

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah perubahan fisiologis pada wanita secara periodik karena tidak terjadinya fertilisasi yang mengakibatkan penurunan dari hormon reproduksi yakni *follicle-stimulating hormone* (FSH), *luteinizing hormone* (LH), progesteron dan ekstrogen sehingga terjadi deskuamasi atau pelepasan lapisan endometrium uterus.^{1,2} Menurunnya hormon progesteron merangsang pembentukan hormon prostaglandin untuk memicu vasokonstriksi dari otot rahim sehingga memudahkan dalam peluruhan dinding rahim. Produksi hormon prostaglandin yang berlebihan memicu terjadinya dismenorea.^{3,4}

Dismenorea adalah kondisi di mana menstruasi disertai dengan rasa sakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.⁵ Kram haid umumnya terasa di bagian bawah perut, namun seorang wanita yang mengalaminya mungkin juga merasakan nyeri di area punggung bawah, pinggang, daerah panggul, paha atas, hingga betis. Nyeri yang dialami bisa sangat hebat akibat kontraksi otot rahim yang kuat saat mengeluarkan darah haid.⁶ Dismenorea terbagi menjadi dua kategori, yaitu dismenorea primer yang merupakan nyeri menstruasi tanpa adanya masalah pada sistem reproduksi, dan dismenorea sekunder yang merupakan nyeri selama menstruasi yang disebabkan oleh adanya masalah atau kelainan pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenomiosis, tumor baik yang jinak maupun ganas seperti mioma, infeksi, serta benda asing seperti Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR).^{7,8} Dismenorea dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, konflik emosional, ketegangan, kegelisahan yang diakibatkan karena rasa ketidaknyamanan dari penderita, sehingga wanita yang mengalami dismenorea harus segera diobati karena ketidaknyamanan dapat berkembang menjadi suatu permasalahan yang besar dengan segala kekesalan yang menyertainya.⁹

Nyirenda, *et al* (2023) menyatakan bahwa sebanyak 75,9% prevalensi dismenorea di Zimbabwe,¹⁰ Uganda (75,8%)¹¹ dan Ghana (74%)¹². Presentase yang tertinggi ada di Irlandia (91,5%)¹³ dan Yunani (89,2%)¹⁴, sedangkan prevalensi dismenorea rendah sampai sangat rendah tercatat di Ethiopia (51,3%)¹⁵, Kamerun (56,20%)¹⁶ dan Cina (41,7%)¹⁷.

Tingkat dismenorea di Indonesia pada tahun 2019 adalah 64%, yang terdiri dari dismenorea primer sebesar 54,89% dan dismenorea sekunder sebesar 9,63%. Dismenorea primer tetap berada di posisi teratas. Dismenorea primer muncul antara satu hingga tiga tahun setelah menarche, biasanya di usia 16 hingga 18 tahun.¹⁸ Wahyuni dan Zulfahmi (2021) mengungkapkan bahwa tingkat dismenorea di Pondok Pesantren Putri Ar-Rohmah yang terletak di Kabupaten Surakarta mencapai 83,1%, dengan mayoritas berusia 16 tahun dan berjumlah 47 orang.¹⁹ Nur Ramadani, dkk (2023) mengungkapkan bahwa di Pondok Pesantren Darul Fallah yang ada di Kabupaten Bogor, sebanyak 92,59% dari siswi mengalami dismenorea.²⁰ Rahmayani, dkk (2023) mengungkapkan bahwa di kalangan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019, terdapat 49 orang (72,10%) yang mengalami dismenorea dalam kategori ringan.²¹

Dismenorea dapat dikurangi dengan cara farmakologi maupun non-farmakologi. Cara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan *Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAIDs) sedangkan, cara non-farmakologi dapat menggunakan aromaterapi, akupunktur, *Acupressure* maupun *massage*. Efek farmakologis aromaterapi diserap oleh tubuh melalui sistem sirkulasi darah, yang kemudian meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi, dan mencegah pembentukan prostaglandin sehingga menurunkan nyeri, mengurangi durasinya, dan menyingkirkan gejala dismenorea primer.²² Pelepasan endorfin yang merupakan analgesik alami tubuh merupakan salah satu proses penyembuhan alami yang dapat dipromosikan oleh akupunktur. Meningkatkan endorfin, yang merupakan bahan kimia yang dapat menginduksi relaksasi dalam tubuh, akupresur dapat mengurangi persepsi rasa sakit sehingga mencegah reseptor nyeri ke otak.²³ *Massage* yang dilakukan dengan cara menggosok bagian tubuh dengan lembut dan menenangkan menggunakan seluruh telapak tangan dapat mengurangi hipoksia, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan serta merangsang hormon endorfin sehingga mampu mengurangi rasa sakit.²⁴ Saat ini, *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) menjadi terapi yang populer untuk mengatasi dismenorea. Jenis terapi yang digunakan diantaranya : mandi air hangat atau kompres air hangat dapat mengurangi dismenorea dengan cara meningkatkan vasodilatasi, membuat otot menjadi relaksasi dan mengurangi iskemia. Memijat punggung bagian bawah

bekerja dengan mengendurkan otot paravertebral dan meningkatkan suplai darah panggul sehingga mampu mengurangi dismenorea. *Effleurage massage* dengan cara menggosok perut dengan lembut dan ritmis yang berguna untuk memberikan titik fokus alternatif.²⁵

Teknik pemijatan selain *effleurage massage* yang dapat membantu mengurangi dismenorea adalah *endorphin massage* dan *kneding massage*. Pangaribuan, dkk (2021) Menunjukkan bahwa pemijatan endorfin dapat mengurangi nyeri haid dengan memberikan sensasi relaksasi sehingga dapat mengalihkan perhatian dari rasa sakit.²⁶ Pemijatan endorfin adalah sebuah teknik yang melibatkan sentuhan lembut untuk membantu mengurangi rasa tidak nyaman.²⁷ Rahmawati, dkk (2020) menyatakan bahwa *kneding massage* dapat membantu mengurangi dismenorea dengan cara meningkatkan kapilaritas pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah, nutrisi dan oksigen ke jaringan yang dapat membantu mengurangi iskemia. *Kneding massage* tidak mampu dalam mengeluarkan hormon *endorphin*, berbeda dengan *effleurage massage* yang mampu membantu tubuh memproduksi hormon endorfin sekaligus meningkatkan kapilaritas pembuluh darah.²⁸

Pemijatan *effleurage* merupakan metode yang berasal dari Swedia, dilakukan dengan telapak tangan untuk meningkatkan aliran darah di area yang terasa nyeri. Teknik ini bermanfaat dalam membantu menghangatkan tubuh dan mampu meningkatkan relaksasi fisik maupun psikis sehingga dapat memberikan efek relaksasi.²⁹ *Effleurage massage* merupakan teknik pemijatan yang lazim digunakan. *Effleurage massage* yang ditekan dengan tekanan ringan umumnya digunakan untuk memulai perawatan pijat untuk membantu klien menjadi rileks dan menghangatkan otot. Pada bidang kebidanan, pemijatan *effleurage* dimanfaatkan untuk meredakan rasa sakit di punggung pada ibu hamil di trimester ketiga, nyeri pada ibu saat fase pertama persalinan, serta pada wanita yang mengalami nyeri haid. *Effleurage massage* yang digunakan untuk mengurangi dismenorea, pemijatannya dapat dilakukan di daerah perut dan punggung. Teknik pemijatan pada daerah perut dilakukan dengan cara mengusap searah jarum jam pada bagian atas simpisis dan umbilikus masing-masing selama 15 menit dengan menggunakan sapuan lembut, berputar sederhana dan ringan, sedangkan pada daerah punggung dilakukan dengan

cara menekan jaringan dengan kedua telapak tangan dimulai dari pinggang sampai bahu yang bertujuan untuk mengalirkan darah menuju jantung.³⁰⁻³³

Puspita, dkk (2022) mengindikasikan bahwa penerapan pijat effleurage dapat mengurangi rasa sakit dismenorea pada remaja perempuan. Dalam penelitian ini, mayoritas dari peserta merasakan adanya penurunan dalam tingkat nyeri dismenorea primer setelah menjalani pijat effleurage.³⁴ Sari dan Nurazizah (2023) pijat effleurage adalah metode relaksasi yang aman, dapat dilakukan secara mandiri, tanpa biaya, dan tidak menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, teknik ini bisa digunakan sebagai terapi non-obat untuk meredakan intensitas dismenorea pada wanita.³⁵ Rahmawati, dkk (2020) menjelaskan bahwa metode pijat effleurage dilakukan dengan cara memijat secara lembut dan berirama, dengan tekanan ringan menuju arah distal. Teknik ini sangat mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat tambahan, sehingga wanita yang melakukannya dapat merasakan kenyamanan.³⁶

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dhirah dan Ulfira (2021) menyatakan bahwa pijat effleurage berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri di remaja perempuan dengan dismenorea. Hasil uji t pada kelompok A menunjukkan perbandingan pretest dan posttest dengan nilai p-value di bawah 0,05.³⁷ Hermianiati dan Anggraini (2023) Pijat effleurage dapat memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi rasa sakit dari yang semula sedang menjadi ringan, dan nyeri ringan bisa menghilang sepenuhnya. Oleh karena itu, teknik pijat ini sangat efektif untuk meredakan nyeri dismenorea.³⁸

Veronica dan Oliana (2022) Dalam hasil penelitiannya, terungkap bahwa pemberian pijat effleurage dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer. Sebelum pijat dilaksanakan, rata-rata intensitas nyeri tercatat sebesar 3,81, dan setelah penerapan pijat effleurage, nilainya menjadi 1,76.³⁹ Anggraini dan Mulyanto (2023) Terapi pijat effleurage merupakan teknik pemijatan yang bermanfaat untuk memberikan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh. Hal ini berkontribusi pada pengurangan tingkat nyeri bagi penderita dismenorea, di mana teknik pemijatannya melibatkan rangsangan pada kulit.⁴⁰

Effleurage massage dapat membantu mengurangi kram sehingga teknik pemijatan ini sangat bermanfaat dalam mengurangi dismenorea. Masih banyak wanita yang mengalami dismenorea setiap bulannya, mulai dari nyeri dengan skala

ringan hingga berat. Sebagian besar wanita kurang mengetahui informasi mengenai cara menangani dismenorea secara non-farmakologi. Rata-rata orang yang mengalami dismenorea alternatif yang mereka lakukan untuk mengurangi nyeri adalah dengan cara meminum obat. Obat yang digunakan ini merupakan *Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAIDs). Jenis obat ini, jika digunakan dalam jangka waktu lama, dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan pada ginjal, peningkatan tekanan darah, serta masalah pencernaan yang ditandai dengan mual, rasa nyeri di lambung, dan tinja berwarna hitam (melena). Kebanyakan orang juga lebih memilih untuk tidur sampai nyeri yang dirasakan berkurang. Padahal teknik pemijatan seperti *effleurage massage* dapat juga dijadikan alternatif untuk mengurangi dismenorea yang minim biaya, sederhana, mudah dilakukan sendiri dan terbukti efektif.^{36,37,41}

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *effleurage massage* saat menstruasi sangat bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri dan membuat wanita menjadi rileks. Meninjau dari penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi literatur terkait dengan *effleuarge massage* untuk mengurangi dismenorea primer.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam studi literatur ini adalah “Bagaimana *effleuarge massage* untuk mengurangi dismenorea primer?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui *effleuarge massage* untuk mengurangi dismenorea primer.

1.3.2 Tujuan Khusus.

- 1). Mengetahui *effleuarge massage* untuk mengurangi dismenorea primer;
- 2). Mengetahui manfaat *effleuarge massage* dalam mengurangi dismenorea primer;

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Literature review ini dapat memberikan pengetahuan kepada penulis mengenai pijat effleuarage untuk menanggulangi dismenorea primer sekaligus memberikan pengalaman dalam menjalankan studi literatur.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menambah wawasan yang dapat digunakan untuk pengembangan pendidikan tentang pijat effleuarage dalam mengurangi dismenorea primer. Hasil dari tinjauan literatur ini diharapkan mampu memberi pemahaman kepada para pembaca tentang pijat effleuarage untuk mengatasi dismenorea primer.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat berfungsi sebagai informasi tambahan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, sebagai referensi dalam mendekati dan memberikan layanan kepada remaja hingga dewasa tentang teknik pijat effleuarage untuk mengurangi dismenorea primer.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kepedulian masyarakat, terutama suami, keluarga, atau teman perempuan, mengenai pentingnya teknik pijat dalam mengurangi dismenorea primer, sehingga wanita yang mengalami dismenorea primer dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik.