

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenorea disebut juga nyeri saat menstruasi dan salah satu masalah utama bagi remaja putri. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kejadian dismenorea sangat tinggi di dunia, rata-rata lebih dari 50% perempuan di berbagai negara mengalaminya. Sekitar 89,10% di Iran 85,7% di Arab Saudi, 85,4% di Ethiopia, 72% di Swedia, 64,0% di Meksiko, dan Amerika Serikat hampir 90% wanita (Hu et al., 2020), (Santi, 2019). Indonesia sendiri sebanyak 64,25% terbagi menjadi yang mengalami dismenorea primer 54,89% dan sekunder 9.36% (Rachmawati et al., 2020).

Nyeri menstruasi bisa terjadi kepada remaja putri. Berdasarkan informasi demografi dapat dijelaskan bahwa remaja merupakan kelompok populasi yang signifikan dalam populasi dunia. Data dari WHO (World Health Organization), sejumlah 20% total penduduk dunia berusia 10 sampai 19 tahun dengan sebanyak 900 juta remaja terdapat pada negara berkembang. Pengertian pemuda menurut PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) mencakup rentang usia 15-24 tahun. Selain itu, pedoman Administrasi Sumber Daya dan Layanan Kesehatan Amerika Serikat mengidentifikasi batasan usia remaja adalah 11 sampai 21 tahun, dengan tiga tingkat perkembangan yaitu 11-14 tahun (masa remaja awal), 15-17 tahun (masa remaja pertengahan), dan 18 - 21 tahun (masa remaja akhir) (Syamsuryanita. Dkk, 2022).

Oleh karena itu, pada fase remaja perempuan dapat mengalami menstruasi yang merujuk pada adanya pengeluaran darah dan sel-sel debris serta lendir berasal oleh lapisan dalam rahim (endometrium). Proses ini juga melibatkan deskuamasi periodik dan siklik endometrium dan diawali sekitar 14 hari setelah ovulasi (Sundari et al., 2022). Menurut Haryono (2016) gangguan menstruasi dapat dibagi menjadi gangguan yang perlu diwaspadai dan umum. Gangguan yang memerlukan perhatian khusus melibatkan perdarahan yang berlangsung diatas 7 hari, keterlambatan haid berlangsung 3 bulan lama berturut-turut, kram berat yang muncul secara tiba-tiba, dan ketiadaan menstruasi sepenuhnya selama periode usia reproduksi. Selain itu, gangguan umum dapat mencakup siklus menstruasi yang terlambat atau tidak teratur, sindrom pra-menstruasi, pembekuan darah dan nyeri selama menstruasi (Kobesi Scholastika, et al., 2022).

Berdasarkan data dismenorea adalah salah satu jenis gangguan umum yang menyebabkan rasa sakit selama masa menstruasi. Gejalanya melibatkan kram maupun nyeri perut yang merambat ke pinggang dapat disertai dengan perasaan letih, sakit kepala, mual, muntah, diare, serta gejala lainnya (Mizam, 2021). Fenomena ini terjadi pada fase luteal akhir siklus menstruasi di mana dilepaskan bersamaan antara prostaglandin F2 alpha ($PGF2\alpha$) berupa lemak alamiah dengan penurunan hormon progesteron. Jika proses pengeluaran berlebihan pada prostaglandin, dapat mengakibatkan hiperaktivitas otot uterus serta meningkatnya sensitivitas serabut syaraf terminal nyeri pada miometrium.

Akibatnya, terjadi kontraksi yang kuat di miometrium menghasilkan nyeri spasmodik yang dikenal sebagai dismenorea (Puspitasari et al., 2022).

Jika remaja putri tidak mendapatkan penanganan yang baik dampaknya dapat mengganggu kemampuannya untuk tidur, belajar, atau bersekolah (Fitria, 2020). Upaya maupun langkah preventif yaitu dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis, remaja putri dapat mengatasi dampak tersebut. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat pengurang rasa nyeri atau analgesik. Sementara itu terapi non farmakologis melibatkan pengurangan faktor penyebabnya seperti mengalihkan rasa nyeri melalui aktivitas tertentu. Contohnya pada perut khususnya bagian bawah menggunakan kompres air hangat, atau menonton film sebagai bentuk distraksi, mendengar instrument musik, memijat atau massase pada bagian nyeri, menggunakan aroma terapi untuk relaksasi, atau dengan hipnoterapi untuk menenangkan pikiran dan mengurangi rasa nyeri (Pratiwi & Hasanah, 2020).

Upaya untuk mengurangi nyeri menstruasi pada non farmakologis adalah hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan suatu strategi dimana sugesti diberikan pada saat otak dalam keadaan nyaman dan rileks. Cara ini dapat mengurangi rasa sakit dan melatih pernapasan. Selain itu hipnoterapi mempunyai kemampuan untuk meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Endorfin merupakan neuropeptida yang diproduksi tubuh saat seseorang dalam keadaan tenang. Oleh karena itu, hipnoterapi dapat digunakan sebagai pendekatan non-invasif untuk mengurangi rasa sakit. Terapi ini merupakan pilihan yang tepat bagi pasien yang memerlukan pengobatan holistik, dan dapat menjadi alternatif

untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat analgesik yang mungkin tidak selalu rasional (Sianu, 2022)

Keunggulan dari hipnoterapi yaitu dapat dilakukan dengan mandiri dengan cara *selfhypnosis*. *Selfhypnosis* adalah kepercayaan oleh suatu hal yang muncul berdasarkan konsep yang ada di pikiran atau adanya kekuatan sugesti dan dapat memberikan hal positif berupa energi baik bagi suatu hal yang dilakukan. Sehubungan dengan itu terapi ini artinya dapat dilakukan secara mandiri untuk mengurangi nyeri menstruasi dikarenakan diri sendiri mampu untuk memegang kendali saat berlangsungnya proses hipnosis. Hal utama yang harus diperhatikan adalah hanya membutuhkan tempat yang tenang untuk memasuki keadaan 'trance' sebelum menghipnosis diri sendiri (Insani & Susan, 2020).

Pengetahuan mengenai disminorea pada remaja memerlukan pengetahuan atau edukasi mengenai tahapan dan aspek kesehatan selama masa menstruasi, terutama dalam menghadapi sindrom premenstruasi serta cara penanganannya. Mereka mungkin menghadapi kesulitan menghadapi periode menstruasi jika sebelumnya tidak pernah mendapatkan informasi atau berdiskusi mengenai hal tersebut, baik dengan teman sebaya maupun keluarga, termasuk ibu. Sehingga pentingnya pengetahuan upaya penanganan dengan terapi terutama tanpa menggunakan obat yaitu terapi non farmakologis seperti dengan menggunakan hipnoterapi, dimana masih banyak remaja yang belum mengetahui terapi hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (Heni Hirawati, 2023).

Hal ini sesuai dengan fenomena yang terjadi pada remaja putri SMAN 6 Balikpapan, dimana pengetahuan mengenai disminorea dan penanganannya

masih kurang, sehingga dengan fenomena yang terjadi ini, perlu adanya gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi itu sendiri dan juga untuk mengatasi disminorea. Penelitian Gustina dan Safitiri (2023) tentang Edukasi Hipnosis untuk Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja. Penelitian tersebut menemukan bahwa pengetahuan dapat diperoleh melalui edukasi baik melalui penyuluhan maupun sumber informasi dari internet. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diperoleh dari luar dapat menjadi pengaruh tingkat pengetahuan individu.

Menurut Supriyanto tahun (2011) dalam Ratih Kumalasari (2021). Untuk mengatasi gangguan pada saat menstruasi penting bagi individu untuk mempunyai pengetahuan mengenai penanganan disminorea. Pengetahuan dianggap sebagai kunci keberhasilan yang dapat dicapai melalui suatu aktivitas. Menurut Notoatmodjo (2012), sebagaimana dikutip oleh (Widyaningsih, 2021), Hasil dari proses mengetahui yang didapat setelah individu merasakan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu adalah pengetahuan. Proses ini melibatkan pancaindra, yaitu indra pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa, dan raba.

Berdasarkan penelitian Ratih Kumalasari (2021). Yang dilakukan di MA Shofa Marwa metode penelitian ini deskriptif kuantitatif dan teknik purposive sampling. Kuesioner adalah instrument penelitian yang digunakan serta analisis univariat sebagai analisis data. Hasil responden mengenai pengetahuan remaja siswi mengenai hipnoterapi sebagai penanganan nyeri haid menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 30 responden (50%) mempunyai

pengetahuan cukup. Sebanyak 30% (18 responden) tergolong memiliki pengetahuan kurang, sedangkan 20% (12 responden) memiliki pengetahuan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri masih cukup untuk memahami dan menangani nyeri haid dengan menggunakan hipnoterapi.

Sehingga dari penelitian tersebut peneliti ingin melakukan studi pendahuluan tentang pengetahuan hipnoterapi untuk mengurangi nyeri menstruasi. Sesuai studi pendahuluan di Bulan September 2023 yang dilakukan peneliti pada siswi SMAN 6 Balikpapan Utara Kota Balikpapan, didapatkan hasil secara langsung melalui wawancara dari 10 siswi dengan pengalaman dismenorea. Penanganan yang dilakukan untuk mengatasi nyeri pada remaja putri terbagi menjadi terapi farmakologis sebanyak 20% dengan meminum obat analgesik atau pereda nyeri, lalu penanganan dengan terapi non farmakologis 80%, 2 orang mengatakan dengan kompres air hangat, 3 orang mengatakan dialihkan dengan mendengarkan musik, 2 orang diantaranya dengan melakukan pijat.

Dari uraian diatas ditemukan bahwa delapan orang (80%) dari total responden belum pernah menjadikan hipnoterapi sebagai upaya untuk mengurangi dismenorea. Faktanya, mayoritas dari mereka tidak memiliki pengetahuan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri haid. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penyuluhan yang diberikan oleh sekolah atau puskesmas terkait cara penanganan nyeri menstruasi, khususnya dengan menggunakan hipnoterapi. Dengan demikian rendahnya tingkat pengetahuan di kalangan remaja tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya informasi yang

disampaikan kepada mereka oleh institusi pendidikan dan kesehatan setempat. Sehingga dengan latar belakang ini peneliti tertarik untuk mengambil judul mengenai “Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) di SMAN 6 Balikpapan”

B. Rumusan Masalah

Peneliti merumuskan masalah sesuai dengan latar belakang diatas yaitu “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Hipnoterapi untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi (Dismenorea) di SMAN 6 Balikpapan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea) di SMAN 6 Balikpapan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri di SMAN 6 Balikpapan tentang hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea).
- b. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri di SMAN 6 Balikpapan tentang pengertian hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea).

- c. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri di SMAN 6 Balikpapan tentang manfaat hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea).
- d. Untuk mengetahui pengetahuan remaja putri di SMAN 6 Balikpapan tentang tahapan-tahapan melakukan hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi (dismenorea).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan Pemahaman pengalaman langsung dan ketrampilan menerapkan ilmu yang didapat selama akademik mampu menjadi aspek penting agar meningkatkan wawasan dan kemampuan dalam mengukur pengetahuan siswi SMAN 6 Balikpapan tentang penggunaan hipnoterapi untuk menangani nyeri menstruasi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi tempat penelitian

Memberikan informasi cara mengatasi nyeri haid (dismenore) dengan terapi hipnoterapi.

- b. Bagi peneliti

Memberikan gambaran sebagai data awal maupun informasi bagi penelitian selanjutnya tentang pengetahuan remaja mengenai hipnoterapi untuk mengatasi disminorea.

c. Bagi remaja

Dapat sebagai pemahaman baru kepada remaja mengenai hipnoterapi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

d. Bagi tenaga Kesehatan

Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan menyediakan informasi penyuluhan mengenai hipnoterapi sebagai solusi untuk mengatasi dismenorea atau nyeri menstruasi.