

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam jurnal Nurkhasanah & Fetrisia (2014) masa remaja merupakan masa-masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang tampak lebih jelas tumbuh berkembang pesat mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduksi.

Dalam jurnal Rahayu, *et al* (2017) menstruasi adalah bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat di antara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi. *Dismenorea* adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang cukup parah hingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa sakit *desminorea* bisa bermacam-macam, mulai dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar, atau menusuk dan biasanya bersamaan dengan menorrhagia.

Berdasarkan kriteria WHO umur remaja berkisar antara 10-19 tahun. Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid. Angka kejadian di Amerika sebesar 60% dan di Swedia sebesar 72%. Begitu pula di Indonesia, angka kejadiannya diperkirakan 55% perempuan usia produktif mengalami nyeri saat menstruasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wong dan Khoo di Malaysia ditemukan sebanyak 74,5% dari gadis-gadis yang telah mencapai menarche mengalami *dismenorea*. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Khumbar *et al* di India dari 183 remaja usia 14-19 tahun ditemukan sebanyak 119 atau 65% remaja mengalami *dismenorea*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nita Komala Sari (2016) di SMPN 3 Depok, Sleman, Yogyakarta sebelum dilakukan massage punggung sebagian besar atau 61,5% responden mengalami nyeri haid sedang, sisanya 38,5% responden mengalami nyeri haid ringan. Akan tetapi setelah dilakukan

massage punggung, terjadi penurunan nyeri haid di mana sebagian besar atau 61,5% responden diketahui mengalami nyeri ringan. Sisanya 15,4% responden mengalami nyeri sedang dan 23,1% responden diketahui tidak mengalami nyeri haid.

Penelitian lain yang terkait dengan menurunkan skala nyeri *dismenorea* adalah penelitian yang dilakukan oleh salah satu mahasiswa Akper Tjoet Nya' Dhien Banda Aceh yang berjudul "Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi Melalui Latihan *Abdominal Stretching*". Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan latihan *Abdominal Stretching* rata-rata banyak ditemui pada skala 4-6 yaitu dengan 37 responden dengan persentase 66,1%. Skala nyeri setelah perlakuan latihan *Abdominal Stretching* paling banyak ditemui pada skala nyeri 1-3 sebanyak 50 responden dengan persentase 89,3%.

Gangguan sekunder menstruasi yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas, maka termasuk pada gangguan. Nyeri dapat dirasakan di daerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung.

Dismenorea yang sering terjadi adalah *dismenorea* fungsional (wajar) yang terjadi pada hari pertama atau menjelang hari pertama akibat penekanan pada kanalis servikalis (leher rahim). Biasanya *dismenorea* akan menghilang atau membaik seiring hari berikutnya menstruasi. *Dismenorea* yang non fungsional menyebabkan nyeri hebat yang dirasakan terus menerus, baik sebelum, sepanjang menstruasi bahkan sesudahnya. Penyebabnya adalah endometriosis atau kista ovarium.

Mengingat prevalensi nyeri haid yang terus meningkat dan terkadang mengganggu wanita dalam beraktivitas, maka keadaan tersebut akan membuat individu untuk melakukan berbagai upaya untuk mengurangi atau

menghilangkan rasa nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan napas dalam (Judha dkk, 2012).

Nyeri haid dapat dikurangi, salah satunya menggunakan manajemen non farmakologi, salah satu cara dan usaha untuk menurunkan nyeri adalah dengan *massage*. *Massage* menyebabkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan juga menurunkan rasa nyeri *dismenorea*. *Massage* dapat diberikan pada saat nyeri dan selama 10-15 menit *Massage* dapat meredakan nyeri sehingga menghilangkan rasa sakit secara bertahap. Menurut penelitian Gumangsari (2014) dalam jurnal Rahayu, *et al* (2017) menemukan bahwa sesudah diberikan *massage* rata-rata skala nyeri menurun.

Massage punggung dapat dilakukan saat nyeri *dismenorea* karena diperkirakan lebih efektif untuk menurunkan nyeri *dismenorea*. *Massage* punggung antara lain bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, memberikan perasaan nyaman, segar, dan kehangatan pada tubuh, dan meringankan berbagai gangguan penyakit. *Massage* punggung dapat dilakukan dengan teknik *Eflourage* (gosokan) dan *Petrissage* (pijatan).

Studi pendahuluan *dismenorea* pada tanggal 27 Mei 2018 di Desa Karang Tengah dengan metode wawancara. Diketahui 12 dari 20 remaja putri yang diwawancarai mengalami nyeri haid setiap bulannya, 3 siswi mengalami nyeri pra-menstruasi dan 5 remaja tidak pernah mengalami nyeri haid.

Hasil data yang didapatkan dari wawancara sebanyak 8,3% remaja saat mengalami nyeri haid minum obat, 58,3% dibiarkan saja atau dengan tidur, dan sebanyak 33,3% diberi minyak angin.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin meneliti terkait penerapan *massage* punggung untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*)

pada remaja. Dalam hal ini adalah “Penerapan *massage* punggung untuk mengurangi nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka pokok masalah penelitian yang dapat di rumuskan adalah : “ Bagaimana Penerapan *Massage* Punggung untuk menurunkan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di Desa Karang Tengah ”?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan penerapan *massage* punggung terhadap penurunan nyeri haid (*dismenorea*).

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil penerapan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri sebelum dilakukan *massage* punggung.
- b. Mendiskripsikan hasil penerapan nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri sesudah dilakukan *massage* punggung.
- c. Membandingkan perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *massage* punggung.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien

Dapat digunakan sebagai informasi keperawatan mandiri atau keluarga bagi pasien sehingga dapat memberikan manfaat yang baik setelah diberikan penerapan *massage* punggung.

2. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan melalui penerapan penelitian tentang penerapan *massage* punggung untuk menurunkan nyeri *dismenorea* pada remaja

sehingga dapat memberikan terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri *dismenorea*.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang upaya menurunkan nyeri *dismenorea* pada remaja.