

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja terjadi saat pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, biologis, psikologis, maupun intelektual. Dari kementerian kesehatan RI, (2014) Menurut WHO remaja adalah penduduk usia 10-19 tahun, menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 2005 tahun 2014, remaja penduduk yang berusia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia pada remaja adalah 10-14 tahun dan jika belum menikah.

Menurut WHO (2019) remaja adalah penduduk yang berusia antara 10-19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia 10-18 tahun. Perubahan perkembangan biologis pada remaja secara biologis ditandai adanya menstruasi. Menstruasi ialah suatu proses terjadinya pengeluaran darah dari dinding rahim yang diiringi dengan serpihan selaput dinding rahim pada perempuan dewasa yang terjadi secara periodik.

Setiap wanita pasti mengalami proses yang wajar yaitu gangguan pada saat menstruasi yaitu nyeri menstruasi. Dalam istilah medis, nyeri haid disebut dismenorea. Menurut Dewi, (2012) yaitu Dismenorea adalah nyeri pada saat menstruasi yang timbul berupa `kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai dengan diare, pusing dan kelemahan umum.

Nyeri menstruasi adalah menstruasi yang menyakitkan sering kali dapat mengganggu aktivitas dan kemampuan remaja untuk bersekolah, belajar atau tidur (Fitria, 2019). Sedangkan Menurut anurogo, (2011) yaitu sebagian remaja putri ada yang mengalami berbagai gangguan menstruasi yang cukup berat, misalnya ada sebagian yang mengalami kram karena

kontraksi, otot-otot halus pada Rahim, sakit kepala, sakit perut, gelisah berlebihan, merasa letih dan lemas, bahkan selalu ingin menangis. Selain itu ada juga yang mengalami kemarahan tak berujung pangkal, depresi, malas untuk beraktivitas karena nyeri menstruasi yang luar biasa, kondisi ini sering disebut dengan gejala datang bulan atau PMS (*Pre Menstruasi Syndrome*).

Menurut setyowati 2018 Angka kejadian nyeri menstruasi pada remaja di Asia 74,5% pada remaja putri Hispanic prevensi dismenorea sebesar 85%. Sedangkan angka kejadian di Indonesia adalah 55%. Melihat data tersebut, dapat diartikan bahwa hampir semua wanita pernah mengalami dismenorea.

Menangani nyeri menstruasi, seorang remaja harus memiliki pengetahuan tentang penanganan nyeri menstruasi. Pengetahuan dengan cara yang paling kecil yang diperlukan untuk meraih kesuksesan yang dapat dilakukan sebagai aktivitas (supriyanto, 2011).

Akibat dari saat nyeri saat menstruasi pada remaja putri sangat besar jika tidak ditangani dengan baik maka akan menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, paling sering muncul adalah konsentrasi dan motivasi belajar pada individu. Sehingga para remaja tidak dapat mengetahui kegiatan pembelajaran dengan maksimal bahkan tidak jarang menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Penanganan nyeri menstruasi terdapat 2 tindakan yaitu farmakologi dan non farmakologi. Dari setyowati, (2018) yaitu Penanganan farmakologi untuk mengatasi nyeri menstruasi meliputi pemberian obat-obatan anti nyeri seperti obat yang tergolong analgetik sedangkan nonfarmakologi pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi dapat diatasi dengan olahraga, latihan peregangan otot, mengkonsumsi makanan sehat, akupresure dan relaksasi hipnoterapi.

Salah satu pengobatan nyeri menstruasi secara non farmakologi adalah dengan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah terapi yang sangat mudah dilakukan untuk mengatasi nyeri menstruasi. Hipnoterapi yaitu suatu metode penanam sugesti pada saat otak dalam kondisi rileks dan tidak dalam kondisi tidur atau tidak sadarkan diri (Nugraha& adisaputo, 2018). Menurut Budiman, (2016) Bukti-bukti ilmiah menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat mengatasi asma, insomnia, anorexia, makan berlebihan, merokok gangguan kepribadian nyeri akut maupun kronis. Hipnoterapi bisa meredakan nyeri, melancarkan pernapasan dan mengatasi gangguan pencernaan.

Hipnoterapi merupakan sebuah cara yang dapat meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh. Endorphen ialah neuropeptide yang dikeluarkan oleh tubuh pada saat rileks atau tenang, pada akhirnya dapat digunakan untuk mengatasi pengurangan rasa nyeri (ramadhan dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ratih kumalasari & Rani susanti (2021) tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (Dismenorea) di Ma Shofa Marwa, berdasarkan hasil pengetahuan remaja di MA Shofa Marwa yaitu berisar 16-21 tahun yang masuk dalam kategori remaja akhir sebanyak 75%. Pengetahuan untuk mengatasi nyeri menstruasi sebanyak 50%. Distribusi frekuensi responden remaja putri berdasarkan pengetahuan tentang hipnoterapi sebanyak 38,3%, di dapatkan hasil frekuensi responden Remaja putri berdasarkan pengetahuan tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) sebanyak 76,7%, berdasarkan pengetahuan tentang tahapan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) sebanyak 61,7%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sherly, dkk tahun 2020 tentang pengaruh hypnoterapi untuk mengurangi nyeri dismenorea menunjukkan bahwa sebelum dilakukan hipnoterapi, rata-rata tingkat

nyeri mahasiswa dismenorea adalah 6,50 dengan skala nyeri terendah 3 dan skala nyeri tertinggi 9 dan setelah dilakukan hipnoterapi diperoleh skala rata-rata dismenorea pada SMU setelah tindakan hipnoterapi berada pada skala 1,35. Skala dismenore rata-rata di antara siswa sekolah menengah setelah hipnoterapi. Itu hasil analisis data dismenore skala untuk siswa setelah intervensi adalah 1,35 dengan skala dismenorea terendah 1 sedangkan skala dismenorea tertinggi adalah 3.

Menurut hasil penelitian dari achamad setya roswendi (2015) tentang pengaruh hipnoterapi, mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 5,19 dengan standar deviasi 1,223. Setelah hipnoterapi rata-rata skala nyeri responden adalah 2,25 dengan standar deviasi 0,775. Terlihat nilai mean perbedaan antara skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah hipnoterapi adalah 2,938 dengan standar deviasi 1,237. Hasil dari uji statistic di dapatkan nilai $p=0,0001$ artinya terdapat perbedaan rata rata skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah hipnoterapi.

Berdasarkan penelitian oleh hemi dan achmad setya roswendi (2018) tentang Pengaruh Hipnoterapi terhadap dismenore primer pada remaja putri didapatkan hasil penurunan. Nilai median nyeri pada responden antara sebelum dan setelah diberikan hypnoterapi, Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan *pValue* 0,002, pengukuran sebelum dilakukan hypnoterapi Variabel Nyeri Median 3, SD 1,472 SE 0,408 dan setelah sesudah dilakukan hypnoterapi 0 SD 1,092, SE 0,303 *pValue* 0,002.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan nadya aprilya, dkk. (2018) tentang Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada siswi SMA, di dapatkan hasil penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah dilakukan penelitian selama 2 hari, di hari pertama 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, 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 manfaat dari pemberian hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri pada nyeri menstruasi (dismenorea) terbukti penelitian yang dilakukan berhasil menurunkan intensitas pada nyeri menstruasi.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 10 September 2021 pada remaja desa sukaraja baru, hasil wawancara 10 Remaja mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, 80% remaja tidak mengetahui tentang pengertian hipnoterapi, manfaat hipnoterapi dan cara mengatasi nyeri menstruasi dengan hipnoterapi diperoleh. Sedangkan 20% lagi mengetahui pengertian mengenai hipnoterapi, 1 orang memberikan pengertian mengenai hipnoterapi merupakan terapi untuk membawa pikiran sadar dan 1 orang mengatakan hipnoterapi yaitu terapi untuk menenangkan pikiran, manfaat hipnoterapi 1 orang mengatakan mengatasi pengurangan stres, dan 1 orang mengatakan dapat memberikan ketenangan dalam pikiran, serta 2 orang lainnya mengetahui manfaat dari hipnoterapi sebagai salah satu jalan alternatif dalam mengatasi nyeri menstruasi dan mengatakan mendapatkan sumber informasi dari sumber internet.

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin meneliti lebih jauh mengenai Gambaran Pengetahuan tentang manfaat hipnoterapi mengatasi nyeri menstruasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Manfaat Hypnoterapi Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi di Desa Sukaraja Baru?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang manfaat hipnoterapi mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian adalah :

- a. Mengetahui pengetahuan remaja di desa sukaraja baru tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.
- b. Menganalisis pengetahuan remaja di desa sukaraja baru tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.
- c. Untuk mengetahui pengetahuan remaja di desa sukaraja baru tentang tahapan-tahapan melakukan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pengetahuan, keterampilan dan pengalaman secara langsung dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama akademik, dapat menambah wawasan untuk mengukur pengetahuan remaja tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi di desa sukaraja baru.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi tempat penelitian
Diharapkan dapat Memberikan informasi mengenai penanganan nyeri menstruasi menggunakan hipnoterapi.
- b. Bagi Peneliti
Diharapkan selanjutnya dapat dijadikan sumber data untuk melakukan penelitian lebih lanjut terutama pada variabel yang lain.

c. Bagi responden

Diharapkan para responden dapat mengetahui nyeri haid dengan cara non farmakologi khususnya dengan hipnoterapi.

d. Bagi tenaga Kesehatan

Bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat memberikan penyuluhan tentang hypnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi

e. Bagi Institusi

Diharapkan agar berguna dan dapat dijadikan sumber informasi bahwa hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi.