

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah bagian normal dari proses siklus alami yang terjadi pada wanita sehat di antara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi (Verawaty&Rahayu, 2012). Menstruasi merupakan perdarahan periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi (Bobek et al, 2004). Menstruasi biasanya dimulai antara umur 10-16 tahun, tergantung pada kesehatan wanita, status nutrisi dan berat tubuh relative terhadap tinggi tubuh. Menstruasi berlangsung kira-kira sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45-50 tahun (Hurlock dalam janiwarty & Bethsaida,2013). Menstruasi datang setiap bulan pada usia reproduksi, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan fisik, atau merasa tersiksa saat menjelang haid atau selama haid berlangsung (Wirawan, 2010). Dismenore adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang cukup parah hingga bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa sakit dismenore bisa bermacam-macam, mulai dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar atau menusuk dan biasanya bersamaan dengan menorhagia. (Verawaty&Rahayu, 2012).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769,425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15 % mengalami dismenore berat. Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melapor atau berkunjung kedokter. Berdasarkan data di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah sekitar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita dengan tipe

sekunder. Dikatakan 90 % perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Gumangsari,2014). Angka kejadian (prevelensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Walaupun pada umumnya tidak berbahaya, namun seringkali dirasakan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bias bekerja (sesekali sambal meringis), adapula yang tidak sanggup beraktifitas karena nyerinya (Proverawati, 2009). Dari mereka yang mengeluh nyeri, 12% tergolong berat, 37% sedang, dan 49% ringan. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja putri sering tidak masuk sekolah (Anurogo, 2011). Respon fisik yang berkaitan dengan terjadinya menstruasi berbeda pada setiap wanita. Adapun masalah kesehatan reproduksi wanita yang paling sering terjadi pada saat menstruasi menurut Anwar, Badziar dan Prabowo (2011) yaitu abnormalitas menstruasi, termasuk gangguan lama dan jumlah darah haid (Hipermenorea, Hipomenorea), gangguan siklus haid (Polinorea, Oligomenorea, Amenorea), gangguan perdarahan diluar siklus haid (Menometroragia) dan gangguan lain yang berhubungan dengan haid (Menometroragia) dan gangguan lain yang berhubungan dengan haid (disminorea, sindrom pra haid).

Penyebab gangguan menstruasi dapat dikarenakan kelainan biologis dan kelainan psikologis wanita itu sendiri. Faktor-faktor lain yang berpengaruh dalam kelainan gangguan menstruasi yaitu stress, status gizi, usia dan aktifitas fisik. Adanya ketidakseimbangan dalam hormonal, alat reproduksi yang belum matur, dan perkembangan psikis yang masih labil, hal ini lebih rentan terjadi pada remaja wanita sehingga gangguan menstruasi lebih umum dialami (Sinaga, 2015). Dampak dismenore yang diperoleh dalam penelitian Sakinah (2016) pada responden yang mengalami dismenore primer, diperoleh dampak sebagian besar subjek (79,4%) merasa kurang konsentrasi belajar ketika mengalami menstruasi

sebanyak 14,3% subjek dalam 3 bulan terakhir absen ke sekolah. Sebanyak 41,3% merasa kegiatan olahraga terganggu, sebesar 52,4% mengurangi interaksi dengan teman di sekolah, dan tidak ada subjek yang sampai mendapatkan nilai yang kecil, penelitian yang sama juga dilakukan oleh Novia & Puspitasari (2008) menemukan dampak dari dismenore primer yang diperoleh dari responden sebanyak 100 orang yaitu produktifitas menurun sebanyak 59,2%, bolos sekolah/ kerja sebanyak 5,6% dan tidak merasa terganggu sebanyak 35,2%.

Dismenore dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi pengobatan dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, aspirin, dan lain-lain. Pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore diantaranya, relaksasi, hipnoterapi, akupuntur dan lain-lain. Salah satu cara yang paling efektif untuk mencegah nyeri dismenore ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau massase (Gumangsari, 2014). Menurut Reeder. Dkk, (2010) ada beberapa tindakan perawatan diri yang dapat dilakukan untuk penatalaksanaan nyeri menstruasi yaitu terapi panas pada abdomen (bantalan pemanas, mandi air hangat), messase, olahraga, istirahat dan tidur, teknik relaksasi (biofeedback, pelatihan otogenik, yoga, meditasi) dan diuresis alami (mengurangi garam, terapi tumbuhan, vitamin). Endorphin message adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bias membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormone endorphin dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit (Aprillia, 2010)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan februari 2020 di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang, data yang diperoleh yaitu dengan jumlah populasi 137 orang remaja putri. Didapatkan data sebanyak 137 remaja putri, dan sebanyak 65 orang remaja putri, (47%) mengalami disminorea primer.

Berdasarkan uraian di atas peneliti, tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh endorphin massage terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan peninjauan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana *endorphin massage* terhadap nyeri dismenore pada remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Dari penelitian ini meliputi tujuan umum dari tujuan khusus yaitu:

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Endorphin massage* terhadap nyeri dismenore pada remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan tindakan Endorphin massage pada remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang pada kelompok perlakuan
- b) Mengidentifikasi intensitas nyeri dismenore sesudah dilakukan tindakan Endorphin massage pada remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang pada kelompok perlakuan

- c) Mengidentifikasi *Endorphin massage* terhadap nyeri dismenore pada remaja Putri di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil peneliti ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya bidang, kesehatan berupa bukti empiris bahwa terdapat pengaruh *endorphine message* terhadap nyeri dismenorea di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang

1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai sumber informasi bagi lahan praktek dalam rangka mengembangkan terapi non farmakologi dalam penatalaksanaan mengenai pengaruh *endorphine message* terhadap nyeri dismenore di SMP Ma'arif 01 Nurul Muttaqin Kedungkandang

1.5 Penelitian Relevan

No	Tahun	Nama Peneliti	Judul	Hasil Peneliti
1	2019	Nurhidayah, Rizka Fatmawati	Pengaruh Gymball Dalam Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri	Meneliti tentang Dismenore dan penatalaksanaannya menggunakan gymball
2	2018	Mariza Elvira, annisa Tulkhair	Pengaruh pijat endorphin terhadap skala nyeri pada siswa SMA yang mengalami dismenore.	Meneliti tentang Dismenore dan penatalaksanaannya dengan pijat endorphin message.

3	2017	Asri Rahayu, Sinar Pertiwi, Siti Patimah	Pengaruh Endorphin message terhadap rasa sakit dismenore pada mahasiswa jurusan kebidanan poltekes kemenkes tasikmalaya tahun 2017)	Meneliti tentang Dismenore dan penatalaksanaannya dengan endorphin message
4	2015	Marinda Amelia	Pengaruh pemberian pilates exercise terhadap penurunan nyeri menstruasi primer pada remaja Sama-sama meneliti tentang dismenore penatalakansanaan Dengan pemberian pilates exercise.	Menelit tentang dismenore penatalakansanaan dengan pemberian pilates exercise
5	2013	Rofli Marlinda	Pengaruh pemberian senam dismenore terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di desa sidoharjo kecamatan pati	Meneliti tentang Dismenore penatalaksanaannya dengan senam dismenore

