

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi remaja adalah kondisi sehat yang dimiliki oleh remaja yang menyangkut sistem reproduksi beserta fungsinya (Jayanti, 2019)

Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang memiliki usia antara 10 tahun sampai 19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang memiliki usia antara 10 tahun sampai 18 tahun.

Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus sebagai tanda bahwa alat kandungan dalam tubuh seorang wanita menjalankan fungsinya (Haryono, 2016). Macam-macam gangguan menstruasi terdiri dari gangguan umum dan gangguan yang harus diwaspadai. Gangguan yang harus diwaspadai yaitu perdarahan menstruasi berlangsung lama (lebih dari 7 hari), mengalami kram berat secara mendadak, terlambat menstruasi selama 3 bulan berturut-turut, dan sama sekali tidak mengalami menstruasi saat usia reproduksi. Sedangkan gangguan menstruasi umum terdiri dari sindroma pra menstruasi, menstruasi darah menggumpal, menstruasi terlambat, menstruasi tidak teratur, nyeri menstruasi (dismenorea) (Haryono, 2016)

Nyeri menstruasi (dismenorea) adalah menstruasi yang menyakitkan dan dapat mengganggu kemampuan seorang gadis untuk bersekolah, belajar, atau tidur (Fitria, 2019). Nyeri menstruasi sifatnya nyeri, terasa di bagian

perut bagian bawah, sampai ke pinggang dan paha, bisa disertai mual bahkan muntah, bahkan sampai dengan nyeri kepala (Haryono, 2016)

Angka kejadian dismenorea pada remaja di Asia adalah 74.5%. Pada remaja putri hispanic prevalensi dismenore sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenore (Setyowati, 2018)

Menangani nyeri menstruasi (dismenorea), seseorang harus memiliki pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi (dismenorea). Pengetahuan adalah cara yang paling kecil yang kita perlukan untuk meraih kesuksesan yang dapat dilakukan sebagai suatu aktivitas (Supriyanto, 2011)

Dampak remaja putri apabila nyeri menstruasi tidak dilakukan penanganan yang baik maka akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, bahkan akan menimbulkan konsentrasi belajar siswi akan terhambat (Setyowati, 2018)

Penanganan nyeri menstruasi (dismenorea) dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan farmakologi meliputi pemberian obat-obatan anti nyeri meliputi obat yang tergolong analgetik, sedangkan penanganan nonfarmakologi pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi (dismenorea) meliputi olahraga, latihan peregangan otot, mengkonsumsi makanan sehat, akupresur, dan hipnoterapi (Setyowati, 2018)

Hipnoterapi merupakan cabang dari ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti (keyakinan) yang berfungsi untuk mengatasi masalah perasaan, pikiran, serta perilaku. Hipnoterapi juga sebagai teknik terapi olah

pikiran serta penyembuhan dengan metode hipnotis dalam memberi sugesti ke pikiran bawah sadar, yang berfungsi sebagai penyembuhan gangguan psikologis atau berfungsi sebagai metode ubah pikiran, perasaan, dan perilaku supaya menjadi lebih baik (Syaripudin, 2014)

Keunggulan dari hipnoterapi yaitu dapat mengatasi masalah fisik seperti mengurangi intensitas nyeri yang berlebihan, serta dapat membuat tubuh menjadi rileks. (Syaripudin, 2014)

Beberapa penelitian yang tercantum dalam literature review oleh Mar'atul Adzkia, Imelda Rahmayunia, dan Feni Betriana, (2020) tentang Hipnoterapi untuk Menurunkan Nyeri Dismenore, menjelaskan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan nyeri saat terjadi desminorea.

Penelitian oleh Nadya Aprilyadi, dkk. (2018) tentang Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Siswi SMA, didapatkan hasil terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah dilakukan hipnoterapi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama dua hari, di hari pertama sebelum dilakukan perlakuan hipnoterapi sebagian remaja putri di SMA PGRI 1 Lubuk Linggau mengatakan mengalami nyeri sedang saat menstruasi yaitu sebanyak 13 orang (76,5%), nyeri berat yaitu sebanyak 2 orang (11,75%) , dan nyeri ringan sebanyak 2 orang (11,75%). Setelah dilakukan pemberian hipnoterapi, terjadi penurunan intensitas nyeri pada menstruasi yang mengalami nyeri berat dari 2 orang menjadi 0 orang, nyeri sedang dari 13 orang menjadi 0 orang, dan nyeri ringan dari 2 orang menjadi 0 orang. Di hari kedua, 17 responden remaja putri yang mengatakan

nyeri saat menstruasi, diantaranya yang mengalami nyeri ringan sebanyak 4 orang (23,5%), nyeri sedang sebanyak 11 orang (64,7 %), dan nyeri berat sebanyak 2 orang (11,8%).Setelah dilakukan pemberian hipnoterapi, responden remaja putri mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi skala ringan (100%). Pada hasil uji statistik, didapatkan pvalue (0,000). Ini menunjukkan efektifitas dari pemberian hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri pada nyeri menstruasi (dismenorea) terbukti berhasil.

Berdasarkan penelitian Nancy Martina dan Dina Indarsita (2019) tentang Hubungan Pengetahuan Dismenore dengan Penanganan Dismenore pada siswi di SMA Negeri 15 Medan Tahun 2019 mengatakan bahwa penanganan dismenorea dalam kategori kurang sebanyak 45 orang (59,2 %), penanganan dismenorea cukup sebanyak 24 orang (31,6%), dan penanganan dismenorea baik sebanyak 7 orang (9,2 %). Sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan hanya 57,9 % istirahat cukup, 52,6% kompres hangat, 51,3 % minum air kelapa hijau, dan 50% minum jamu kiranti. Kurangnya tindakan penanganan dismenorea ketika menstruasi terjadi karena kurangnya kesadaran siswi mengetahui penyebab, gejala, dan cara penanganannya. Sehingga siswi tidak pernah memeriksakan ke petugas kesehatan. Selain itu kurangnya ketertarikan untuk mencari informasi mengenai dismenorea sehingga siswi kurang mengetahui tindakan penanganan dismenore yang baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Bulan Oktober 2020 pada remaja putri di MA Shofa Marwa Plosoharjo Kabupaten Grobogan, diperoleh hasil wawancara secara langsung terhadap 10 remaja

putri yang mengalami dismenorea saat menstruasi, 80% remaja putri belum mengetahui hipnoterapi sebagai salah satu penanganan nyeri menstruasi (dismenorea), dan 20% mengetahui hipnoterapi sebagai salah satu penanganan nyeri menstruasi (dismenorea). Penanganan pada nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di MA Shofa Marwa, sebanyak 10% menggunakan obat pereda nyeri sebagai cara penanganan, 10% menggunakan minyak kayu putih dioleskan diperut, 20% minum jamu kunyit, 30% dengan istirahat, 20% tanpa penanganan apapun, dan 10% menggunakan yoga dengan cara child pose. 100% remaja putri tidak menggunakan hipnoterapi dikarenakan 10% lebih menyukai yoga daripada hipnoterapi, 10% lebih menyukai istirahat karena lebih dianggap efektif, dan 80% tidak mengetahui langkah-langkah melakukan hipnoterapi.

Dari 10 remaja putri di MA Shofa Marwa, 80% tidak mengetahui tentang pengertian hipnoterapi, manfaat hipnoterapi, dan penggunaan hipnoterapi untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sedangkan 20% diantaranya mengetahui pengertian hipnoterapi. 1 orang mengatakan hipnoterapi adalah terapi untuk membawa pikiran sadar ke pikiran bawah sadar dan 1 orang mengatakan hipnoterapi yaitu terapi untuk menenangkan pikiran, manfaat hipnoterapi 1 orang mengatakan meminimalkan stres, dan 1 orang mengatakan untuk menenangkan pikiran, serta 2 orang diantaranya mengetahui manfaat hipnoterapi sebagai salah satu alternatif untuk nyeri menstruasi dan mengatakan mendapatkan sumber informasi dari internet.

Dari uraian diatas, remaja putri di MA Shofa Marwa belum pernah

menggunakan hipnoterapi sebagai salah satu upaya penurunan nyeri menstruasi (dismenorea), sebanyak 8 orang (80%) dari total 10 remaja yang dilakukan wawancara, belum mengetahui tentang hipnoterapi untuk nyeri menstruasi (dismenorea) karena belum mendapatkan penyuluhan dari sekolah ataupun puskesmas tentang nyeri menstruasi (dismenorea) dan cara penanganannya terutama dengan hipnoterapi.

Maka dari itu, berdasarkan latar belakang yang tertulis, peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) di MA Shofa Marwa”

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang tertera di atas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) di MA Shofa Marwa?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri di MA Shofa Marwa tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea)
- b. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri di MA Shofa Marwa tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea)
- c. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri di MA Shofa Marwa tentang tahapan-tahapan melakukan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea)

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman secara langsung dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama akademik, dapat menambah wawasan untuk mengukur pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di MA Shofa Marwa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi tempat penelitian
Memberikan informasi mengenai penanganan nyeri menstruasi (dismenorea) menggunakan hipnoterapi

b. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini memberikan gambaran atau informasi sebagai data awal untuk peneliti selanjutnya mengenai pengetahuan remaja tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea)

c. Bagi remaja

Memberikan informasi kepada remaja tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea)

d. Bagi tenaga Kesehatan

Bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan penyuluhan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea)

e. Bagi institusi kebidanan

Menambah pengetahuan dan pengembangan teori kepada peserta didik tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea)