

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan (Marlinda, Rosalina, dan Purwaningsih, 2013). Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun sebagian mereka disertai keluhan berupa dismenore yang mengakibatkan rasa ketidaknyamanan serta berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari.

Dismenore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri menstruasi yang artinya kekakuan atau kejang di bagian bawah perut yang terjadi pada waktu menjelang atau selama menstruasi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. Dismenore terjadi pada perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang, punggung bagian bawah dan paha, sifat dan derajat rasa nyeri ini sangat bervariasi pada setiap wanita (Marlina, 2012).

Kebanyakan dari beberapa wanita lebih sering mengalami dismenore primer karena siklus hormonal yang dialami belum begitu stabil dan tidak ada sebab yang di kenal atau kelainan. Rasanya sangat tidak menyenangkan sehingga menyebabkan mudah marah, gampang tersinggung, mual, muntah, berat badan naik, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, timbul jerawat, tegang, lesu, dan depresi. Biasanya gejala ini datang sehari sebelum masa menstruasi dan berlangsung selama 2 hari sampai berakhirnya masa menstruasi (Dianawati, 2003 dalam Marlina, 2012). Tetapi *dismenore* akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya dengan semakin bertambahnya umur.

Diperkirakan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita akibat dismenore dalam sebuah siklus menstruasi. Menurut WHO pada tahun 2015 didapatkan data wanita yang menderita dismenore sebanyak 1.769.425 jiwa (90%). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45 - 95% di kalangan wanita usia produktif (Utami, 2014). Sedangkan di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember wanita yang mengalami dismenore saat menstruasi sebanyak 46,6%.

Ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengobatir dismenore saat menstmasi yaitu menggunakan agen-agen anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang bekerja sebagai anti prostaglandin yang dapat meredakan nyeri. Obat-obatan tersebut seperti Aspirin, Endomethacin, dan Asam Mefenamat. Akan tetapi obat-obatan tersebut memiliki efek samping yang buruk pada tubuh. Menurut Dianawati, 2003 dalam Nafiroh dan Indrawati, 2013 Selain menggunakan terapi, penanganan Dismenore dapat juga dilakukan dengan tanpa terapi, yaitu dengan olah raga ringan, mengkonsumsi buah dan sayur, serta mengurangi kadar gula dan kafein.

Rata-rata dari wanita yang mengalami dismenore atau nyeri menstmasi lebih memilih terapi fannakologi, yaitu dengan menggunakan obat asam mefenamat dan minum jamuyan di jual di took-toko terdekat. Sedangkan untuk menurunkan nyeri sendi tidak hanya menggunakan terapi farmakologi tetapi dapat menggunakan terapi nonfarmakologi seperti *massage efflurage*. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Santri Di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember?"

B. Perumusan masalah

1. Pernyataan Masalah

Dilingkungan sekitar pondok pesantren mahasiswa (PPM) Syafiur Rohman, perempuan yang mengalami menstruasi rata-rata menderita disminore (nyeri menstruasi) dengan skala nyeri ringan-sedang. Diantara mereka banyak yang membeli obat-obatan atau minum jamu yang di beli di toko-toko terdekat untuk mengurangi rasa nyeri tersebut. Padahal nyeri menstruasi lebih efektif diturunkan dengan terapi nonfarmakologi seperti *massage effleurage*. *Massage effleurage* mempunyai banyak manfaatnya seperti menurunkan rasa nyeri, meningkatkan aktivitas otot, merileksasikan otot, dll. Dengan demikian terapi nonfarmakologi seperti *massage effleurage* dapat irunkan nyeri menstruasi tanpa efek samping bagi tubuh.

2. Pertanyaan Masalah

"Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Santri Di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Menstmasi Pada Santri Di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Syafi'ur Rohman Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri menstruasi sebelum dilakukan *Massage Effleurage*.
- b. Mengidentifikasi nyeri menstruasi setelah dilakukan *Massage Effleurage*.
- c. Menganalisis pengaruh *Massage Effleurage*

3. Manfaat penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh *massage efflurage* dalam mengurangi nyeri menstruasi.

2. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan pada institusi pelayanan keperawatan dalam mengurangi nyeri menstruasi.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan untuk meningkatkan dan menambah pengetahuan, memahami tentang *massage efflurage* yang menjadi terapi nonfarmakologi dalam mengurangi nyeri menstruasi.