

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan proses normal yang dialami setiap perempuan yang telah mengalami masa pubertas, hingga akhir tahun-tahun reproduksi. Menstruasi merupakan proses dimana terjadinya peluruhan dinding rahim bagian dalam, yang banyak mengandung pembuluh darah, dan sel telur yang tidak dibuahi. Proses ini ditandai dengan keluarnya darah melalui vagina, dan rutin terjadi pada perempuan setiap bulan (Proverawati dan Siti, 2009).

Menstruasi pada setiap perempuan mengalami pengalaman yang berbeda. Tidak sedikit diantaranya mengalami rasa yang tidak nyaman seperti nyeri haid (*dismenore*). *Dismenore* merupakan nyeri haid yang terjadi pada perempuan saat mengalami menstruasi, yang ditandai dengan mengalami rasa sakit di perut bawah sebelum dan selama haid dan sering merasa mual (Purwaningsih dan Siti, 2010). *Dismenore* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer merupakan nyeri pada saat menstruasi, yang terjadi karena adanya kontraksi kuat dari otot rahim. *Dismenore* primer tidak ada hubungan dengan kelainan pada organ reproduksi wanita, sedangkan *dimenore* sekunder merupakan nyeri pada saat mentruasi, yang terjadi karena adanya kelainan pada organ reproduksi wanita (Sari dkk, 2015).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menyampaikan bahwa angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi yaitu sebesar 1.769.425 jiwa. Rata-rata angka kejadian *dismenore* pada wanita muda sekitar 16,8-81%. Wanita yang mengalami kejadian *dismenore* di negara Eropa rata-rata sekitar 45-97%. Prevalensi tertinggi terdapat di Finlandia yaitu mencapai angka 94%, dan terendah di Bulgaria yaitu 8,8%. *Survey* yang dilakukan di Amerika Serikat pada 113 perempuan, didapatkan prevalensi sebanyak 29-44%, dengan kejadian *dismenore* paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistyorinin, 2017). Perempuan di Indonesia dengan usia produktif yang mengalami *dismenore* selama menstruasi diperkirakan sekitar 55% (Proverawati dan Siti, 2009). Angka kejadian *dismenore* di Sumatera Barat mencapai 57,3% (Putra dan Putri, 2014).

Menurut Kusmiran (2012) penyebab terjadinya *dismenore*, yaitu saat terjadinya peningkatan dan pelepasan produksi prostaglandin dari endometrium selama menstruasi. Proses tersebut menyebabkan kontraksi uterus tidak terkoordinasi dan tidak teratur, sehingga menimbulkan nyeri. Perempuan yang mengalami *dismenore* selama periode menstruasi, mempunyai tekanan intrauteri yang lebih tinggi, dan memiliki kadar prostaglandin dua kali lebih banyak dalam darah menstruasi. Akibat peningkatan aktivitas uterus yang abnormal, menyebabkan terjadinya iskemia atau hipoksia, sehingga aliran darah menjadi berkurang yang dapat menyebabkan nyeri.

Faktor resiko terjadinya *dismenore* menurut Proverawati dan Siti (2009) yaitu menstruasi pertama (*menarche*) yang terjadi kurang dari usia 12 tahun, perempuan yang belum pernah melahirkan anak, masa menstruasi yang panjang dan volume darah menstruasi yang banyak, merokok, riwayat nyeri menstruasi pada keluarga, serta obesitas. Stress juga merupakan faktor resiko terjadinya *dismenore*. Stress dapat mengganggu sistem kerja endokrin yang menyebabkan menstruasi tidak teratur serta nyeri pada saat menstruasi (Hawari, 2008). Penelitian Dahlia (2017), didapatkan hasil  $p = 0,044 (< 0,05)$  yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan nyeri *dismenore*.

Dampak *dismenore* yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, dapat menurunkan kinerja, dan terjadi keluhan seperti mual, yang terkadang disertai muntah serta diare (Prawirohardjo, 2008). Penelitian Tangchai (2004) tentang Hubungan *Dismenore* dengan Pengaruh Belajar didapatkan hasil, yakni remaja dengan *dismenore* berat mendapat nilai yang rendah (6,5%), menurunnya konsentrasi (87,1%) dan absen dari sekolah (80,6%) (Priscilla, dkk dalam Wianti dan Maulida, 2018). *Dismenore* juga berdampak terhadap fisik dan psikologis perempuan, seperti cepat letih, mudah marah, serta mengganggu aktivitas sekolah maupun perkuliahan (Wianti dan Maulida, 2018).

*Dismenore* dapat dikurangi dengan tindakan farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan dengan cara farmakologis bisa diatasi dengan terapi analgesik, yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Rasa nyeri biasanya dapat diatasi dengan diberikan obat anti peradangan nonsteoid seperti asetaminofen, asam mefenamat, aspirin. Meskipun terapi analgesik dapat membantu dalam mengurangi rasa nyeri, penggunaan analgesik juga akan berdampak ketagihan, serta akan memberikan efek samping obat yang berbahaya (Proverawati dan Siti, 2009).

Pengobatan tindakan keperawatan dengan cara non-farmakologis, yaitu kompres dengan air hangat pada abdomen bawah, mandi air hangat, menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, usapan atau gosokan pada bagian pinggang yang terasa sakit, tarik napas dalam secara perlahan untuk relaksasi (Kusmiran, 2012).

Beberapa tindakan non-farmakologis diatas, mempunyai keunggulan dan kekurangannya masing-masing. Tindakan yang pertama yaitu kompres hangat, dalam penelitian Wianti dan Maulida (2018) didapatkan hasil  $p = 0,000 (< 0,05)$ , yang berarti bahwa kompres hangat berpengaruh secara signifikan dalam penurunan intensitas nyeri *dismenore*. Kompres hangat bisa dilakukan sendiri, selain itu juga tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan waktu yang lama.

Tindakan yang kedua mandi air hangat, hasil penelitian Hariyani dan Umu (2012) didapatkan  $p = 0,000 (< 0,05)$ , yang menyatakan mandi air hangat dapat menurunkan nyeri *dismenore*. Mandi air hangat juga bisa

dilakukan sendiri tetapi memerlukan waktu yang sedikit lama. Tindakan yang ketiga menggunakan aroma terapi, penelitian Astuti dan Lela (2018) didapatkan hasil  $p = 0,0001 (< 0,05)$ , yang berarti aroma terapi berpengaruh dalam penurunan nyeri *dismenore*. Tindakan aroma terapi ini dapat dilakukan sendiri, tetapi membutuhkan biaya yang sedikit mahal serta harus menyesuaikan aroma terapi yang sesuai.

Tindakan non-farmakologis yang keempat yaitu usapan atau gosokan pada bagian pinggang yang terasa sakit, teknik ini merupakan *endorphine massage*. Penelitian Rahayu, dkk (2017), didapatkan hasil  $p = 0,000 (< 0,05)$ , yang berarti *endorphine massage* juga berpengaruh dalam penurunan nyeri *dismenore*. *Endorphine massage* bisa dilakukan sendiri dan tidak membutuhkan biaya.

Tindakan yang kelima tarik napas dalam, hasil penelitian Wianti dan Maulida (2018) menyatakan bahwa tarik napas dalam juga dapat menurunkan nyeri *dismenore* dengan nilai  $p = 0,002 (< 0,05)$ . Teknik relaksasi tarik napas dalam ini juga bisa dilakukan sendiri. Beberapa hasil penelitian tentang tindakan non-farmakologis di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik *endorphine massage* dan kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore*. Tindakan tersebut juga memiliki beberapa keuntungan, seperti tidak membutuhkan biaya yang mahal, tidak membutuhkan waktu yang lama, dan bisa dilakukan sendiri atau secara mandiri.

*Endorphine massage* merupakan tindakan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri *dismenore*. *Endorphine massage* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan oleh *Constance Palinsky* yang bertujuan untuk mengontrol rasa nyeri. *Endorphine massage* dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan dapat meningkatkan relaksasi melalui sentuhan ringan di permukaan kulit. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan *endorphine* dan oksitosin (Elvira dan Annisa, 2018).

Manfaat dari *endorphine massage* yaitu, memberikan relaksasi dan menurunkan intensitas nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, memberikan rasa nyaman, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan *endorfine*, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri (Rahayu dkk, 2017).

Penelitian Rahayu, dkk (2017) tentang “Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Rasa Sakit *Dismenore* Pada Mahasiswi di Tasikmalaya” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *endorphine massage* terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi dengan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -5.414 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel rata-rata sebelum dan sesudah adalah kuat dan signifikan. Selain itu dalam penelitian Elvira dan Annisa (2018), uji statistik yang digunakan adalah *T-test dependent*. Didapatkan hasil bahwa  $p = 0,004$  ( $p = < 0,05$ ), yang artinya ada

perbedaan yang signifikan antara *endorphine massage* terhadap skala nyeri *dismenore*.

Teknik kompres hangat banyak dilakukan untuk penanganan nyeri. Kompres hangat merupakan salah satu teknik relaksasi yang memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, dan mengurangi nyeri (Sulistyorinin, 2009). Menurut Indriyani, dkk dalam Sulaeman dan Risma (2019), pengaruh kompres hangat bagi tubuh yaitu dapat menyalurkan oksigen pada pembuluh darah yang ada di uterus, sehingga tidak menghambat aliran darah.

Terapi kompres hangat merupakan suatu cara dalam mengontrol maupun mengurangi rasa nyeri yang paling mudah dilakukan, selain itu kompres hangat juga tidak memerlukan biaya yang sangat mahal dalam penerapannya. Mengetahui intensitas nyeri seseorang dapat menggunakan pengukuran skala nyeri numerik, responden dapat dengan mudah memberitahu skala nyeri yang dirasakan. Oleh karena itu, kita dapat menggunakan teknik kompres hangat untuk mengurangi nyeri *dismenore* (Wianti dan Maulida, 2018).

Penelitian Maidartati, dkk (2018) tentang “Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja di Bandung” didapatkan hasil nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ , sehingga  $H_0$  di tolak yang berarti adanya efektivitas terapi kompres hangat terhadap nyeri haid. Menurut penelitian Wianti dan Maulida (2018) tentang “Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri *Dismenore*” menunjukkan hasil yang signifikan, yakni diperoleh nilai probabilitas

kelompok napas dalam  $p = 0,002 < (0,05)$ , sedangkan kelompok kompres hangat  $p = 0,000 < (0,005)$ , berarti hipotesis nol ditolak, dinyatakan bahwa ada perbedaan penurunan intensitas nyeri *dismenore* saat dilakukan terapi relaksasi napas dalam dan kompres hangat secara signifikan.

Mahasiswa merupakan individu yang belajar diperguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas tinggi, serta dapat berfikir secara cerdas. Mereka dituntut untuk bisa menyelesaikan pendidikan dengan cara membuat sebuah tugas akhir yang disebut skripsi. Tingkat stress sangat rentan terjadi pada mahasiswi, yang dapat memicu terjadinya dismenore. Tingkat stress tersebut disebabkan karena tuntutan dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, dan perkuliahan yang dianggap menjadi beban berat. Akibat dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan, maka akan timbul perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stress, rendah diri, dan frustrasi (Ismail dkk, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Januari 2020, didapatkan hasil dari 10 orang mahasiswi tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, diketahui rata-rata pernah mengalami nyeri pada saat menstruasi. Nyeri yang dirasakan berkisar satu sampai dengan dua hari. Rata-rata skala nyeri yang dirasakan 3-9 yaitu dengan skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 2 orang, skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 3 orang, dan skala nyeri berat (7-10) sebanyak 5 orang.



Penanganan yang biasa dilakukan seperti dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri, mengurangi aktivitas, tidur, dan dengan cara terapi non-farmakologis seperti kompres hangat, melakukan usapan pada perut bagian bawah, serta tarik nafas dalam. Beberapa penanganan yang telah dilakukan, nyeri yang dirasakan sedikit berkurang, bahkan ada juga yang tidak berpengaruh atau tidak berkurang.

Berdasarkan latar belakang diatas dan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas *Endorphine Massage* Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi *endorphine massage* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sesudah diberikan terapi *endorphine massage* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Mengetahui rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum diberikan terapi kompres hangat pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Mengetahui rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sesudah diberikan terapi kompres hangat pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.
- e. Mengetahui perbedaan efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.



## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan dan referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keperawatan maternitas.

## 2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan peneliti tentang efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai sumber informasi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan efektivitas *endorphine massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *dismenore* pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Andalas.

