BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya kematangan reproduksi. Seorang perempuan muda bisa dikatakan telah mengalami kematangan reproduksi ketika ia sudah mengalami haid atau menstruasi. Remaja putri di seluruh dunia banyak menghadapi masalah yang berkaitan dengan menstruasi, seperti sakit kepala, lemas, mual, diare, nyeri payudara, jerawat, perubahan suasana hati, bahkan nyeri menstruasi atau Dismenore (Khairunnisa, 2024).

Menurut WHO (*World Health Organization*) hampir 90% remaja di dunia mengalami masa pubertas 50% lebih wanita mengalami gejala dismenore primer dengan dampak pada 1012% dari mereka. Dismenore sangat umum terjadi di seluruh dunia dengan prevalensi global antara 45-97% pada wanita usia produktif, khususnya remaja (Sukmiati *et al*., 2026).

Angka kejadian Dismenore di Amerika Serikat diperkirakan sebanyak 45-90%. Pada remaja kejadian Dismenore bisa dilaporkan sebanyak 92%. Sementara di Indonesia, sekitar 55% wanita produktif menderita Dismenore. Dismenore dapat membuat remaja tidak masuk sekolah (Sukmiati *et al*., 2026).

Angka kejadian Dismenore di Indonesia mencapai 98,8% pada remaja yang berusia rata-rata 17 tahun, dismenore dapat menyebabkan rasa sakit di bagian pinggul yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari (Sukmiati *et al*., 2026).

Angka kejadian Dismenore di Jawa Barat mencapai 54,9% wanita mengalami Dismenore, dengan tingkat Dismenore yaitu 24,5% gejala Dismenore

yang bersifat ringan, 21,28% gejala Dismenore engan tingkat sedang dan 9,36% gejala Dismenore dengan tingkatan berat. Sehingga tercatat 90% remaja mengalami masalah menstruasi, 50% tercatat mengalami keluhan Dismenore primer dan 1020% mengalami gejala berat (Sukmiati *et al*., 2026)

Dismenore adalah nyeri atau kram yang dirasakan wanita pada perut bagian bawah daerah panggul yang terjadi sebelum atau setelah mengalami menstruasi pertama (menarche) hingga hari kedua, Dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga timbul rasa nyeri seperti kejang, yang terasa pada perut bagian bawah. Derajat nyeri Dismenore sangat bervariasi, mulai dari yang ringan sampai berat. Keadaan yang dirasakan saat Dismenore memaksa penderita untuk beristirahat dalam waktu beberapa jam atau beberapa hari (Oktavianto *et al*., 2023).

Gangguan Dismenore terjadi karena produksi prostaglandin. Gejala yang dirasakan oleh setiap wanita yang mengalami dismenore adalah kram, kontraksi otot polos pada rahim, sakit kepala, sakit perut, kecemasan berlebihan, merasa lelah dan lemah, hidung tersumbat bahkan ingin menangis. Selain itu, ada juga yang mengalami kemarahan tanpa henti, depresi, mual, kondisi ingin makan terlalu banyak, hingga nyeri haid yang menyiksa (Qomarasari, 2021).

Banyak faktor yang menjadi pencetus terjadinya Dismenore namun faktor endokrin memegang peran penting pada penyebab terjadinya Dismenore dikarenakan saat mengalami menstruasi sel-sel endometrium mengeluarkan prostaglandin (Amin & Purnamasari, 2020). Pada umumnya Dismenore menjadi masalah yang timbul pada remaja putri. Pengetahuan mengenai Dismenore masih belum banyak diketahui dan masih menganggap tabu juga menyepelekan

Dismenore. Kurangnya pengetahuan mengenai Dismenore menyebabkan remaja putri tidak dapat mencoba dan tidak mengetahui bagaimana pertolongan pertama pada saat timbulnya Dismenore (Qomarasari, 2021).

Dismenore dapat diatasi dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi non-farmakologis mencakup berbagai metode, salah satunya adalah teknik *effleurage massage* untuk mengurangi nyeri. Tujuan dari *effleurage massage* adalah untuk menghangatkan otot abdomen, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi yang mendalam baik secara fisik maupun mental (Zuraida dan Aslim, 2020). Teknik ini memiliki kelebihan yaitu tidak memerlukam biaya, mudah untuk diterapkan, aman sebab tidak menimbulkan efek samping, serta fleksibel karena dapat dilakukan secara sendiri maupun dengan bantuan orang lain (Khotimah *et al*., 2021).

Effleurage massage adalah teknik yang dilakukan dengan gerakan halus dan lembut menggunakan seluruh permukaan tangan. Gerakan ini memberikan efek menenangkan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Karnasih yang menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* dapat secara signifikan mengurangi nyeri yang dialami ketika menstruasi (Karnasih *et al*., 2021).

Beberapa penelitian terbaru menurut penelitian Sutrisnawati (2024), menunjukkan hasil pengamatan bahwa *Massage Effleurage* lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas Dismenore primer pada remaja putri (Sutrisnawati, 2024). Menurut Atiqa (2025), berdasarkan analisis studi literatur didapatkan hasil bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan *Massage Effleurage* adalah sedang dan setelah diberikan intervensi skala nyeri adalah ringan, dengan hasil uji

statistik p-value < 0.05. *Effleurage massage* terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri Dismenore pada remaja putri (Atiqa, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dan penyebaran kuesioner awal, kepada 10 siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung, didapatkan bahwa sebanyak 7 siswi mengalami dismenore primer pada setiap siklus menstruasi, dan sebagian besar dari mereka, mengaku pernah tidak masuk sekolah atau tidak dapat mengikuti kegiatan belajar dengan optimal akibat nyeri haid yang dirasakan. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa penanganan yang dilakukan siswi masih terbatas pada istirahat atau mengonsumsi obat pereda nyeri, sementara sebagian besar siswi belum mengetahui dan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai penanganan non-farmakologis seperti *massage effleurage*. Pihak sekolah pun belum memiliki program edukasi kesehatan reproduksi khusus mengenai penanganan dismenore primer bagi siswinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore primer masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang belum tertangani secara optimal di SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk memberikan alternatif penanganan nyeri haid yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh remaja putri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Skala Dismenore Primer di SMAN 1 Banjaran Bandung Tahun 2026.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dismenore primer pada remaja putri masih menjadi permasalahan yang sering terjadi, sehingga dapat mengganggu aktivitas belajar maupun kegiatan sehari-hari siswi di sekolah. Nyeri menstruasi yang dialami remaja umumnya disebabkan oleh peningkatan kontraksi otot rahim dan kurangnya penanganan nonfarmakologis yang efektif serta mudah diterapkan. Massage effleurage sebagai salah satu metode terapi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif dalam membantu mengurangi skala nyeri menstruasi, namun bukti mengenai pengaruhnya terhadap penurunan skala dismenore primer pada siswi di SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung masih terbatas. Atas dasar itulah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh massage effleurage terhadap penurunan skala dismenore primer pada siswi SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala Dismenore primer pada siswi di SMAN 1 Banjaran Kabupaten Bandung.

1.3.2. Tujuan Khusus

1) Mengidentifikasikan skala Dismenore primer pada siswi sebelum dan sesudah diberikan tindakan *Massage Effleurage* disertai edukasi menggunakan leaflet pada kelompok intervensi.
2) Mengidentifikasikan pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala Dismenore primer pada siswi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperkaya literatur ilmiah di bidang kesehatan reproduksi, khususnya terkait efektivitas *Massage Effleurage* dalam menurunkan skala Dismenore primer pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja Putri

   Hasil Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi kepada remaja putri tentang *Massage Effleurage* abdomen sebagai penanganan untuk menurunkan nyeri haid secara nonfarmakologis yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri.

2) Bagi Sekolah

   Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kualitas kesehatan di sekolah, khususnya dalam edukasi kesehatan reproduksi remaja.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

   Hasil penelitian ini dijadikan sebagai referensi dalam memberikan edukasi serta intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi Dismenore pada remaja.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang pengaruh *Massage Effleurage* terhadap penurunan skala Dismenore primer pada remaja putri dengan faktor-faktor lainnya.

UNIVERSITAS NASIONAL