

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis (Monks dkk, 2002). Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Janiwarty dan Pieter, 2013).

Umumnya saat menstruasi banyak wanita yang merasakan keluhan berupa nyeri yang berlangsung 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Nyeri saat haid (*dismenorea*) yang dirasakan setiap wanita berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus istirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah (Andriyani, 2013).

Angka kejadian nyeri saat menstruasi di dunia cukup besar, sebesar 28%- 71.7% perempuan di dunia mengalami nyeri menstruasi. Beberapa studi yang dilakukan di Turki sebesar 58.2%-89.5% mengalami nyeri haid. (Unsal *et al*, 2010). Sebuah penelitian di Australia pada remaja SMA ditemukan bahwa 93% dari remaja melaporkan nyeri haid, sedangkan pada wanita dewasa sebesar 15%-75% yang mengalami nyeri haid (Hong ju *et al*, 2013).

Sementara itu, di Indonesia mencapai 55% remaja mengalami nyeri haid (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Sementara itu, di Indonesia angka kejadian nyeri haid primer sekitar 54,89%. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, sementara angka kejadian pada remaja dengan nyeri panggul diperkirakan 25-38%, sedangkan pada remaja yang tidak memberikan respon positif terhadap penanganan untuk nyeri haid, ditemukan pada 67% kasus (Hestiantoro dkk, 2012).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) yang dijelaskan pada tahun 2015, jumlah penduduk perempuan di Kabupaten Sragen usia remaja sampai dengan dewasa tahun 2015 yaitu sebanyak 347.354 atau 39.67% jiwa dari 875.600 jiwa penduduk. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen, di Puskesmas wilayah Kabupaten Sragen pada tahun 2013, total jumlah kunjungan pasien *dismenore* yaitu sebanyak 468 kasus, tahun 2014 meningkat sebanyak 516 kasus, dan tahun 2015 terdapat 569 kasus.

Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Yayasan Kyai Ageng Pandanaran dengan membagikan angket kepada 20 siswi kelas didapatkan sebanyak 15 siswi (75%) siswi mengalami nyeri haid, 5 anak mengalami nyeri ringan dan 10 anak mengalami nyeri sedang. Dari hasil wawancara kepada beberapa siswi, 8 siswi mengurangi nyeri tersebut dengan tiduran di UKS dan diolesi minyak kayu putih, 2 siswi mengurangi nyerinya dengan minum jamu

kunyit, dan 5 siswi tidak melakukan upaya penanganan, hanya ditahan dan dibiarkan saja. Mereka mengatakan keadaan ini mengganggu konsentrasi belajar di kelas dan membuat malas untuk melakukan aktifitas. Menurut keterangan yang didapat dari guru, ketika benar-benar ada siswi yang tidak kuat menahan rasa sakit tersebut, terpaksa tidak bisa masuk sekolah dan izin untuk pulang karena nyeri haid.

Mengingat prevalensi nyeri haid yang terus meningkat dan terkadang mengganggu wanita dalam beraktivitas, maka keadaan tersebut akan membuat individu untuk melakukan berbagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan meminum obat-obatan dan non farmakologi dapat dilakukan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, hipnoterapi, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan napas dalam (Judha dkk, 2012).

Nyeri haid dapat dikurangi, salah satunya menggunakan manajemen non farmakologi, salah satu cara dan usaha untuk menurunkan nyeri adalah dengan *back exercise*. Menurut Garshasbi (2012) *back exercise* mulai banyak digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah, salah satu tujuannya adalah memulihkan biomekanik secara optimal bagian belakang. Jadi *back exercise* digunakan untuk merileksasikan otot-otot yang tegang sehingga dapat membuka aliran darah yang sempit sehingga dapat mengurangi nyeri (Ogan, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Azima *et al* (2015) menemukan bahwa

*exercise* efektif menurunkan atau mengurangi nyeri haid. Selain *back exercise* untuk menurunkan nyeri haid juga dapat dilakukan dengan *massage*. *Massage* adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau menggunakan bola tenis (Maryunani, 2010). *Massage* dapat meredakan nyeri sehingga menghilangkan rasa sakit secara bertahap. Dan didalam penelitiannya Gumangsari (2014) menemukan bahwa sesudah diberikan *massage* rata-rata skala nyeri menurun. Salah satu teknik memberikan *massage* adalah tindakan *massage* punggung dengan usapan yang perlahan (*Slow Stroke Back Massage*) sehingga dapat mengurangi nyeri dan membantu mengurangi ketegangan otot.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Pemberian *Back Exercise* dan *Slow-Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Haid Primer.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *back exercise* terhadap penurunan nyeri haid primer pada siswi Yayasan Kyai Ageng Pandanaran ?
2. Apakah ada pengaruh *slow-stroke back massage* terhadap penurunan nyeri haid primer pada siswi Yayasan Kyai Ageng Pandanaran?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh *back exercise* dengan *slow stroke back massage* terhadap penurunan nyeri haid primer pada siswi Yayasan Kyai Ageng Pandanaran ?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *back exercise* dan *slow stroke back massage* terhadap penurunan tingkat nyeri haid primer.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat penurunan nyeri haid primer sebelum dan sesudah diberikan *back exercise*.
- b. Untuk mengetahui tingkat penurunan nyeri haid primer sebelum dan sesudah diberikan *slow-stroke back massage*.
- c. Untuk mengetahui perbedaan tingkat penurunan nyeri haid primer sebelum dan sesudah diberikan *back exercise* dan *slow stroke back massage*.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan masyarakat terkait pemberian *back exercise* dan *slow stroke back massage* dengan penurunan tingkat nyeri haid primer.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat khususnya remaja putri untuk dapat mengaplikasikan *back exercise* dan *slow stroke back massage* dalam mengurangi nyeri haid yang dirasakan, dapat dijadikan pertimbangan kebijaksanaan terhadap remaja putri untuk

nantinya dari pihak sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan setempat memberi sosialisasi mengenai nyeri haid dan penanganannya. Dan sebagai bahan informasi untuk peningkatan program kesehatan reproduksi yaitu dalam kaitannya penanganan nyeri haid pada remaja putri.