

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan remaja masih menjadi isu yang tetap memerlukan perhatian serius. Namun, permasalahan yang dihadapi remaja tidak hanya terkait dengan aspek seksualitas, tetapi juga melibatkan sistem reproduksi mereka. Terutama pada remaja putri, permasalahan yang sering muncul adalah perkembangan seks sekunder seperti perubahan suara, pertumbuhan payudara, perluasan pinggul, dan juga *menarche*, yaitu awal mula menstruasi. Menstruasi pertama pada seorang wanita biasanya disertai dengan kram, rasa nyeri, dan ketidaknyamanan yang disebut *dismenore*. Setiap wanita mengalami tingkat nyeri yang berbeda selama menstruasi, dan beberapa di antaranya bahkan harus menghadapi rasa sakit yang cukup parah hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. (Sabilu et al., 2017). *Dismenore* dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. (Elvira, 2018) *Dismenore* primer merupakan nyeri menstruasi dan kram yang terpusat pada perut bagian bawah. (Bakhtshirin, 2015). Apabila nyeri haid tidak segera diatasi maka akan menjadi kolik. (Kumalasari, 2017) Jika nyeri haid dibiarkan tanpa penanganan, hal ini dapat berdampak pada fungsi normal wanita dan kualitas hidupnya. Untuk meredakan nyeri haid, seringkali digunakan obat-obatan analgesik yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit tersebut dengan cara memblokir prostaglandin. (Zuraida & Aslim, 2020)

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kejadian *dismenore* (nyeri menstruasi) masih sangat tinggi di seluruh dunia. Pada tahun 2018, rata-rata angka kejadian *dismenore* pada wanita muda berkisar antara 16,8 hingga 81%. Lebih dari 50% dari seluruh perempuan di dunia pernah mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika Serikat, hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 30 hingga 50% wanita usia subur pernah mengalami nyeri menstruasi. Dari jumlah tersebut, sekitar 10 hingga 15% di antaranya merasa terganggu dalam beraktivitas sehari-hari, baik di

sekolah maupun di tempat kerja. Beberapa di antaranya bahkan mengalami kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan akibat masalah nyeri menstruasi yang mereka alami. (Riskesdas, 2019)

Di Indonesia data dari Riskesdas, pada tahun 2018 prevalensi kejadian *dismenore* sebanyak 64,25%. Diperkirakan sebanyak 90% wanita di Indonesia mengalami nyeri haid, akan tetapi tidak melaporkan kepelayanan kesehatan. (Riskesdas, 2019). Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri) telah merilis data Sensus Penduduk 2020 yang menunjukkan jumlah penduduk Indonesia mencapai 271.349.889 orang, dengan 70,72% di antaranya berusia produktif (15-64 tahun). Berdasarkan National *Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), usia rata-rata *menarche* (menstruasi pertama) untuk anak remaja di Indonesia adalah 12,5 tahun, dengan kisaran usia 9-14 tahun. Angka kejadian *dismenore* (nyeri haid) primer di Indonesia sekitar 54,89%, sedangkan sisanya menderita *dismenore* sekunder. Meskipun *dismenore* umum terjadi pada wanita, sebagian besar dari mereka jarang memeriksakan diri ke dokter. Sebanyak 30-70% remaja wanita mengatasi keluhan *dismenore* dengan mengonsumsi obat anti nyeri yang dijual bebas. Namun, penggunaan obat-obatan tersebut tanpa pengawasan dokter tentu berisiko, karena obat-obatan tersebut dapat menyebabkan efek samping yang beragam. (Abdul Karim Asma'ulludin, 2018)

Penanganan *dismenore* dilakukan melalui Farmakoterapi. Bagi wanita dengan *dismenore* primer, pilihan terapi utama adalah menggunakan NSAID (Nonsteroidal Anti Inflammatory Drug), sementara untuk *dismenore* sekunder, strategi pengobatan harus disesuaikan dengan penyakit yang mendasarinya. Meskipun beberapa strategi pengobatan yang digunakan untuk *dismenore* primer mungkin juga bermanfaat untuk mengatasi patologi organik. (Hakim & W, 2016). Selain terapi menggunakan obat, terapi non-farmakologi juga dapat digunakan sebagai alternatif penanganan, di antaranya adalah kompres hangat, terapi musik Mozart, dan relaksasi. Melakukan latihan olahraga juga dapat meningkatkan produksi endorfin (zat alami pembunuh rasa sakit tubuh) dan meningkatkan

kadar serotonin. Pencegahan yang lebih aman dapat dilakukan dengan menerapkan terapi pijat *endorphine* yang terbukti efektif dalam mengurangi *dismenore*. (Hakim & W, 2016)

Rasa nyeri atau sakit yang dialami oleh setiap wanita yang mengalami *dismenore* dapat bervariasi. Perbedaan ini terkait dengan jenis *dismenore* yang mereka alami, yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer terjadi pada wanita tanpa adanya kelainan patologi pada organ reproduksi. Sementara itu, *dismenore* sekunder terjadi akibat adanya kelainan seperti *adenomiosis*, *endometriosis*, tumor jinak atau ganas, infeksi, atau keberadaan benda asing seperti AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim). (Aldika & I, 2020) Apabila nyeri haid tidak segera diatasi maka akan menjadi kolik. (Kumalasari, 2017) nyeri haid jika dibiarkan akan mempengaruhi fungsi seperti pemberian obat-obatan analgesik untuk meredakan nyeri dengan cara memblok prsotaglandin. (Zuraida & Aslim, 2020) Terapi pijat yang dapat diberikan pada penderita nyeri haid adalah pijat endorphin dan pijat tekanan (counter pressure). Pijat endorphin melibatkan sentuhan ringan pada punggung badan untuk merangsang pelepasan endorphin dan menciptakan perasaan nyaman dan rileks. (Rahayu, Asri, et al., 2017)

Berdasarkan penelitian Rahayu dkk, penggunaan pijat endorphin selama 10 menit pada pagi, siang, dan sore hari, sesuai dengan responden yang mengalami nyeri haid, menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi rasa nyeri haid pada remaja putri. (Rahayu, Pertiwi, et al., 2017)

Menurut penelitian Aidha Rachmawati dkk mengenai "Efektivitas *Endorphin Massage* dan Senam *Dismenore* dalam Menurunkan *Dismenore* Primer," hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penerapan *endorphin massage* pada siswi kelas VIII SMPN 20 Gresik yang mengalami *dismenore* primer. Setelah menerima *endorphin massage* selama 30 menit, seluruh responden mengalami penurunan nyeri haid. Terapi *endorphin massage* selama 30 menit juga berhasil menciptakan rasa relaksasi pada siswi sehingga membantu

mengalihkan fokus dari rasa nyeri yang dirasakan. (Rachmawati et al., 2020)

Ika Putri Ramadhani melakukan penelitian yang sama dan menemukan bahwa terapi pijat endorfin memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat *dismenore*, ditunjukkan oleh hasil uji statistik dengan nilai signifikan p value 0.000. Kesimpulannya menegaskan bahwa pijat endorfin memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat nyeri *dismenore*. (Ramadhani, 2020)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dari 3 orang remaja putri di Desa Cikurutug Kecamatan Cireunghas Kabupaten Sukabumi didapatkan 2 orang responden mengalami nyeri berat dan 1 orang responden mengalami nyeri ringan sedang ketika menstruasi. Pencegahan *dismenore* dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, alternatif pengobatan ataupun hipnoterapi. (V. W. Utami & Meta Prastika, 2015). Selain faktor pengetahuan, dukungan dan pengaruh lingkungan juga berpengaruh terhadap perilaku kesehatan. Perawat memainkan peran penting dalam proses asuhan keperawatan dengan menerapkan *endorphin massage* pada remaja untuk mengurangi nyeri haid. Selain memberikan edukasi, perawat juga mengajarkan cara-cara untuk mengatasi nyeri haid. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Aplikasi Terapi Endorphine Massage Pada Remaja Putri Untuk Mengurangi Nyeri Haid di Desa Cikurutug”**

B. Tujuan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini untuk memahami dan mengaplikasikan asuhan keperawatan dengan Terapi *Endorphine Massage* pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan pengkajian keperawatan pada remaja putri di Desa Cikurutug.
- b. Mendeskripsikan masalah keperawatan pada remaja putri dengan nyeri haid.

- c. Menentukan intervensi keperawatan dengan penerapan *endorphine massage* pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid.
- d. Menerapkan implementasi keperawatan terhadap terapi *endorphine massage* pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid.
- e. Evaluasi keperawatan dengan terapi *endorphine massage* pada remaja putri untuk mengurangi nyeri haid.

C. Manfaat Penulisan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menjadi referensi baru dan dapat dijadikan sumber wawasan pengetahuan bagi mahasiswa dan menambah kepustakaan terutama yang berkaitan dengan keperawatan anak khususnya tentang “Terapi *Endorphine Message* Pada Remaja Untuk Mengurangi Nyeri Haid” .

2. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan pasien dan keluarga mampu melakukan tindakan mandiri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam proses penelitian selanjutnya dalam proses penelitian dalam pengaplikasian Terapi *Endorphine Message* Pada Remaja Untuk Mengurangi Nyeri Haid.