

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan proses perubahan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, masa remaja mengalami berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis pada remaja putri adalah perkembangan organ reproduksi yang ditandai timbulnya haid. Haid atau menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi pada setiap wanita. Perdarahan dari uterus yang keluar melalui vagina yang terjadi selama 5-7 hari dan umumnya terjadi secara periodik setiap 28 hari. Bagi sebagian wanita, adakalanya haid seperti momok yang kehadirannya membuat rasa cemas karena dapat menimbulkan rasa nyeri, kondisi ini dikenal dengan nyeri haid atau disminore (Idhayanti, Munayarokh, Mundarti, 2019).

Menstruasi yang dialami oleh remaja dapat menimbulkan masalah apabila tidak ditangani dengan tepat. Pada sebagian remaja wanita, dismenore primer merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya yang menyebabkan remaja harus mencari solusi yang tepat untuk mengatasinya. Penyebab dismenore yaitu karena zat kimia alami yang diproduksi oleh sel lapisan dinding rahim yang disebut prostaglandin. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus dinding rahim berkontraksi. Semakin tinggi kadar prostaglandin kontraksipun akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang

dirasakan akan semakin kuat (Rachmawati, Esty Safriana, Linda Sari,Aisyiyah,. 2020).

Angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi. Dari seluruh perempuan di dunia sebanyak 50% pernah mengalami nyeri menstruasi. Hasil penelitian di Amerika Serikat menerangkan jika sebanyak 30-50% wanita usia subur pernah mengalami nyeri menstruasi. Kemudian, sebanyak 10-15% diantaranya merasa terganggu dalam beraktifitas sehari-hari baik di sekolah atau pun di tempat kerja dan beberapa diantaranya kehilangan kesempatan dalam memperoleh kerja. Angka kejadian nyeri menstruasi di Indonesia juga cukup tinggi yaitu sebesar 64,25% dimana sebanyak 54,89% mengalami dismenore primer dan sebanyak 9,36% mengalami dismenore sekunder. Tetapi, sebanyak 90% perempuan di Indonesia yang pernah mengalami nyeri menstruasi tidak pernah melapor ke pelayanan kesehatan (Safriana, Rachmawati, Linda Sari, Aisyiyah,. 2020).

Angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, hasil penelitian didapatkan kejadian sebanyak 54,9% wanita mengalami dismenore. Hasil penelitian di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya didapatkan hasil 87,1% mengalami dismenore dan didapatkan hasil terbanyak adalah pada mahasiswa Jurusan Kebidanan sebanyak 47% (Rahayu, Pertiwi, Patimah., 2017).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenore seperti kompres hangat, akupuntur, akupresur, terapi musik dan terapi relaksasi yang salah satunya yaitu Endorphin Massage (Septianingrum & Hatmanti, 2019).

Pengendalian nyeri secara non-farmakologi menjadi lebih murah, simpel, efektif, lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan dan dapat mengendalikan rasa nyeri itu sendiri (Widiastuti & Setiabudi, 2020).

Endorphin massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik sentuhan ringan juga dapat membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ringan ini mencakup pemijatan ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphin dan oksitosin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit salah satunya yaitu nyeri dismenore (Pramudita, Arifin, Shofiyah, 2019).

Manfaat Endorphin Massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, sebagai analgesik atau pereda nyeri alami, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, mengendalikan stres, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Rahayu et al, Pertiwi, Patimah, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka mengenai “efektivitas endorphin massage terhadap skala nyeri dismenore pada remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah pada makalah “efektivitas endorphin massage terhadap skala nyeri dismenore pada remaja?”.

C. Tujuan

Mengetahui efektivitas endorphin massage terhadap skala nyeri dismenore pada remaja.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil laporan ini dapat memberikan informasi khususnya dibidang ilmu kebidanan tentang efektivitas endorphin massage terhadap skala nyeri dismenore pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada para remaja putri untuk mengatasi nyeri dismenore.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan telaah pustaka ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam memberikan pembelajaran kepada mahasiswa didik supaya lebih kompeten, sehingga

menghasilkan lulusan bidan yang profesional dan mandiri, juga sebagai penambah bahan kepustakaan yang dapat dijadikan studi banding bagi studi kasus selanjutnya.

c. Bagi Penulis

Hasil telaah pustaka ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis dan keefektifan manajemen non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

