalam menerapkan teknik relaksasi pernapasan sesuai dengan prinsip yang diperkenalkan oleh teori Lamage (2013), yang disitir dalam penelitian oleh Suslia & Lestari (2014). Secara umum, metode relaksasi dianggap sebagai pendekatan yang paling efektif dalam mengatasi nyeri, terutama pada pasien yang mengalami kondisi tersebut. Remaja perempuan cenderung enggan berkonsultasi dengan tenaga medis ketika mengalami nyeri haid, lebih memilih untuk mengambil langkah mandiri dalam merawat kesehatan mereka. Mereka menggunakan berbagai cara alternatif untuk meredakan nyeri haid, seperti konsumsi jamu kunir asem, kompres air hangat, dan istirahat tubuh (Ernawati, 2016; Purwati, 2018).

Metode relaksasi pernapasan yang melibatkan bernapas secara perlahan dan menggunakan diafragma memungkinkan peningkatan perlahan pada perut dan ekspansi penuh pada dada. Dalam lingkup perawatan kesehatan, perawat memainkan peran utama dalam mengajarkan individu cara melaksanakan teknik ini, termasuk pendidikan tentang pernapasan lambat dan proses pengeluaran nafas bertahap. Penerapan teknik relaksasi nafas dalam bukan hanya mengurangi rasa nyeri, tetapi juga meningkatkan ventilasi paru-paru dan oksigenasi darah. Manfaat

tambahan termasuk mengurangi atau bahkan menghilangkan nyeri, meningkatkan ketenangan pikiran, dan mengurangi kecemasan. Keuntungan praktisnya adalah dapat dilakukan tanpa biaya tambahan, membuatnya menjadi pilihan yang efektif dan terjangkau bagi individu yang membutuhkan relaksasi nafas dalam.

Pada penelitian Marni (2014), ditemukan bahwa menerapkan teknik relaksasi pernapasan secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada kelompok dengan nyeri ringan, meningkat dari 10% menjadi 53,3%, dan pada kelompok dengan nyeri sedang, menurun dari 73,3% menjadi 46,7%, tanpa ada laporan mengenai nyeri berat. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Silviani et al. (2019) dalam penelitiannya tentang dampak terapi relaksasi pernapasan dalam pada dismenore, yang menegaskan bahwa pendekatan tersebut efektif mengurangi gejala dismenore pada remaja.

Dalam menangani ketidaknyamanan pada pasien dismenore, peran perawat melibatkan penerapan asuhan keperawatan dengan fokus pada terapi relaksasi nafas dalam. Hal ini bertujuan untuk mengurangi tingkat nyeri sehingga memenuhi kebutuhan kenyamanan pasien. Mengingat tingginya prevalensi dismenore pada perempuan produktif dan remaja, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menjadi indikator gangguan sistem reproduksi, penulis tertarik untuk mengeksplorasi topik ini lebih lanjut melalui sebuah karya tulis ilmiah berjudul "Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Remaja dengan Gangguan Ketidaknyamanan di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan."

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengangkat rumusan masalah "Bagaimana asuhan keperawatan dan Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Dismenore Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di

Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan Tahun 2024?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui bagaimana Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Remaja Dismenore Dengan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskemas II Denpasar Selatan Tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan penelitian keperawatan pada pasien dismenore dengan gangguan rasa nyaman.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien dismenore dengan gangguan rasa nyaman.
- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien dismenore dengan gangguan rasa nyaman
- d. Memmberikan penerapan keperawatan dan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien dismenore dengan gangguan rasa nyaman sebagai bagian dari intervensi
- e. Melakukan evaluasi keperawatan dari pemberian terapi relaksasi nafas dalam pada pasien dismenore dengan gangguan rasa nyaman.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Karya tulis ini disusun dengan harapan akan memberikan kontribusi yang berarti bagi kemajuan pengetahuan dalam bidang keperawatan maternitas, terutama dalam konteks implementasi terapi relaksasi pernapasan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada pasien dismenore di Puskesmas II

Denpasar Selatan.

**1. Manfaat Praktis**

- a. Harapan dari hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi untuk perawat dalam memberi intervensi keperawatan untuk pasien dismenore dengan gangguan rasa nyaman.
- b. Harapannya dapat memberi pengetahuan luas kepada pasien terutama keluarganya terkait intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi nafas dalam dengan gangguan rasa nyaman.
- c. Dapat dijadikan acuan untuk pihak institusi kesehatan dalam memberi asuhan keperawatan yang sejalan dengan aturan praktik keperawatan.