

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) pada tahun 2016 menyatakan bahwa jika manusia dapat menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman, maka dikatakan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan (Nugraha et al., 2021). Masa kanak-kanak dan masa dewasa saling berhubungan selama masa remaja. Tahap awal pubertas dan awal masa dewasa biasanya dimulai pada usia 14 tahun untuk anak laki-laki dan 12 tahun untuk anak perempuan. Pada masa ini organ-organ reproduksi sudah mulai berfungsi dimana salah satu cirinya yaitu terjadinya menstruasi/haid pada wanita sedangkan pada laki-laki mulai dapat menghasilkan sperma (Widyanthi et al., 2021).

Manuaba, 2009 dalam Nugraha et al., 2021 mengatakan bahwa menstruasi merupakan proses fisiologis dan normal bagi wanita. Mendekati masa remaja, menstruasi seringkali menimbulkan rasa cemas dan takut serta sering disertai sejumlah keluhan, seperti nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid yang memengaruhi wanita selama menstruasi dan dapat menyebabkan mereka kehilangan pekerjaan atau komitmen lainnya. Nyeri haid dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer, yang intensitasnya dapat berkisar dari ringan hingga berat, dilaporkan disebabkan oleh kram rahim yang disebabkan oleh disritmia miometrium.

Lebih dari 50% wanita usia subur melaporkan nyeri haid di setiap negara yang kejadiannya sangat tinggi (Putri & Harmanik, 2019). Nyeri haid menjadi salah satu faktor penghambat pekerjaan pada wanita yaitu sekitar 34-50%, dan 40% siswa absen dari sekolah (Nugraha et al., 2021). Di Indonesia tahun 2019 angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% yang mengalami nyeri haid sekunder (Widyanthi et al., 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2018 dalam penelitian Ishak et al., 2022 menunjukkan bahwa remaja putri usia 0-14

tahun sebanyak 48,954 jiwa (33,13%) dari total remaja 147,724 jiwa yang ada di provinsi Gorontalo sedangkan yang mengalami nyeri haid primer di Provinsi Gorontalo sebanyak 54,4%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo pada tahun 2022 jumlah keseluruhan remaja putri sebanyak 26.905 jiwa. Nyeri haid pada remaja tahun 2022 mengalami kenaikan yang signifikan mencapai 431 jiwa, sedangkan pada tahun 2021 remaja yang mengalami nyeri haid di Kabupaten Gorontalo hanya 117 jiwa. Di Kabupaten Bongomeme sendiri jumlah remaja putri ada sebanyak 1.466 jiwa (5,44%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2022). Jumlah remaja putri di SMPN 8 Satap Bongomeme kelas 7 sebanyak 19 siswa (*SMPN 8 Satap Bongomeme*, 2023).

Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dan program serupa diperlukan pemerintah untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi. Fasilitas kesehatan yaitu Puskesmas telah membuat program yang disebut Layanan Kesehatan Peduli Remaja untuk terhubung dengan remaja di lingkungan pendidikan mereka. Dengan adanya program ini bisa meningkatkan pengetahuan keterampilan remaja tentang kesehatan reproduksi dan bersikap hidup sehat dan remaja berhak mendapatkan pelayanan yang bermutu (Mardati & Hamidah, 2021).

Upaya yang akan dilakukan untuk menurunkan prevalensi nyeri haid pada remaja yaitu dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Perawatan farmakologis melibatkan pemberian obat analgesik kepada pasien, terutama yang dapat mencegah pelepasan hormon prostaglandin, seperti aspirin, endometasin, dan asam mefenamat (Wolff & Yauri, 2018). Sedangkan pengobatan non farmakologis yang digunakan antara lain kompres hangat, stimulasi saraf listrik transkutan (TENS), latihan pernapasan, hipnosis, akupunktur, dan massage effleurage (Veronica & Oliana, 2022).

Massage effleurage adalah teknik pemijatan yang menargetkan pusat nyeri, diterapkan pada tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya. Menenangkan sistem saraf secara langsung inilah yang menyebabkan sensasi ketika pesan-pesan yang merangsang diberikan. Pijat effleurage dapat membantu melepaskan

ikatan saraf pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar, meningkatkan relaksasi fisik dan menghangatkan otot perut (Sinta & Urbaningrum, 2022).

Massage effleurage dianggap efektif dalam mengatasi nyeri karena berdasarkan *Gate Control Theory* impuls nyeri dapat diatur dan dihambat oleh pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Impuls nyeri yang dihantarkan pada saat pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat pada saat pertahanan ditutup. Massage effleurage dilakukan sebagai upaya menutup pertahanan tersebut sehingga dapat menghilangkan nyeri (Nugraha et al., 2021). Menurut Utami (2019), pijat effleurage juga dapat mendorong tubuh untuk memecah endorfin, yang pada dasarnya menenangkan dan menghilangkan rasa sakit alami (Utami, 2019 dalam Nugraha et al., 2021).

Massage efflurage adalah sejenis pijatan yang menggunakan sapuan lembut, lambat, dan terus menerus yang sifatnya tidak teratur. Efek menenangkan dari pijatan termasuk teknik seperti effleurage ini dilakukan dengan menekan ringan dengan ujung jari. Seluruh permukaan telapak tangan digunakan untuk memijat dan melemaskan jaringan tubuh (Trismowiyanto 2012 dalam Rahayu 2018). Pijat effleurage bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, menghangatkan otot perut, dan meningkatkan relaksasi baik fisik maupun mental, menurut (Lestari et al., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan (Andria et al., 2016) tentang studi kasus penerapan teknik massage effleurage terhadap penurunan intensitas nyeri haid menunjukkan bahwa massage effleurage yang diberikan selama 2 hari dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea yakni skala sedang menjadi skala ringan. Menurut penelitian (Swariningrum, 2019) tentang efektifitas massage effleurage dan *deep breathing exercise* terhadap penurunan dismenore primer pada mahasantri putri pesma kh mas mansyur ums menunjukkan bahwa massage effleurage dilakukan dalam posisi berbaring dan rileks, massage diberikan 2 kali selama 10 menit dengan jeda 6 jam antara pemberian pertama dan kedua.

Masase effleurage akan mengurangi hipoksia pada jaringan sehingga

terjadi peningkatan kadar oksigen di jaringan dan menyebabkan nyeri berkurang. Pemberian terapi masase effleurage juga dapat menyebabkan terjadinya pelepasan hormon endorfin sehingga ambang nyeri meningkat (Amin & Purnamasari, 2020). Sejalan dengan penelitian Nurkhasanah & Fitriasia (2014) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas skala nyeri nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan masase effleurage.

Peneliti Riyanti (2016) dan Kusumawardani (2019) menemukan bahwa terapi pijat effleurage efektif untuk mengurangi nyeri haid. Saraf sensorik tidak mengirimkan rasa sakit karena peningkatan aliran darah yang disebabkan oleh terapi pijat effleurage. Nyeri haid yang berlangsung berhari-hari akan menghambat aktivitas seorang remaja, terutama di sekolah. Bukti untuk hal ini dapat ditemukan dalam fakta bahwa siswa hanya kadang-kadang berpartisipasi dalam kegiatan yang berhubungan dengan sekolah seperti pelajaran, olahraga, dan ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah (Riyanti, 2016 dan Kusumawardani, 2019 dalam Nugraha et al., 2021).

Pada tanggal 24 Januari 2023, studi pendahuluan yang melibatkan wawancara dengan siswa kelas 7 SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo, hasil wawancara bahwa 11 siswa melaporkan mengalami nyeri haid sampai mengganggu kegiatan akademik mereka. Sementara 5 siswa hanya sesekali merasa tidak nyaman, seperti sakit kepala dan kram perut, dan 3 siswa lainnya masih bisa beraktivitas. Karena banyak siswa merasa sulit untuk fokus saat belajar selama menstruasi, hal ini menghambat kemampuan mereka untuk belajar. Siswa yang sedang menstruasi sering memilih untuk mengabaikan ketidaknyamanan mereka tanpa melakukan apa-apa. Selain itu, sebagian besar siswa tidak mengetahui cara mengatasi nyeri haid. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian “Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di SMPN 8 Satap Bongomeme Kabupaten Gorontalo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka di rumusan masalah yaitu “Adakah

Pengaruh Massage Effluerage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di SMPN 8 Satap Bongomeme?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Massage Effluerage Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Di SMPN 8 Satap Bongomeme

2 Tujuan Khusus

- a Diketuainya skala nyeri haid pada remaja sebelum pemberian massage effleurage
- b Diketuainya nyeri skala haid pada remaja sesudah pemberian massage effleurage

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai evidence based bagi mahasiswa bahwa massage effluerage merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi rasa nyeri haid / dismenorea.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga Kesehatan terutama bidan agar lebih meningkatkan perhatian dalam memberikan informasi mengenai penurunan nyeri haid dengan teknik massage effluerage.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan materi untuk KKR disekolah mengenai penurunan nyeri haid dengan teknik massage effluerage.

c. Bagi Responden

Diharapkan dapat menambah informasi dan massage effleurage menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi nyeri haid