

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Nyeri menstruasi atau *dismenore* sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian. Menstruasi adalah proses perdarahan dari rahim yang berlangsung secara siklik dan umumnya dialami oleh sebagian besar wanita usia reproduktif. (Norwits & Shorge 2007, 13). Menstruasi merupakan suatu siklus yang kompleks dan terkait dengan aspek psikologis, panca indra, korteks serebri, *aksis hipotalamus hipofisi ovarial*, dan hormon endrogen (yang memengaruhi uterus, endometrium dan karakteristik alat kelamin sekunder). Setiap perempuan mengalami menstruasi dengan pengalaman yang berbeda. Meskipun ada yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, sejumlah perempuan juga mengalami keluhan yang menyertai menstruasi, menyebabkan rasa tidak nyaman seperti dismenore.

Berdasarkan analisis data dari *The National Health Examination survey* terdapat 20-90% wanita yang mengeluh terjadinya dismenore. Sebanyak 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenore berat

dan terjadi pada wanita usia 12-17 tahun. Menurut Klein dan Lift didapatkan 59,7% dari 2699 wanita dilaporkan mengalami disminorea yang 14% diantaranya menyebabkan gangguan aktivitas seperti tidak masuk sekolah karena nyeri tersebut. Hasil survey sekolah khusus wanita yang berusia rata-rata ± 15 tahun, kejadian *disminorea* ringan ada 32% disminorea sedang 15% dan disminorea berat 6% (Ali, 2003). Dampak dari kejadian disminorea tersebut berpengaruh negatif pada kehidupan pribadi, mengakibatkan pembatasan dalam berinteraksi sosial, dan merusak performa akademik mereka. (Klien 1998 dan Banikarim et al 2000). Prevelansi *disminorea* di seluruh dunia sangatlah tinggi, dengan rata-rata lebih dari 50% wanita disetiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Negara-negara barat tingkat kejadian disminore jauh lebih besar dibanding Negara-negara Asia. Di Amerika saja angka prosentasenya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72%. Selain itu penelitian di Amerika menyatakan bahwa *disminorea* dialami oleh 30-50% wanita reproduksi dan 10-15% diantaranya mengalami dampak negatif seperti kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar disekolah dan kehidupan keluarga (Abidin, 2004). Dalam banyak kasus, disminore terjadi pada masa remaja akhir, sekitar usia 17-20 tahun , yang seringkali merupakan periode ketika seseorang sedang menempuh pendidikan di sekolah atau perguruan tinggi (Liliwati, Verna & Khairani, 2007). Di Indonesia angka kejadian *disminorea* sebesar 64,5% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja, yaitu usia 17-24 tahun. Angka

kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Silaen et al., 2019). Di Jawa Timur jumlah remaja putri yang mengalami dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dhirah dalam Rattu dkk., 2021). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ylikorkawa & Dawood bahwa *disminorea* merupakan penyebab seringkali seseorang meninggalkan pekerjaan atau jam sekolah mereka (Neinstein, 2007). Berdasarkan studi pendahuluan di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan pada bulan September 2023, bahwa dari 17 responden terdapat 88% remaja putri yang menderita dismenore. Sebesar 12% menggunakan metode farmakologis untuk mengatasi nyeri yaitu dengan minum obat di warung yang mengandung analgesik. Dan petugas UKS mengatakan biasanya siswi hanya diistirahatkan dan diberikan obat pereda nyeri haid, jika tidak sembuh biasanya siswi langsung dirujuk ke puskesmas. Selain itu, remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang dismenore dan tidak pernah melakukan tehnik non farmakologi untuk meredakan nyeri haid siswinya

Wanita yang mengalami menstruasi memiliki pengalaman yang berbeda - beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun beberapa dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan berupa disminore yang mengakibatkan ketidaknyamanan yang pada akhirnya berdampak terhadap gangguan aktivitas. Disminore adalah

rasa nyeri pada bagian bawah perut yang terkadang dapat menyebar hingga bagian pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Baziad, 2018). Disminore dapat ditangani secara farmakologis dan non farmakologis. Prosedur farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat analgesic sebagai penghenti rasa sakit dan anti peradangan non steroid (NSAID) sedangkan non farakologi dapat dilakukan salah stunya massage. Massage menyebabkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot,dan juga menurunkan rasa nyeri disminore. Pijatan dapat diberikan saat mengalami nyeri dan selama 10 - 15 menit (Anna, 2018). Salah satu jenis pijatan yang dapat merangsang serabut saraf berdiameter besar adalah *Effluerage*. *Effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu ambang nyeri dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Massase yang mempunyai efek distraksi juga dapat membuat pasien lebih nyaman karena massase membuat relaksasi otot (Sulistyo, 2013)

Pijatan pada daerah punggung bagian bawah adalah suatu tehnik pijat yang ditujukan untuk mengurangi ketegangan, kekakuan, dan rasa cemas dalam tubuh, terutama di wilayah punggung bagian bawah. Teknik pijat ini melibatkan gerakan dan tekanan tertentu dengan tujuan melepaskan ketegangan,meningkatkan sirkulasi darah, dn mengurangi kekakuan sehingga dapat menyebabkan relaksasi (Novey, 2000). Penerapan pijatan yang tepat akan dapat mengurangi sakit dan meredakan ketegangan otot.

Individu dapat mengaggap pijatan sebagai stimulus yang merangsang relaksasi, sehingga muncul respon relaksasi yang membantu mengurangi tingkat nyeri . Novita R dan Sari (2011) Meneliti efektifitas *pijat punggung* dalam penurunan nyeri. Hasil yang didapatkan adalah intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum dilakukan *pijat punggung* lebih tinggi dari pada sesudah dilakukan *pijat punggung*. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan “

1.2 Rumusan Masalah

Adakah Pengaruh Tindakan Terapi Pijat Punggung Dengan Penurunan Skala Nyeri Disminore pada Siswi SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh pijat punggung terhadap penurunan skala nyeri disminore pada siswi SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi skala nyeri disminore sebelum dilakukan terapi pijat *punggung* pada remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan.

2. *Mengidentifikasi skala nyeri disminore sesudah dilakukan terapi pijat punggung pada remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Medika Pasuruan.*
3. *Menganalisis pengaruh pijat punggung terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri di SMK Kesehatan Bhakti Bangsa Medika Pasuruan.*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoristis

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman yang baik bagi peneliti untuk dasar mengembangkan kemampuan diri di masa yang akan datang dalam menangani nyeri disminore.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti mampu mengatasi penurunan nyeri haid dengan cara non farmakologi, contohnya dengan memberikan pijatan pada punggung.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan kepustakaan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang pelaksanaan pijat punggung.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang pijat punggung saat disminore dan remaja putri dapat termotivasi untuk ikut melaksanakan terapi pijat punggung saat disminore.

2. Bagi Institusi

Untuk menambah referensi dan informasi bahwa tindakan terapi pijat punggung dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Dan menjadi inspirasi bagi petugas UKS dalam menangani nyeri disminore pada siswi disekolah.

