

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat (Indriyani 2014). Survei Infodatin (2015), menunjukkan bahwa Remaja atau yang biasa dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata bahasa Latin “*adolescere*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2014, jumlah remaja di dunia yaitu 1,2 milyar atau 18% dari total penduduk dunia. Masa remaja adalah periode yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dari fisik, emosi, kognitif dan sosial. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada laki-laki seperti pertumbuhan rambut di ketiak dan kemaluan, tumbuh kumis dan jakun, suara membesar, dada bertambah bidang, mimpi basah (ejakulasi pertama). Perempuan terjadi perubahan seperti payudara dan pinggul membesar, tumbuh rambut di kemaluan serta menstruasi (Elvira, *et al.* 2018).

Menstruasi adalah suatu proses pembersihan rahim terhadap pembuluh darah, kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan atau kehamilan. Usia normal bagi seorang perempuan mendapatkan tamu bulanannya untuk kali pertama adalah 12 atau 13 tahun. Siklus menstruasi pada perempuan (reproduksi) normalnya terjadi setiap 23-35 hari sekali dengan lama menstruasi berkisar 5-7 hari. Sebagian perempuan ada yang mengalami menstruasi tidak normal. Diantaranya mulai dari usia menstruasi yang datang terlambat, darah menstruasi sangat banyak, nyeri atau sakit saat menstruasi, gejala PMS (*pree*

menstruasi syndrom), siklus menstruasi yang tidak teratur (Pribakti, 2010).

Gangguan yang paling sering terjadi saat menstruasi adalah dismenore. Dismenore adalah nyeri pada waktu menstruasi terasa di perut bagian bawah, nyeri terasa sebelum, selama dan sesudah menstruasi. Nyeri dapat bersifat kholik atau terus-menerus. Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Lubis, 2013). Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada perempuan (Andari, *et al* 2018). Dismenore dibagi menjadi dua berdasarkan ada tidaknya kelainan yang menyertai yakni dismenore primer yaitu nyeri yang terjadi selama menstruasi karena adanya kontraksi miometrium karena produksi prostaglandin tanpa adanya kelainan pada pelvis serta dismenore sekunder yaitu nyeri yang dirasakan disertai kelainan pada pelvis (Hikmah, *et al* 2018).

Data Riskesdas menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami menstruasi, rata-rata usia menarche di Indonesia adalah 13 tahun (20,0%) dengan kejadian lebih awal pada usia kurang dari 9 tahun dan ada yang lebih lambat sampai 20 tahun serta 7,9% tidak menjawab/lupa. Terdapat 7,8% yang melaporkan belum menstruasi. Secara nasional rata-rata usia menarche 13-14 tahun terjadi pada 37,5% anak Indonesia (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevelensi berkisar antara 43% sampai 93%, dimana sekitar 74% sampai 80% remaja mengalami dismenore ringan (Elvira, *et al* 2018).

Dismenore dapat menyebabkan seseorang sampai merasa mual, sakit kepala, lekas marah dan bahkan sampai pingsan.

Remaja putri yang mengalami dismenore sangat terganggu dalam proses belajar mengajar. Hal ini menyebabkan remaja putri sulit berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan, oleh karena itu dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk. Dismenore dapat diatasi dengan tindakan/terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Terapi secara farmakologis salah satunya dengan pemberian obat-obatan analgesik. Obat golongan NSAID (*Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs*) dapat meredakan nyeri dengan cara memblok prostaglandin yang menyebabkan nyeri. Terapi non farmakologis antara lain pengaturan posisi, teknik relaksasi, manajemen sentuhan, manajemen lingkungan, distraksi, dukungan perilaku, imajinasi, kompres dan pemberian ramuan herbal (Andari, *et al* 2018).

Terapi non farmakologis yang dapat diberikan untuk dismenore yang aman digunakan dan tidak menimbulkan efek samping adalah dengan manajemen sentuhan yaitu *effleurage massage* dan *endorphine massage*. *Effleurage massage* adalah rangsangan atau sentuhan secara kutaneus berupa usapan yang mengalir dengan lembut, dengan *massage* ini hipoksia pada jaringan akan berkurang sehingga kadar oksigen di jaringan meningkat yang menyebabkan nyeri berkurang. *Effleurage massage* dapat meningkatkan pelepasan hormon *endorphine* sehingga ambang nyeri meningkat (Hikmah, *et al* 2018). *Effleurage massage* merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung dan ekstremitas yang dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Hartati, *et al* 2015).

Effleurage massage sendiri memiliki tujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan

otot abdomen dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage* merupakan teknik massage yang aman, mudah, tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan oranglain. Stimulasi taktil dengan teknik *Effleurage* menghasilkan pesan yang sebaliknya dikirim lewat serabut saraf yang lebih besar (Serabut A Delta) akan menutup gerbang sehingga Cortex Cerebri tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh Counter stimulasi dengan teknik *Effleurage* sehingga persepsi nyeri berubah, karena serabut dipermukaan kulit (Cutaneus) sebagian besar adalah serabut saraf yang berdiameter luas. Teknik ini juga memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit (Hartati, *et al* 2015).

Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada remaja yang mengalami nyeri. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Elvira, *et al* 2018). *Endorphine massage* adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Costance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, pijatan ringan bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon *endorphine* dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit (Rahayu, *et al* 2017).

B. Luaran

Metode penyajian proyek ini menggunakan booklet sebagai luarannya. Menggunakan media booklet karena *effleurage massage* dan *endorphine massage* sudah bisa jelas dipahami dengan gambar dan tulisan. Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara, meliputi konseling dan pemberian materi secara tulisan, seperti *booklet*, *leaflet*, dan poster. *Booklet* dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan kepada remaja. Pendidikan kesehatan dengan media *booklet* lebih efektif meningkatkan pengetahuan kesehatan dibandingkan dengan media *leaflet* menurut Artini dalam (Anjar, D, 2017). *Booklet* merupakan komunikasi massa yang bertujuan untuk menyampaikan pesan yang bersifat promosi kepada khalayak massa dan berbentuk cetakan. Media *booklet* adalah buku yang tipis dan lengkap informasinya, yang memudahkan media tersebut untuk dibawa. *Booklet* berisi informasi yang jelas dan mudah dimengerti selain itu juga berisi tulisan dan gambar (Sari, et al. 2018). *Booklet* penatalaksanaan *dismenore* dengan *effleurage massage* dan *endorphine massage* menggunakan bahasa yang sederhana dan disertai gambar dan mudah dipahami.

C. Tujuan

Memudahkan remaja untuk memahami tentang cara penatalaksanaan *dismenore* dengan *effleurage massage* dan *endorphine massage* melalui booklet agar mudah dipahami. Dengan media *booklet* remaja dapat membaca isi dengan jelaskarena menggunakan bahasa yang sederhana disertai gambar dan mudah dipahami.

D. Manfaat

Manfaat dari *booklet* ini yaitu, remaja dapat mempelajari isi dari media dapat mempraktekkan *effleurage massage* dan *endorphine massage* pada saat remaja mengalami *dismenore*. Remaja dapat berbagi informasi dengan keluarga dan teman, diharapkan remaja dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

Target luaran yang dicapai dari media *booklet* ini untuk memberikan edukasi kepada remaja dalam penatalaksanaan *dismenore* dengan *effleurage massage* dan *endorphine massage*. *Booklet* ini dapat bermanfaat bagi remaja dalam mengurangi *dismenore* dengan cara non farmakologis. *Effleurage massage* dan *endorphine massage* ini dapat dilakukan dengan bantuan keluarga atau teman.