

BAB I

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah periode usia antara 10-19 tahun. Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan emosi (Andari *et al*, 2018).

Azma Amilia *et al* (2018) perkembangan remaja adalah usia individu mulai berintegrasi dengan orang dewasa. Memasuki masa remaja, beberapa jenis hormone, terutama hormone estrogen dan progesterone mulai berperan aktif, sehingga pada tubuh wanita tertentu akan mengalami perubahan. Perubahan tersebut antara lain: pembesaran payudara, panggul melebar, mulai tumbuh rambut halus di bagian ketiak dan kemaluan. Disamping hal tersebut, wanita yang sudah memasuki masa remaja akan mengalami menstruasi.

Mawardika *et al* (2019: 218) mengatakan menstruasi adalah bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi. Proses terjadinya menstruasi merupakan sebuah perdarahan periodik dari rahim yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur dengan sperma, sehingga lapisan dinding rahim yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh.

Nyeri haid atau *dismenore* merupakan salah satu gangguan yang dialami hampir seluruh wanita ketika mengalami menstruasi, tidak memandang usia tetapi persentasi terbanyak wanita yang mengalami hal ini adalah kelompok usia remaja awal yang baru saja mengalami *menarche*. Gejala-gejala yang sering muncul saat disminore adalah nyeri perut bagian bawah menjalar ke pinggang yang biasanya mulai dirasakan 2-3 hari sebelum menstruasi, saat menstruasi selama 1-2 hari dengan karakteristik nyeri seperti mulas-mulas, ngilu ataupun tertusuk-tusuk (Jamila F, *et al*. 2018:2). Indrayani S, *et al* (2018:165) menyatakan bahwa nyeri perut saat haid atau *dismenore* yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas.

Windastiwi (2018:17) mengatakan Prevalensi *dismenore* cukup tinggi di dunia, dimana diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia menderita *dismenore* dalam sebuah siklus menstruasi. Pasien melaporkan nyeri haid, dimana sebanyak 12% nyeri haid sudah parah, 37% nyeri haid sedang, dan 49% nyeri haid masih ringan. Wulandari (2018: 194) menambahkan di turki *dismenore* merupakan gangguan menstruasi dengan prevelensi terbesar (89,5%) diikuti ketidakteraturan menstruasi (31,2%), serta perpanjangan durasi menstruasi (5,3%). Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja (berusia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, melaporkan prevalensi *dismenore* mencapai 59.7%. Menurut *World Health Organization* (WHO), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami *dismenore* berat. Di Malaysia prevelensi *dismenore* pada remaja sebanyak 62,3%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian *dismenore* terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Permata sari (2019: 124) angka kejadian nyeri haid (*dismenore*) di Jawa Tengah tahun 2013 sebanyak 54% remaja usia 15-21 tahun. Pada penelitian Kurniawati, menyebutkan bahwa *dismenore* mempengaruhi aktivitas siswi SMK Batik 1 Surakarta. Dari 85 siswi yang menjadi responden penelitian 61,7% di antaranya mengalami penurunan aktivitas sedangkan sisanya sebanyak 38,3% tidak mengalami penurunan aktivitas.

Andari *et al* (2018: 9) menyatakan nyeri dapat diatasi dengan berbagai alternatif, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Secara farmakologis dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dapat diatasi dengan bimbingan antisipasi, kompres panas dan dingin, stimulasi saraf elektrik transkutan (TENS), distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, *hypnosis*, akupuntur, umpan balik biologis, dan *massase effleurage*. *Massase effleuarage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri.

Mawardika *et al* (2019: 218) mengatakan *massase effleurage* adalah teknik memijat dengan berirama, tekanan lembut kearah bawah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan dan menghangatan otot dan memperlancar peredaran darah, dapat menstimulasi serabut di kulit yang akan membuat nyaman, karena sentuhan dan nyeri yang dirangsang bersama sensasi

sentuhan berjalan ke otak dan meningkatkan hormon *endorphine* sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Menambahkan *Effleurage* teknik *massase* yang aman dan mudah tidak perlu banyak alat, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian Andari *et al* (2018) mayoritas tertinggi skala nyeri *dismenore* primer sebelum terapi *massase effleurage* abdomen yaitu nyeri sedang (4-6) sebanyak 12 orang (80,0%), dan skala nyeri *dismenore primer* terendah yaitu nyeri ringan (1-3) sebanyak 3 orang (20,0%). Sedangkan mayoritas tertinggi skala nyeri *dismenore primer* sesudah terapi *massase effluarge* abdoen yaitu ringan (1-3) sebanyak 10 orang (66,7%), tidak ada nyeri (0) sebanyak 3 orang (10%), sedangkan skala nyeri *dismenore primer* terendah yaitu nyeri sedang (4-6) sebanyak 2 orang (13,3%).

Berdasarkan studi pendahulu yang sudah dilakukan pengambilan sampel acak di Desa Ngrobyong, Kelurahan Rejosari, Kecamatan Polokarto, Kabupaten Sukoharjo dengan menggunakan kuosioner kepada 29 remaja putri diperoleh hasil 26 remaja putri di Desa Ngrobyong mengalami nyeri haid (*dismenore*) diantaranya 6 remaja putri mengalami *dismenore* ringan, 18 remaja putri mengalami *dismenore* sedang, 2 remaja putri mengalami *dismenore* berat. Responden mengatakan untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) dengan cara minum obat, istirahat.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu metode yang tepat untuk memberikan informasi kepada remaja. Perilaku yang didasari dengan pengetahuan, lebih tahan lama dibandingkan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. (Wanodya P, *et al.* 2017).

Keberhasilan pendidikan kesehatan pada masyarakat tidak lepas dari komponen-komponen dalam pembelajaran, salah satunya adalah media yang digunakan. Media yang menarik akan memberikan keyakinan kepada masyarakat sehingga perubahan kognitif, efektif, dan psikomotor dapat dipercepat. Video adalah media yang menarik untuk digunakan sebagai pendidikan kesehatan pada masyarakat (Mawan *et al*, 2017).

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai “penanganan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri dengan

metode *massase effleurage abdomen*”. Adapun luaran dalam penelitian ini adalah media video. Video terbukti menjadi alternative pilihan dengan keterbatasan di lapangan, sedangkan kelebihan media video yang mampu menarik minat dan motivasi, meningkatkan perhatian, meningkatkan partisipasi, mengundang pemikiran juga pembahasan. Media video dapat mempengaruhi kestabilan sikap dan membuka peluang terjadinya perubahan sikap yang diinginkan, sesuai dengan karakteristik remaja, mudah diakses, sesuai dengan sarana pendukung, dapat digunakan tanpa/dengan hadirnya petugas dan dapat digunakan dalam kelompok besar, kecil dan perorangan, remaja menggemari menonton dibandingkan media lainnya sesuai hasil eksplorasi jurnal (Susanti *et al*, 2015).

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah bagi penulis media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan penulis mengenai penanganan nyeri *dismenore* pada remaja putri dengan metode *massage effleurage* abdomen. Bagi masyarakat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan sebagai sumber informasi terutama bagi remaja putri yang mengalami datang bulan sehingga dapat menjadi gaya hidup sehat, dapat mengetahui dan dapat diterapkan metode *massage effleurage* untuk menangani *dismenore* primer dan bagi tenaga kesehatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan media pendidikan kesehatan bagi petugas kesehatan pada masyarakat mengenai penanganan *dismenore* pada remaja putri dengan metode *massage effleurage*.