

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan banyak terjadi saat remaja menuju dewasa. Perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi perkembangan remaja baik fisik maupun psikis. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormonal, fisiologi, psikologi maupun sosial. Hal tersebut merupakan proses dari tubuh remaja menuju maturasi atau kedewasaan, salah satu perubahan pada remaja putri adalah mengalami menstruasi. Banyak remaja mengeluhkan banyak hal ketika haid diantaranya adalah nyeri dismenore, ini disebabkan mulai bekerja nya hormon- hormon dalam tubuh mereka sebagai ciri kedewasaan secara seksual bagi remaja putri (Khotimah, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) Tahun 2020, kejadian *dysmenorrhea* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dysmenorrhea*, dengan 10-16% menderita *dysmenorrhea* berat. Angka kejadian di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Hamidiya & Jannah, 2019). Data *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) pada Tahun 2018, persentase *dysmenorrhea* di negara Singapura sekitar 10-15%, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65%(ASEAN,2018).

Data Kementerian Kesehatan Indonesia angka kejadian nyeri haid pada wanita berusia 13-19 tahun sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder, nyeri haid (*dismenore*) menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak bisa mengikuti kegiatan pelajaran baik disekolah maupun di bangku perkuliahan (Kemenkes RI,2021).

Data Dinas Kesehatan Kota Sungai Penuh menyebutkan dari 6.237 orang jumlah remaja putri usia produktif 2.346 orang atau 37% diantaranya menderita nyeri pada saat menstruasi atau *dismenore*, kebanyakan siswi yang menderita *dismenore* tidak masuk sekolah untuk satu atau dua hari (DINKES Kota Sungai Penuh, 2024). Berdasarkan data UKS di 3 SMP NEGERI di Kota Sungai Penuh pertahun ajaran 2023-2024. SMP Negeri 1 berdasarkan data UKS (Unit Kesehatan Sekolah) rata-rata setiap bulannya ada 8-9 orang siswi yang dirawat diUKS karena *dismenore*, di SMP Negeri 2 berdasarkan data UKS rata-rata ada 4 orang siswi mengeluh *dismenore*, lalu di SMP Negeri 3 terdapat rata-rata 5 siswi mengeluh *dismenore* setiap bulannya.

Faktor resiko terjadinya *dismenore* antara lain, faktor psikis, Indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehyde dalam tubuh. (Resty, 2022).

Upaya Pengobatan dismenore terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi Farmakologi, terbagi menjadi 3 (tiga) yaitu : 1) Pemberian Obat Analgesik seperti ibu Profen, asam Mefenamat, Aspirin, dan lain sebagainya, 2) Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID), 3) Terapi hormon. Terapi Non Farmakologi sering menjadi alternatif saat wanita mengalami dismenore untuk mengurangi intensitas nyeri. Perawatan nonfarmakologis tersebut antara lain: 1) Kompres hangat, 2) Konsumsi Cokelat Hitam 3) Terapi Musik 4) Distraksi dan Latihan Fisik 5) Teknik Relaksasi seperti *Spiritual Emotional Freedom Technique*(SEFT). Terapi Dismenore farmakologi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Sehingga diperlukan terapi bagi Dismenore yang aman bagi tubuh yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi salah satunya adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) salah satu teknik yang dapat mengurangi nyeri menstruasi yang dimana energi psikologi dengan kekuatan doa di padukan (Khotimah & Sundary Lintang,2022).

Berdasarkan penelitian Puspita (2018), analisis rata-rata nyeri haid yang dialami oleh responden sebelum melakukan terapi SEFT adalah 4,93 sedangkan hasil setelah dilakukan terapi SEFT rata-rata 1,60 sehingga menyatakan terapi SEFT dapat menurunkan nyeri haid.

Berdasarkan penelitian Cindy & Dewi Sartika (2020) didapatkan adanya perbedaan nilai rerata. Nilai rerata post terapi SEFT lebih kecil yaitu

2.05 dibandingkan nilai rerata pre terapi SEFT yaitu 3.05. Sehingga dapat dikatakan bahwa ada penurunan *dysmenorrhea* setelah diberikan terapi SEFT.

Penelitian yang dilakukan oleh (Natasyah Bela et al., 2023) “Pengaruh *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Nyeri Haid (dismenore) Pada Remaja Putri di SMPN 05 Seluma Tahun 2023” penurunan nyeri dismenore pada remaja setelah dilakukan terapi SEFT didapatkan dari selisih rata-rata nilai reratanya sebelum dan sesudah dilakukannya terapi SEFT adalah 2,86. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,000 maka terdapat adanya pengaruh SEFT Dalam Mengurangi Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja di SMPN 05 Seluma Tahun 2023.

Penelitian yang dilakukan (Rahmana et al., 2024) ” Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Terhadap Pengurangan Nyeri *Dismenore* Pada Remaja” hasil rata-rata intensitas nyeri dismenore pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi adalah 4,89 dengan standar deviasi 1,188. Setelah intervensi, rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 2,81 dengan standar deviasi 1,301.

Penelitian yang dilakukan (Aurelia Novany et al., 2024) ” Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) terhadap Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri” hasil sebelum intervensi, nilai rata-rata skala nyeri sebesar 5.87, dengan standar deviasi 1.147 dan setelah intervensi, rata-rata intensitas nyeri turun menjadi 2.37 dengan standar deviasi 1.138.

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan peneliti di 3 SMP di Kota Sungai penuh. Peneliti melakukan survey berupa wawancara pada tanggal 25 Agustus 2024 di SMPN 1 Sungai Penuh yang dilakukan pada 10 orang siswi (4 nyeri berat dan 6 nyeri sedang), 10 orang tersebut belum mengetahui tentang terapi SEFT untuk mengurangi nyeri menstruasi karena kurangnya pendidikan dan penyuluhan tentang terapi untuk meredakan *dismenore*.

Berdasarkan fenomena di atas, menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas masalah yang dapat dirumuskan adalah apakah ada Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* pada Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata tingkat *dismenore* sebelum diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024.
- b. Diketahui rerata tingkat *dismenore* sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* pada Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024.
- c. Diketahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penurunan tingkat *dismenore* pada Siswi di SMP Negeri 1 Sungai Penuh tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data yang baru dan memberikan perkembangan ilmu pengetahuan dan penelitian kesehatan tentang Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah dapat terus menerapkan ilmu secara terus menerus baik untuk diri sendiri maupun orang lain dalam pemberian edukasi dengan cara non farmakologis, salah satunya adalah Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*.

b. Bagi Institusi

Sebagai bahan evaluasi bagi institusi pendidikan secara langsung dalam memberikan dan dapat menjadi bahan bacaan untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Penurunan Tingkat *Dismenore* pada Siswi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini meneliti tentang Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Variabel Independen) Penurunan Tingkat *dismenore* (Variabel Dependen). Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 1 Sungai Penuh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 1 Sungai Penuh Kelas VII dan VIII sebanyak 58 orang dan sampel didapatkan sebanyak 36 orang, dengan metode pengambilan sampel secara *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi skala nyeri dan dianalisis secara Univariat dan Bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.