

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Remaja proses perkembangan kehidupan yang mulai dari masa anak-anak ke proses dewasa. Usia remaja menurut *World Health Organization (WHO)* 2012 pada rentang 10 sampai 19 tahun. Masa remaja dibagi menjadi remaja awal, menengah dan akhir. Pada tahap remaja ini mulai terjadi perkembangan fisik dan perkembangan pada system reproduksi. Dimana pada masa remaja ini adalah tahap dimana seseorang mengembangkan pribadinya dan perlu dalam pengawasan. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi pasal 1 yaitu kesehatan reproduksi merupakan kondisi seseorang yang sehat fisik, mental dan sosial secara utuh, terbebas dari gangguan atau kecacatan fungsi reproduksi.

Kesehatan reproduksi suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial serta jauh dari kecacatan fungsi reproduksi. Pertumbuhan pada perempuan dan laki laki pada organ reproduksinya dan penampilannya berbeda. Pada tahap remaja perempuan terjadi perubahan primer dan sekunder. Remaja perempuan tahap sekunder bisa dilihat dengan ditandainya perkembangan seks sekunder, payudara membesar, pinggul membesar serta tumbuh rambut disekitar kemaluan. Tahap primernya ditandai dengan terjadinya menstruasi awal/ *menarche* (Pesiwarissa Messakh et al., 2019). Jumlah penduduk Indonesia dengan rentang usia 10- 19 tahun berdasarkan Bappenas 2018 sebesar perempuan 21. 864. 100 dan laki laki 22. 470. 900.

Salah satu upaya pemerintah dalam menangani masalah pada kalangan remaja adalah dengan melakukan program PKPR di sekolah sekolah ataupun di puskesmas atau tempat dimana remaja tersebut berkumpul. Remaja ini diberikan perlakuan khusus sesuai dengan kebutuhan yang mereka perlukan. Tujuan dari program PKPR ini untuk memajukan pelayanan kesehatan bagi remaja serta meningkatkan keterampilan remaja dalam pencegahan masalah kesehatan yang

dihadapinya (Arsani, 2017). Dalam permasalahan remaja putri salah satunya adalah pada organ reproduksi, dimana remaja putri akan mengalami menstruasi.

Menstruasi adalah proses sirkulasi yang terjadi dari masa pubertas hingga akhir reproduksi. Proses terjadinya ini ditandai dengan pendarahan uterus yang menunjukkan sudah berfungsi secara baik. Dasarnya siklus haid biasa terjadi selama 2-7 hari (Rabiatul et al., 2013). Tahap menstruasi ini salah satu faktor yang akan mempengaruhi emosional remaja, karena dapat memiliki berbagai masalah dengan haid yang biasanya terjadi pada masa remaja ini mengalami nyeri haid saat menstruasi atau biasa disebut dengan dismenorea. Nyeri haid yang terjadi pada remaja bisa disebabkan dari aktivitas hidup sehari-hari yang mereka jalani atau bisa disebabkan oleh kebiasaan aktifitas dan pola kesehatan yang tidak baik (Andriana, 2018).

Dismenore merupakan nyeri saat sebelum atau saat terjadinya menstruasi. Meningkatnya produksi prostaglandin dan melepaskan dari endometrium itu salah satu pemicu menstruasi dimana kontraksi rahim yang tidak teratur sehingga bisa menyebabkan rasa sakit atau nyeri (Rosyida et al., 2017). Wanita yang mengalami nyeri haid biasanya mempunyai prostaglandin yang tinggi serta kontraksi uterus yang tidak teratur. Nyeri haid bisa dirasakan bagian bawah perut menjalar ke punggung sampai bahkan ke bagian paha (Sari & Hamranani, 2019). Dismenore ini memiliki dua dampak yaitu dampak pendek dan panjang, dimana dampak pendek itu seperti terjadinya nausea dan rasa mual atau muntah. Dampak jangka panjang dari dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari pada penurunan produktivitas yang disebabkan oleh rasa tidak nyaman (Almasith et al., 2017).

Dismenore secara signifikan memiliki efek negatif pada remaja perempuan karena mengganggu setiap hari kegiatan. Jika siswa mengalami dismenore, kegiatan belajar mereka akan terganggu dan kadang-kadang mereka tidak pergi ke sekolah. Mereka yang mengalami dismenore telah mengurangi fokus studi mereka di kelas, dan dismenore membuat mereka tidak nyaman untuk menurunkan motivasi selama proses pembelajaran (Handini et al., 2019).

Menurut WHO dalam penelitian Sulistyorini (2017), kejadian dismenore di dunia cukup tinggi, dimana rata-rata terjadi pada remaja antara 16,8-81 %. Kejadian ini terjadi di Negara Eropa mencapai 45-97 % wanita. Bulgaria (8,8%)

dengan jumlah terendah dan yang tertinggi Finlandia sebesar 94 %. Dismenore ini penyebab paling sering remaja tidak hadir sekolah karena merasakan nyeri yang membuat tidak nyaman. (Enst et al., 2015). Sebesar 64,25 % remaja di Indonesia 54,89 % mengalami dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Sari, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Sianipar, et al (2018) di Kecamatan Polu ditemukan bahwa 63,4 % remaja mengalami dismenore.

Wanita yang mengalami nyeri haid berat membutuhkan pengobatan yang lebih lanjut, hal ini akan membutuhkan biaya. Dalam pengobatan tersebut ada non farmakologi dan farmakologi (Idaman, 2016). Terapi farmakologi (analgetika) dan obat non-steroidanti inflamasi (NSAID). Terapi farmakologi ini lebih cepat untuk menghilangkan rasa nyeri tetapi mempunyai efek samping dalam penggunaannya (Dahlan, 2017). Sedangkan, terapi non farmakologi lebih biasa dipilih dan lebih efektif, salah satu contohnya yaitu *massage effleurage* dan *abdominal stretching*. Kedua teknik tersebut dapat mengurangi rasa nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan relaksasi fisik, serta mudah dilakukan oleh siapapun dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Kedua teknik tersebut sebagai terapi alternative untuk manajemen nyeri pada dismenore (Suwanto, 2018).

*Massage Effleurage* adalah teknik memijat pada bagian abdomen yang digosok secara perlahan dengan tujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi fisik, serta memperlancar peredaran darah yang dapat membuat nyaman karena adanya sentuhan yang berjalan ke otak dan bisa meningkatkan kerja hormon endhorpin sehingga bisa menurunkan rasa nyeri (Ariani et al.,2018). Teknik *massage effleurage* bisa dilakukan sendiri dan tidak banyak memerlukan banyak biaya. Teknik *effleurage* bisa dilakukan 1 kali pemijatan selam 15 menit (Aini, 2016).

*Abdominal stretching* ialah tindakan merelaksasi otot terutama pada bagian perut, biasanya dilakukan dengan durasi 10 menit (Cahya Rosyida et al., 2017). Latihan ini mempengaruhi kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengontrol kecemasan, mengurangi risiko cedera. Selama menstruasi terjadi latihan peregangan otot perut ini efektif untuk menurunkan nyeri saat haid (Rizki et al., 2019).

Kedua teknik tersebut merupakan salah satu manajemen untuk mengurangi nyeri saat haid. Selain untuk mengurangi rasa nyeri haid juga bermanfaat meningkatkan aliran darah yang baik dan relaksasi otot juga bisa dilakukan oleh siapapun tidak membutuhkan banyak biaya, praktis, efektif dan mudah diterapkan. Jika terapi non farmakologis tidak dilakukan penderita akan merasakan nyeri tidak berkurang serta tidak nyaman (Murtiningsih et al., 2019).

Penelitian sudah dilakukan oleh Salbiah (2012) terbukti bahwa penurunan tingkat nyeri menstruasi dengan latihan *abdominal stretching*, diperoleh hasil sebelum perlakuan skala nyeri sedang sebanyak 66,1% dan setelah dilakukan perlakuan berubah menjadi skala nyeri ringan dengan hasil 89,3%. Berdasarkan Studi pendahuluan Murtiningsih (2018) hasil penelitian diperoleh skor nyeri sebelum latihan peregangan perut skala 6.16 (sedang nyeri) dan setelah latihan peregangan perut adalah skala 2,37 (nyeri ringan) dengan perbedaan skala nyeri 3,79, ini mengacu pada latihan peregangan perut mengurangi skala nyeri dismenore (Bustan et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Sari dan Hamranani (2019) dilihat bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri 2,47 setelah dilakukan *massage effleurage* pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok control ada penurunan rata-rata skala nyeri 0.94. Hasil Analisa Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Haid menunjukkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berpengaruh untuk menurunkan skala nyeri. Perbedaan rerata penurunan skala nyeri yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan rata-rata skala nyeri 2.47 dan kelompok kontrol dengan rata-rata skala nyeri 0.94 dari nilai tersebut diartikan penurunan skala nyeri haid pada pemberian *massage effleurage* lebih besar dari pada yang tidak diberikan *massage effleurage*.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Dismenore terjadi pada remaja yang sudah mengalami pubertas, Dismenore ialah nyeri saat menstruasi yang disebabkan oleh gangguan produktivitas pada remaja. Kejadian dismenore sering mengganggu aktivitas kegiatan sehari-hari. Masalah pada remaja bisa terjadi ketidakhadiran remaja di sekolah, mengganggu aktivitas keseharian mereka serta menurunkan kualitas hidup baginya. Dalam permasalahan tersebut remaja biasanya mengatasinya dengan

Susilawati, 2020

**EFEKTIFITAS DEMONSTRASI TERAPI MASSAGE EFFLEURAGE DAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP NYERI HAID (DYSMENORHE) PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 104 JAKARTA TIMUR**

UPN Veteran Jakarta, FIKES, Keperawatan Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id - www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

minum obat yang tidak diketahui dosisnya, dalam penelitian ini peneliti akan mengatasi masalah yang terjadi pada remaja dengan menggunakan terapi non farmakologi seperti *massage effleurage* dan *abdominal stretching* yang tidak membutuhkan biaya serta mudah untuk dilakukannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian yang dilakukan adalah “efektifitas demonstrasi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* terhadap nyeri haid (*Dysmenorhe*) pada remaja putri SMA Negeri 104 Jakarta Timur melalui daring”.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas demonstrasi terapi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* terhadap nyeri haid (*Dysmenorhe*) pada remaja putri SMA Negeri 104 Jakarta Timur.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Gambaran karakteristik (usia, usia *menarche*, lama menstruasi) remaja di SMA Negeri 104 Jakarta Timur
- b. Gambaran nyeri haid sebelum diberikan intervensi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* pada remaja di SMA Negeri 104 Jakarta Timur.
- c. Gambaran nyeri haid sesudah diberikan intervensi *massage effleurage* dan *abdominal stretching* pada remaja di SMA Negeri 104 Jakarta Timur.
- d. Perbedaan nyeri haid sebelum dengan sesudah dilakukan teknik *massage effleurage* dan *abdominal stretching* pada remaja di SMA Negeri 104 Jakarta Timur.
- e. Menganalisis efektifitas tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* dan *abdominal stretching* pada remaja di SMA Negeri 104 Jakarta Timur

### **I.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu :

Susilawati, 2020

**EFEKTIFITAS DEMONSTRASI TERAPI MASSAGE EFFLEURAGE DAN ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP NYERI HAID (DYSMENORHE) PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 104 JAKARAT TIMUR**

UPN Veteran Jakarta, FIKES, Keperawatan Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) - [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

a. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini memberi informasi pada remaja putri untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) sehingga tidak mengalami gangguan aktifitas dan menimbulkan rasa nyaman saat beraktifitas.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah wawasan ilmu kesehatan reproduksi dan bagi layanan pendidikan. Serta informasi kepada pengajar, pelajar sebagai acuan dalam menangani masalah nyeri haid (Dismenore).

c. Bagi perawat

Diharapkan dijadikan pedoman dalam memberikan asuhan keperawatan saat mengatasi nyeri haid (Dismenorea).

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian sebagai acuan untuk memperbaiki serta menambahkan variabel lainya untuk bisa mengatasi masalah nyeri haid pada remaja