

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa yang terjadi percepatan pertumbuhan (*growth spurt*). Usia remaja antara usia 10 – 19 tahun, dimana sebelum memasuki usia remaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita, yang ditandai dengan adanya masa pubertas. Kejadian yang muncul saat masa pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, perubahan psikis dan menstruasi. Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim yang ditandai dengan perdarahan, yang biasanya pertama kali terjadi pada rentang usia antara 9 - 16 tahun atau pada masa awal remaja (Puspita & Tuti, 2019).

Nyeri haid atau dalam istilah medisnya *catmenial pelvic pain*, merupakan suatu keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi seperti kram pada perut bagian bawah. Derajat nyeri haid cukup bervariasi, mulai dari yang skala ringan, sedang dan sampai yang skala berat. Pada saat keadaan nyeri yang hebat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga penderita harus beristirahat dan meninggalkan pekerjaan atau aktivitasnya. Hampir seluruh wanita mengalami rasa tidak nyaman pada perut bagian bawah saat menstruasi. Keadaan ini dapat terjadi 2 hari atau lebih setiap menstruasi (Islamiati, 2020). Tanda gejala nyeri haid yang sering terjadi seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, keletihan, dan hipersensitif terhadap suara, cahaya ataupun sentuhan (Aspiani, 2017). Nyeri haid dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor kejiwaan yaitu stress, yang berhubungan dengan kepribadian seseorang dalam menghadapi masalah, faktor konstuisi misalnya anemia yang berhubungan dengan status gizi seseorang, kemudian gaya hidup, pola nutrisi, yang terakhir adalah Indeks Massa Tubuh seseorang karena setiap orang memiliki Indeks Masa Tubuh yang berbeda-beda (Telly, 2019).

Data dari WHO (2018) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian di Amerika Serikat menyatakan jika sebanyak 30- 50% wanita usia subur pernah mengalami nyeri haid. Kemudian, sebanyak 10-15% diantaranya merasa terganggu dalam beraktifitas sehari-hari baik di sekolah atau pun di tempat kerja dan beberapa diantaranya kehilangan kesempatan dalam memperoleh kerja (Elvira & Tulkhair, 2018). Angka kejadian nyeri haid di Indonesia juga cukup tinggi yaitu sebanyak 107.673 jiwa (64,25%). Terdapat 59.671 jiwa (54,89%) mengalami nyeri haid primer, dan sebanyak 9,36% mengalami mengalami nyeri haid sekunder (Yurike, 2019). Angka kejadian nyeri haid di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa atau 55% (Fahimah & Yudi, 2017). Data dari Kabupaten Semarang, berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat sebesar 83,3% mengalami nyeri ringan dan 16,7% mengalami nyeri berat. Nyeri haid yang terjadi pada remaja sebagian besar tergolong dismenore primer (Badan Statistik Kota Semarang, 2016). Data Puskesmas Desa Kedungringin tahun 2021 menyatakan bahwa sekitar 30% dari 100 remaja di Desa Kedungringin yang mengalami nyeri haid.

Secara umum nyeri haid dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis nyeri menstruasi dapat diatasi dengan mengkonsumsi obat peredarasa nyeri diantaranya seperti *asetaminofen*, *asam mefenamat*, *aspirin*, dan lain-lain. Meskipun secara efektif analgesik dapat mengurangi nyeri, namun penggunaan analgesik yang digunakan secara terus – menerus akan menimbulkan dampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Sedangkan secara non farmakologis nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan cara olah raga secara teratur, kompres hangat, istirahat, *massage* atau pijatan, yoga dan relaksasi (Yani, 2018). Salah satu teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri haid yaitu dengan relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau *massage*, yang dikenal dengan pijat *endorphine* atau *endorphine massage* (Gumangsari, 2016).

Endorphine Massage merupakan suatu metode sentuhan ringan pada kulit yang di kembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang bertujuan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Teknik *massage* ini menimbulkan efek memperlancar peredaran darah,

ini berarti suplai darah ke jaringan menjadi lancar, terutama pada jaringan iskemi dimana saat nyeri haid terjadi kontraksi rahim yang dapat menyebabkan iskemi pada daerah kontraksi tersebut. *Hipotalamus* akan merangsang *hipofise anterior* untuk menghasilkan *endorphine* yang dapat menimbulkan perasaan nyaman, sehingga dengan massage ini lebih efektif menurunkan nyeri (Septiani & Dewi, 2021). *Endorphine massage* dapat dilakukan selama 30 menit yang diberikan 1 kali sehari dalam masa haid hari pertama sampai masa haid hari ketiga untuk hasil yang lebih baik lagi. Penerapan *endorphine massage* efektif mampu menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja karena sebelum dilakukan *endorphine massage* mayoritas responden mengalami nyeri sedang dan setelah dilakukan *endorphine massage* mayoritas responden mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan bahkan sebagian tidak mengalami nyeri. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *endorphine massage* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja (Rofianti, 2021).

Studi pendahuluan yang telah saya lakukan di Desa Kedungringin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang terdapat 30 remaja di Desa Kedungringin yang mengalami nyeri saat haid. Dari hasil wawancara yang saya lakukan pada 10 remaja di Desa Kedungringin terdapat 6 remaja memilih menahan dan tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri haid dengan skala nyeri ringan hingga sedang yaitu 2 remaja dengan skala nyeri 3, dan 4 remaja dengan skala nyeri 2. Adapun 4 remaja lainnya memilih untuk mengkonsumsi obat pereda nyeri haid dengan skala nyeri berat yaitu 1 remaja dengan skala nyeri 8 dan 3 remaja dengan skala nyeri 7. Atas permasalahan yang terjadi sehingga perlu diambil langkah untuk mengurangi nyeri haid pada remaja dengan memberikan pijat *endorphine*. Peneliti melakukan penerapan pada 2 remaja yang mengalami nyeri haid Di Desa Kedungringin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hasil implementasi setelah dilakukan penerapan *endorphine massage* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja di Desa Kedungringin?

C. Tujuan

a. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan *endorphine massage* pada remaja dengan nyeri haid di Desa Kedungringin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.

b. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil intensitas nyeri haid sebelum dilakukan *endorphine massage* pada remaja di Desa Kedungringin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.
- b. Mendeskripsikan hasil intensitas nyeri haid setelah dilakukan *endorphine massage* pada remaja di Desa Kedungringin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.
- c. Mendeskripsikan perkembangan intensitas nyeri haid pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan *endorphine massage* di Desa Kedungringin Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat Khususnya Remaja

Hasil dari penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bahan informasi bagi remaja agar paham cara mengatasi nyeri haid dengan *endorphine massage*.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan

- a. Hasil penerapan ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta memberikan informasi bagi kalangan akademis dibidang keperawatan mengenai pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri haid
- b. Dapat diterapkan dalam ilmu kesehatan khususnya manajemen nyeri secara non-farmakologis untuk menurunkan nyeri haid dengan *endorphine massage*.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset di tatanan layanan keperawatan, khususnya penelitian tentang tindakan *endorphine massage* pada remaja dengan nyeri haid.