

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan indikator kematangan seksual yang terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Menstruasi yang normal akan datang setiap bulan, beberapa wanita akan mengalami ketidaknyamanan fisik menjelang atau selama haid yang dikenal dengan dismenorea. Apabila hal ini dibiarkan, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea atau istilah medisnya *catmenial pelvic pain*, adalah suatu keadaan dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas karena nyeri yang dirasakan bahkan bisa mengganggu kefokusannya dalam belajar remaja. (Ramadhani, 2020)

Nyeri haid disebabkan oleh prostaglandin, zat yang menyebabkan otot rahim berkontraksi. Bagi sebagian wanita, nyeri haid bisa menjadi nyeri yang tumpul, tetapi bagi yang lain, bisa terasa intens dan bahkan berdampak pada rasa letih, perasaan cemas, mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi salah satunya kefokusannya dalam belajar atau penurunan prestasi pada remaja. Rasa nyeri yang ditimbulkan sering disebut dismenorea. (Febrianti & Muslim, 2018)

Data dari *World Health Organization* (WHO), di dunia angka kejadian dismenorea masih sangat tinggi. Rata-rata angka kejadian dismenorea pada wanita muda berkisar antara 16,8-81% pada tahun 2018. (Kartika et al., 2022). Di Indonesia angka kejadian nyeri haid sebesar 64,25%, dimana 54,89%

dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Dalam 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenorea primer biasanya terjadi pada wanita usia subur dan pada wanita yang belum pernah hamil. dismenorea sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan di bawah 25 tahun. Hingga 61% terjadi pada wanita yang belum menikah. (Syamsuryanita & Ikawati, 2022)

Berdasarkan data penelitian angka kejadian dismenorea di Jawa Barat cukup tinggi, sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenorea, dimana 24,5% mengalami nyeri haid ringan, 21,28% mengalami nyeri haid sedang dan 9,36% mengalami nyeri haid berat. (Andriyani et al., 2017)

Dismenorea dapat dikurangi secara non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri non farmakologis adalah prosedur yang mengurangi respon nyeri tanpa pemberian zat farmakologis. Ada beberapa cara untuk mengobati nyeri secara non medis, antara lain terapi pijat, meninggikan kaki, berolahraga, mengatur pola makan, dan menggunakan kompres panas. (APRIANI et al., 2021)

Terapi pijat yang dapat diberikan pada kram menstruasi yaitu *endorfin massage* dan *pressure massage* (tekanan punggung). Pijat endorfin adalah pijatan sentuhan ringan yang diberikan ke bagian belakang tubuh. Pijatan tertentu dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin dan menimbulkan perasaan nyaman dan rileks. Endorfin dikenal sebagai zat dengan berbagai manfaat. Beberapa di antaranya seperti mengatur produksi hormon pertumbuhan, seks, mengendalikan rasa sakit, mengendalikan stres dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. (Kartika et al., 2022)

Menurut penelitian Ika Putri Ramadhani, 2020 didapatkan hasil yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara pijat endorfin terhadap skala nyeri dismenorea sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh pijat endorfin terhadap skala nyeri *dismenorea* pada remaja putri.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan asuhan yang berjudul “Penatalaksanaan Teknik Pijat Endorfin Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri dismenorea Pada Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang maka rumusan masalah dalam asuhan ini adalah “apakah penatalaksanaan teknik pijat endorfin dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri ?”

C. Tujuan

Menerapkan asuhan kebidanan penatalaksanaan teknik pijat endorfin untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu kebidanan pada remaja putri tentang penatalaksanaan teknik pijat endorfin untuk menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri bagaimana cara menurunkan intensitas nyeri dismenorea

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam memberikan pembelajaran kepada mahasiswa didik supaya lebih lebih kompeten, sehingga menghasilkan lulusan bidan yang professional dan mandiri, juga sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan studi banding bagi asuahn selanjutnya.

c. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan keefektifan manajemen non-farmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

