

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan hal yang sangat penting, karena selain lambang kewanitaan, hal tersebut juga menandakan wanita yang bersangkutan mampu melakukan fungsi reproduksi secara normal. Meskipun menstruasi merupakan gejala alamiah bagi kaum wanita, namun banyak masalah yang menyangkut siklus menstruasi tersebut, seperti amenore (tidak menstruasi), *menorrhagia* (pendarahan dalam jumlah banyak dan dalam waktu yang lama pada saat haid), *disminore* (rasa nyeri pada saat haid), siklus haid tidak teratur dan *premenstrual tension* ([Anzar, 2010](#)).

Dismenore adalah nyeri haid yang biasanya bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah yang terasa selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas (Fritz dan Speroff, 2010). Disminore pada umumnya disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi (Sukarni & Wahyu, 2013).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Studi longitudinal di Swedia melaporkan dismenore terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun (Anurogo & Wulandari, 2011). Sinha, Srivastava, Sachan dan Singh (2016) menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi dismenore pada remaja (rentang usia 10-19 tahun) di India sekitar 73,9%. Angka kejadian dismenore pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut buku dari Proverawati dan Misaroh (2009) angka kejadian dismenore pada tahun 2008 sebesar 64,25%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Noranita (2016) yang dilakukan pada siswi kelas VII (rentang usia 12-13 tahun) di SMP Muhammadiyah 1

Yogyakarta didapatkan prevalensi dismenore 81%. Prevalensi dismenore menurut penelitian Wulandari (2018) di Kota Pekanbaru menunjukkan sebagian besar responden mengalami dismenore pada tingkat nyeri sedang (48,1%).

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, hipnosis, akupunktur, umpan balik biologis, dan *masase effleurage*. *Masase effleurage* merupakan salah satu metode non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan nyeri (Trisnowiyoto, 2012).

Massage effleurage adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian abdomen. Bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Massage effleurage dapat meredakan nyeri dengan cara menstimulasi kulit (serabut taktil) yang dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh. Cara kerja dari massage effleurage sebagai penghambat nyeri yaitu mempengaruhi hipotalamus dan pintu gerbang nyeri yang merangsang hipofise anterior untuk menghasilkan endorphin yang dapat meningkatkan rasa nyaman dan stimulus untuk rileks (Danuatmaja, 2014).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Andari (2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *masase effleurage* dengan  $P\ value = 0,000$ , dimana serabut nyeri membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak.

Penelitian lain oleh Abunawas (2017) juga menunjukkan bahwa Pemberian massage effleurage pada abdomen yang menstimulasi serabut

taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi pada kulit dengan effleurage dapat menghasilkan pesan yang dikirim melalui serabut A- $\delta$ , yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah karena serabut ini dapat menghantarkan nyeri secara cepat.

Berdasarkan latar belakang diatas menunjukkan bahwa massage effleurage dapat digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi disminore, tetapi sampai saat ini masih sangat sedikit remaja yang menggunakan terapi tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian Wulandari (2018) di Kota Pekanbaru yang menunjukkan bahwa manajemen non farmakologis mayoritas dilakukan responden dengan istirahat (96,6%) dan mengabaikan (76,9%).

Target luaran yang ingin di capai adalah poster yang diharapkan ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak khususnya wanita yaitu dapat membantu meningkatkan pengetahuan wanita dalam penurunan disminore yang dilakukan dengan teknik massage effleurage.

## **B. Jenis Luaran**

Jenis luaran yang yang dihasilkan dari tugas akhir ini adalah poster tentang *massage effleurage* abdomen untuk menangani *disminore* primer yang meliputi pengertian, manfaat, dan langkah-langkah *massage effleurage*.

## **C. Manfaat**

### **1. Bagi Penulis**

Media Komunikasi, Informasi dan Komunikasi (KIE) ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan tentang metode *massage effleurage* abdomen untuk menangani *disminore* primer pada wanita yang sudah mengalami datang bulan.

### **2. Bagi wanita yang mengalami disminore**

Media Komunikasi, Informasi dan Komunikasi (KIE) ini diharapkan sebagai sumber informasi bagi masyarakat terutama bagi wanita yang mengalami datang bulan sehingga dapat menjadi gaya hidup dan dapat

mengetahui metode *massage effleurage* untuk menangani *disminore* primer.

### **3. Bagi tenaga kesehatan**

Media Komunikasi, Informasi dan Komunikasi (KIE) ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi petugas kesehatan khususnya mengenai metode *massage effleurage* untuk menangani *disminore* primer pada wanita yang sudah mengalami datang bulan.