

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua kehidupan. Masa remaja berhubungan dengan suatu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi (Arini et al., 2020)

Remaja merupakan individu yang mengalami perkembangan, dari tanda seksual sekunder, psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menuju dewasa. Pada remaja terutama remaja putri akan mengalami perkembangan secara fisiologis seperti siklus menstruasi. Namun ada beberapa masalah yang dialami saat siklus menstruasi, salah satunya adalah dismenore, nyeri punggung, nyeri kepala dan dismenore merupakan keluhan utama remaja putri yang menstruasi (Astuti, Rahayu, Dewi, Ayu Mustika, 2015)

Menstruasi merupakan suatu proses berkala yang datang setiap 28-30 hari. Masa menstruasi pertama (menarcho) biasanya dimulai pada usia 11-15

tahun. Siklus tersebut akan berlanjut hingga tiba masa menopause, kecuali jika terjadi kehamilan. Pada setiap masa menstruasi, darah menstruasi yang berwarna merah gelap akan dikeluarkan setiap bulan dan berlangsung selama 3-8 hari (Rompas et al., 2019)

Nyeri haid mungkin merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan wanita-wanita muda pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan. Faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenorhea, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis, faktor endokrin dan faktor alergi. (Firdausi & Aini, 2018)

Menurut WHO (2012) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Dikatakan 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Berdasarkan hasil penelitian Arnis pada tahun 2012, angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore (Rahayu et al., 2017)

Munculnya nyeri haid dapat menimbulkan berbagai keluhan pada remaja putri seperti rasa sakit datang tidak teratur, tajam dan kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha atau vulva. (Mahua et al., 2018)

Manajemen untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja bertujuan agar remaja mempunyai respon positif terhadap nyeri menstruasi. Penanganan

untuk nyeri menstruasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis seperti pemberian aromaterapi, senam yoga, kompres air hangat, *endorphine massage*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka dengan judul manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan dalam telaah pustaka adalah “bagaimanakah manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja?”

C. Tujuan Telaah Pustaka

Tujuan dilakukannya telaah pustaka ini untuk mengetahui manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

D. Manfaat Telaah Pustaka

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu kebidanan khususnya dalam melakukan manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penelaah Pustaka

Telaah pustaka kebidanan ini diharapkan dapat menambah informasi dan menambah ilmu pengetahuan mengenai manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi bagi referensi pendidikan bahwa manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja bisa mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut.

c. Bagi tenaga kesehatan

Telaah pustaka ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan menstruasi pada remaja dengan menggunakan manajemen non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja.

