

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dismenorea adalah nyeri selama atau sebelum menstruasi yang terjadi pada wanita yang diakibatkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang dapat meningkatkan kontraksi uterus (Indah, Sri, & Wasisto, 2015).

Teknik *massage effleurage* adalah teknik memijat dan menekan dengan tenang berirama, bertekanan lembut ke arah distal (bawah) yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot abdomen dan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen (Indah, Sri, & Wasisto, 2015).

Relaksasi nafas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Distraksi atau pengalihan perhatian akan menstimulasi sistem kontrol desenden, yaitu suatu sistem serabut yang berasal dari dalam otak bagian bawah dan bagian tengah dan berakhir pada serabut interneural inhibitor dalam kornu dorsalis dari medula spinalis, yang mengakibatkan berkurangnya stimulasi nyeri yang distransmisikan ke otak (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Sensasi penglihatan, pendengaran, bau, rasa, sentuhan, nyeri merupakan hasil stimulasi reseptor sensorik. Nyeri adalah sensasi yang penting bagi tubuh. Provokasi saraf-saraf sensorik nyeri menghasilkan reaksi ketidaknyamanan, distress, atau penderitaan pada penderitanya (Yudiyanta, Novita, & Ratih, 2015).

Angka kejadian nyeri haid di dunia sangat besar pada tahun 2011 rata-rata di Amerika Serikat prevalensi nyeri haid diperkirakan 45-90 % nyeri haid menyebabkan seorang tidak hadir saat bekerja dan sekolah, sebanyak 13-51 % perempuan telah absen dan sedikitnya sekali 5-14 % berulang absen. Di Indonesia angka kejadian dismenorea terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dismenorea menyebabkan 14% dari pasien sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2011). Di Indonesia 90 % perempuan Indonesia mengalami dismenorea. Kondisi di Indonesia, lebih banyak perempuan yang mengalami dismenorea tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter (Anurogo & Wulandari, 2011).

Hasil Sensus Badan Statistik Jawa Tengah, jumlah penduduk Jawa Tengah 32.548.687 jiwa pada tahun 2010, dengan jumlah penduduk perempuan 16.291.545 jiwa dan yang mengalami dismenorea di propinsi Jawa Tengah mencapai 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2010).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Penumping Surakarta, terdapat 0,005 % dari 510.077 penduduk di Surakarta yang

mengalami dismenorea atau nyeri pada saat haid di wilayah Puskesmas Penumping.

Setelah dilakukan wawancara dengan salah satu perawat di Puskesmas Penumping Surakarta didapatkan informasi bahwa belum ada tindakan terapi pada penderita dismenorea dengan menggunakan kombinasi teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam tetapi pernah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai kesehatan reproduksi remaja terkait dengan terjadinya dismenorea pada remaja saat mengalami haid.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Kombinasi Teknik *Massage Effleurage* dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Dismenorea”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kombinasi teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan kombinasi teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat nyeri sebelum penerapan kombinasi teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam
- b. Mendiskripsikan tingkat nyeri sesudah penerapan kombinasi teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam
- c. Menganalisa tingkat nyeri pada penderita dismenore sebelum dan setelah dilakukan penerapan kombinasi teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi nafas dalam

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Masyarakat : membudayakan pengelolaan pasien dengan dismenorea secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :
 - a. Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan penerapan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien dismenorea.
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan tentang tindakan penerapan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam pada klien

dismenorea pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan penerapan kombinasi *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada klien dismenorea.