

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan perdarahan periodik pada uterus disertai dengan pelepasan dinding rahim (endometrium) yang terjadi 14 hari setelah ovulasi. Menstruasi dipengaruhi oleh hormon reproduksi yakni estrogen dan progesteron. Kejadian menstruasi disebabkan karena terjadinya perubahan hormonal, yakni berkurangnya hormon estrogen dan progesteron secara tiba-tiba, terutama progesteron pada akhir siklus ovarium bulanan. Perubahan tersebut menyebabkan penurunan rangsangan terhadap sel-sel endometrium yang diikuti dengan involusi endometrium sehingga meningkatkan ketebalan endometrium dari sebelumnya. Selama 24 jam sebelum menstruasi pembuluh darah yang mengarah ke lapisan mukosa dari endometrium akan menjadi vasospastik yang disebabkan karena pelepasan bahan vasokonstriktor dari prostaglandin yang terdapat dalam jumlah yang besar. Vasospasme dan hilangnya rangsangan hormonal merupakan awal terjadinya proses nekrosis pada endometrium, khususnya dari pembuluh darah. Nekrosis pada endometrium menyebabkan merebesnya darah ke lapisan vaskular dari endometrium, selanjutnya lapisan nekrotik bagian luar terlepas dari uterus yang diikuti dengan berdeskuamasinya semua lapisan superficial. Massa jaringan deskuamasi dan darah didalam kavum uteri serta efek kontraksi dari prostaglandin merangsang kontraksi uterus yang menyebabkan pengeluaran isi

uterus yakni 40 mililiter darah dan tambahan 35 mililiter cairan serus (Guyton, 1997)

Proses menstruasi yang terjadi pada wanita dapat disertai dengan adanya nyeri yang disebut dengan nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi adalah suatu kondisi yang terjadi karena adanya perubahan hormon progesteron. Nyeri yang dirasakan yakni nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah, paha, dan punggung bawah yang disertai dengan mual, muntah, diare, kram, dan berkeringat (Arifin, 2007). Nyeri menstruasi dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian yakni : nyeri menstruasi primer dan nyeri menstruasi sekunder.

Nyeri menstruasi primer adalah nyeri yang terjadi saat pertama kali menstruasi atau segera setelahnya. Nyeri menstruasi primer disebabkan karena kelebihan produksi prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme arteriolar dan selanjutnya menimbulkan nyeri. Nyeri menstruasi primer tidak disertai dengan adanya kelainan pelvis. Nyeri ini ditandai dengan adanya nyeri kram pada perut bawah tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Nyeri ini dirasakan timbul bersamaan dengan rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, dan iribilitas (Smeltzer,2005).

Nyeri menstruasi sekunder adalah nyeri yang muncul disertai dengan penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista atau polip, tumor sekitar kandung, kelainan kedudukan rahim yang mengganggu organ dan jaringan disekitarnya. Nyeri menstruasi sekunder biasanya terjadi

beberapa hari sebelum menstruasi, disertai ovulasi dan pada saat melakukan hubungan seksual (Smeltzer,2005)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pickles dan Hall) mendapatkan bahwa kadar PGE2 dan PGF2-alfa sangat tinggi dalam endometrium, miometrium dan darah menstruasi wanita yang menderita nyeri menstruasi primer. Prostaglandin menyebabkan peningkatan aktivitas uterus dan serabut-serabut syaraf terminal rangsang nyeri. Kombinasi antara peningkatan kadar prostaglandin dan peningkatan kepekaan miometrium menimbulkan tekanan intrauterus sampai 400 mmHg dan menyebabkan kontraksi miometrium yang hebat. Kontraksi miometrium yang disebabkan oleh prostaglandin akan mengurangi aliran darah, sehingga terjadi iskemia sel-sel miometrium yang mengakibatkan timbulnya nyeri spasmodik. Pelepasan prostaglandin dalam jumlah berlebihan ke dalam peredaran darah, maka selain dismenore timbul pula pengaruh umum lainnya seperti diare, mual, muntah (Junizar,2007).

Penderita nyeri menstruasi saat ini mencapai 50% pada wanita dengan masa reproduktif, 60 % - 80 % pada usia remaja, selain itu terdapat juga dikalangan berusia lanjut. Nyeri yang timbul akibat menstruasi dapat memberikan dampak kurang baik bagi individu yang merasakannya seperti: stress dan cemas menjelang menstruasi, mudah lemah sehingga dapat mengganggu aktivitas, emosi yang tidak stabil, gangguan konsentrasi, perubahan libido menjadi sangat besar, gangguan tidur atau insomnia, timbulnya jerawat yang berlebihan, perubahan nafsu makan yang meningkat

dan menurun, serta payudara nyeri dan membengkak yang menimbulkan rasa tidak nyaman (Junizar, 2001).

Secara umum mengatasi nyeri menstruasi dapat dikategorikan menjadi dua yakni: terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi yang menggunakan obat – obatan medis seperti: anti prostaglandin non steroid (asam mefenamat, naproksen dan ibuprofen) yang berefek menurunkan konsentrasi prostaglandin di endometrium, tetapi obat-obat tersebut dapat mengakibatkan banyak kerugian karena dapat menimbulkan iritasi lambung, kolik usus, diare, lekopeni dan serangan asma bronkial (Junizar,2001).

Terapi non farmakologi merupakan terapi yang melibatkan proses fisiologis dan tidak menimbulkan efek samping seperti halnya terapi farmakologis. Selain itu, terapi farmakologi adalah intervensi yang mencakup perilaku – kognitif. Tujuan dari intervensi perilaku – kognitif adalah mengubah persepsi klien tentang nyeri, mengubah perilaku nyeri, dan memberikan klien rasa pengendalian yang lebih besar (Potter & Perry,2005).

Terapi non farmakologi terdiri dari beberapa bagian seperti : distraksi, relaksasi, pengalihan perhatian dan hipnosis diri. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik relaksasi nafas dalam yang dipadukan dengan mendengarkan ayat Al – Qur'an. Hal ini dilakukan berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ika,2010), dengan judul “Pengaruh Mendengarkan Ayat Al – Qur'an Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kali I Fase Aktif Pada Primipara Di Puskesmas Mergangsang Yogyakarta”. Dalam

penelitian tersebut terbukti bahwa mendengarkan ayat Al – Qur'an dapat menurunkan nyeri persalinan kali I safe aktif, hal ini disebabkan karena terdapat efek autosugesti (sugesti sendiri) dan relaksasi darimendengarkan ayat Al – Qur'an yang dapat menimbulkan ketenangan yang kemudian dapat berefek pada penurunan nyeri. Selain itu, dibuktikan dengan nilai signifikan $P = 0,001$ yang menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah mendengarkan ayat Al- Quran pada kelompok eksperimen.

Penelitian lain yang mendukung yakni dilakukan oleh (Priyani, 2009) dengan judul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Yatim Piatu Islam Yogyakarta”. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri menstruasi, yang dibuktikan dengan nilai signifikansinya ($P = 0,000$). Berdasarkan dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka peneliti menginginkan untuk menggabungkan antara teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an guna melihat keefektifan metode tersebut dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi PSIK angkatan 2007 FKIK UMY.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu asuhan keperawatan dengan mengajarkan bagaimana melakukan tarik nafas dalam, nafas lembut (menahan inspirasi secara maksimal), dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksai nafas dalam dapat meningkatkan ventilitas paru dan meningktakan oksigenasi darah, serta dapat menurunkan stress yang ditimbulkan baik secara fisik maupun emosional (Smeltzer , 2002).

Teknik relaksasi lainnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah mendengarkan ayat Al – Qur'an. Mendengarkan ayat Al – Qur'an dapat memberikan relaksasi dan ketenangan seperti yang tersurat dalam firman Allah:

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuk siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorang pun pemberi petunjuk baginya”.
(QS. Az-Zumar 39:23).

Sedangkan pengaruh terhadap fisiologis yakni menurunkan ketegangan syaraf serta berpengaruh dalam bentuk : perubahan yang terjadi pada arus listrik otot, perubahan pada sirkulasi darah, dan kadar darah yang mengalir pada tubuh. Terdapat dalam Al - Qur'an yang membuktikan bahwa ayat Al – Qur'an sebagai obat :

“Dan kami turunkan dari Al Qur'an suatu penawar yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang – orang yang beriman dan Al – Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang – orang yang zalim selain kerugian.” (QS Al-Isra'(17):82).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswi angkatan 2007 Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada tanggal 6 Juli 2011, terdapat 45 mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi. Sebagian besar nyeri menstruasi yang mereka alami muncul sejak mereka mendapatkan haid pertama sampai dengan haid ke-tiga. Intensitas nyeri pada masing – masing mahasiswi berbeda – beda antara ringan sampai berat. Selain itu, dari keseluruhan responden mengatakan bahwa nyeri menstruasi sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, seperti : tidak dapat mengikuti proses belajar mengajar baik praktikum maupun proses mengajar oleh dosen, tidak dapat melakukan aktivitas sehari – hari dirumah atau dikost, dapat menghambat proses pekerjaan tugas – tugas yang diberikan pada perkuliahan, tidak dapat konsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar, dan tidak bisa untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka.

Menurut responden ketika mendapatkan nyeri, cara penanggulangan nyeri yang paling banyak dilakukan yakni dengan meminum obat penghilang nyeri dan istirahat, sedangkan penanggulangan nyeri dengan cara terapi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an belum pernah dilakukan. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa nyeri menstruasi sangat mengganggu aktivitas sehari – hari. Selain itu sebagian besar dari mereka masih menggunakan obat – obat penghilang nyeri yang memiliki efek samping yang dapat merugikan bagi kesehatan, bila dibandingkan dengan terapi alternatif seperti relaksasi yang tidak menimbulkan efek samping. Sehingga pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh teknik

relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah : apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi PSIK angkatan 2007 FK UMY?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umumnya adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi PSIK angkatan 2007 FK UMY.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan intervensi pada mahasiswi Jurusan Keperawatan angkatan 2007 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Mengetahui tingkat nyeri menstruasi setelah dilakukan intervensi pada mahasiswi Jurusan Keperawatan angkatan 2007 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- c. Mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi pada mahasiswi Jurusan Keperawatan angkatan 2007 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif bagi responden untuk mengatasi nyeri menstruasi yakni dengan relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an.

2. Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan akan menambah pengetahuan peneliti dalam bidang pengobatan non farmakologis khususnya relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an dalam mengatasi nyeri menstruasi.

3. Manfaat bagi Ilmu Keperawatan

Manfaat penelitian ini untuk Ilmu Keperawatan adalah dapat memberikan informasi tentang asuhan keperawatan bagaimana cara mengurangi nyeri saat menstruasi.

4. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan teknik relaksasi yang lain dalam mengatasi nyeri menstruasi.

E. Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti belum pernah ada yang meneliti tentang pengaruh terapi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi Jurusan Keperawatan angkatan 2007 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Akan tetapi, ada beberapa penelitian lain yang memiliki kesamaan variabel dari penelitian ini, antara lain yakni :

1. Jayanti Dwi Puspitasari

Judul penelitian “Pengaruh Olahraga Senam Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Siswi Kelas IX di SMP N 2 Nanggulan Kulon Progo”. Jenis penelitian menggunakan desain “ Pra Eksperimen” dengan rancangan “ one group pretest- posttest”, dengan jumlah populasinya adalah 45 orang dan hanya 29 orang responden yang memenuhi kriteria inklusi dan termasuk sebagai sampel. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan hanya kelompok intervensi. Hasil penelitian yakni terdapat pengaruh yang bermakna olahraga terhadap tingkat nyeri menstruasi pada siswi kelas IX SMPN 2 Nanggulan Kulonprogo. Hal ini ditunjukkan rata – rata nyeri menstruasi sebelum melakukan olahraga senam adalah 4, 14 dan setelah olahraga yakni 2,76 dan mengalami penurunan sebesar 1, 379. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah pada intervensi yang dilakukan pada responden. Pada penelitian terdahulu menggunakan olahraga senam dalam mengatasi nyeri menstruasi, sedangkan pada

penelitian ini menggunakan teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al – Qur'an dalam mengatasi nyeri. Selain itu, pada penelitian sebelumnya tidak menggunakan kelompok kontrol sedangkan pada penelitian ini menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding.

2. Ika Permana Sari

Judul penelitian “Pengaruh Mendengarkan Ayat Al – Quran Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primipara di Puskesmas Mergangsang Yogyakarta”. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimen* dengan *pretest post test design with control* dengan jumlah sampel yakni 30 responden yang terdiri dari 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok eksperimen yang mendapatkan terapi mendengarkan ayat Al – Qur'an selama 15 menit. Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh mendengarkan ayat Al – Qur'an terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada primipara yakni dengan nilai $P=0,001$ antara sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sekarang adalah pada nyeri yang diteliti. Pada penelitian terdahulu yang diteliti adalah tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada primipara, sedangkan pada penelitian ini yang diteliti adalah tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswa keperawatan.