BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja ialah kelompok usia yang berada dalam masa transisi, yaitu tidak lagi termasuk usia anak-anak, namun juga belum tergolong sebagai orang dewasa. Keterangan dari Berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja merupakan individu yang berusia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Masa pubertas, remaja mulai mengalami berbagai peralihan, secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan yang terjadi adalah saat memasuki masa menstruasi atau haid. Dalam periode ini, remaja kerap menghadapi berbagai permasalahan, serta keluhan paling sering dialami adalah nyeri haid atau dismenore (Veronica & Oliana, 2022).

Dalam 3 tahun terakhir, jumlah remaja putri di Indonesia diperkirakan mencapai sekitar 22 juta pada tahun 2021 dan tetap berada pada kisaran yang sama pada tahun 2022. Sementara itu, pada tahun 2023 jumlahnya diperkirakan meningkat menjadi sekitar 23 juta. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR), prevalensi dismenore remaja putri mencapai 72,89%, dengan rincian pada tahun 2021 sekitar 60-90%, tahun 2022 sekitar 50-60%, dan tahun 2023 sekitar 50-60%. Sementara itu, data Riskesdas Provinsi Sumatera Utara tahun 2017, diperkirakan sekitar 30-45% remaja merasakan nyeri menstruasi. Wilayah Medan, angka kejadian dismenore di kalangan remaja putri bervariasi, namun secara umum prevalensinya dapat mencapai 60-90% berdasarkan berbagai studi.

Dismenore ialah nyeri ketika menstruasi akibat gangguan keseimbangan produksi prostaglandin dalam darah, yang dapat menimbulkan rasa sakit yang sangat intens (Mira Sisilawati, 2022). Kondisi ini juga dapat terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang menyebabkan nyeri pada perempuan. Dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan yang nyata pada organ reproduksi,

sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang diakibatkan kelainan ginekologis atau gangguan pada sistem reproduksi (Amin dkk, 2020).

Dampak dismenore pada remaja putri dapat berupa rasa sakit pada perut dan kram, kelelahan dan gejala lain seperti mual, perubahan suasana hati seperti kecemasan dan depresi, stress akibat mengelola rasa sakit. Keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari. Dampak-dampak tersebut dapat ditangani melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis meliputi penggunaan obat-obatan golongan NSAID (*Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs*) seperti Naproxen, Ibuprofen, Hydrocodone, Diclofenac, Acetaminophen, Meclofenamate Sodium, dan Ketoprofen. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui pemberian kompres panas atau dingin, imajinasi terbimbing, akupunktur, distraksi, teknik relaksasi, umpan balik biologis, serta pijatan *effleurage*. Hampir seluruh perempuan merasakan rasa tidak nyaman pada bagian perut bawah menjelang maupun ketika menstruasi, yang kerap disertai rasa ingin muntah. Sebutan dismenore digunakan apabila nyeri saat menstruasi yang dirasakan begitu hebat sehingga mengharuskan penderitanya beristirahat dan menghentikan aktivitas atau pekerjaan selama beberapa jam hingga beberapa hari. Jika dismenore tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti terganggunya aktivitas sehari-hari, terjadinya menstruasi *retrograd* (aliran haid yang mengalir ke belakang), *infertilitas* (ketidaksuburan atau kemandulan), serta penjangkitan. Di samping akibat fisik, dismenore juga bisa menimbulkan gangguan emosional seperti konflik batin, ketegangan serta kegelisahan, yang berkontribusi munculnya perasaan tidak nyaman dan asing. Oleh karena itu, munculnya rasa cemas, tidak bahagia, bahkan tekanan emosional merupakan hal yang umum terjadi. Dengan demikian, menangani dismenore penting agar dampak-dampak tersebut dapat dicegah. Tingkat dan intensitas nyeri yang dirasakan pun bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Mira Sisilawati, 2022).

Massage effleurage adalah teknik pijatan yang dilakukan dengan menggunakan seluruh permukaan tangan menempel pada area abdomen, kemudian digosok secara perlahan dan menenangkan. Gerakan usapan

massage effleurage abdomen dapat menstimulasi serabut saraf di permukaan kulit, sehingga memberikan rasa nyaman selama terjadinya kontraksi uterus. Selain itu, teknik ini membantu Melancarkan peredaran darah menuju rahim serta menghambat impuls nyeri, sehingga intensitas nyeri dapat berkurang (Veronica & dkk, 2022).

Berdasarkan studi oleh Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin, dan Yesi Purnamasari (2018) yang diselenggarakan di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat rasa sakit yang dirasakan sebelum dan setelah diberikan terapi pijat *effleurage*. Rerata tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi berada di kategori sedang (skala 4-6), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi nyeri ringan (skala 1-3).

Penelitian yang dilakukan oleh Nur Indah Swariningrum (2019) yang dilaksanakan di PESMA KH. Mas Mansyur UMS. Hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan pada pemberian *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dengan rata – rata skala nyeri haid sebelum diberikan *massage effleurage* berada pada skala nyeri sedang (4-6), sedangkan setelah diberikan *massage effleurage* berada pada skala nyeri ringan (1-3).

Studi yang dilaksanakan oleh Indah Astria, Sri Utami, dan Wasisto Utomo (2015) di SMA Negeri 6 Kundur, Kepulauan Riau, membuktikan perbedaan nyata dalam rerata nyeri menstruasi pada kelompok eksperimen pra dan pasca diberikan *massage effleurage*, yaitu sekitar 1,53 pada tingkat nyeri paling tinggi 4 dan paling rendah 0 (Sari & Nurazizah, 2023).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di SMA Negeri 17 Medan, diketahui dari 10 peserta didik perempuan yang menderita dismenore, seluruhnya belum mengetahui metode penanganan nyeri haid secara tepat. Oleh karena itu, dilakukan penelitian mengenai pengaruh terapi pijat *effleurage* dalam menurunkan nyeri dismenore terhadap remaja putri yang berada di SMA Negeri 17 Medan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan *massage effleurage* dapat menurunkan masalah dismenore pada remaja putri.

C. Tujuan Studi Kasus

Tujuan Umum :

Menggambarkan pemberian terapi *massage effleurage* dalam menurunkan masalah nyeri haid pada remaja putri.

Tujuan Khusus :

1. Menggambarkan karakteristik remaja putri di SMA yang mengalami dismenore.
2. Menggambarkan nyeri haid sebelum tindakan *massage effleurage* pada remaja putri dengan masalah dismenore.
3. Menggambarkan nyeri haid sesudah tindakan *massage effleurage* pada remaja putri dengan masalah dismenore.
4. Membandingkan nyeri haid sebelum dan sesudah setelah tindakan *message effleurage*.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Remaja putri

Memberikan informasi tentang Teknik non-farmakologis yang efektif, seperti *massage effleurage*, untuk menurunkan nyeri menstruasi.

2. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini digunakan sebagai acuan yang berguna mengenai pentingnya wawasan mengenai teknik *massage effleurage* untuk mengatasi dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 17 Medan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber data dan referensi bagi penelitian selanjutnya terkait dismenore dan intervensi nonfarmakologis, serta memberikan peluang bagi studi lain yang mengeksplorasi berbagai faktor yang memengaruhi nyeri menstruasi.