

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Salah satu bagian masa pertumbuhan dan perkembangan adalah masa remaja. Remaja merupakan periode perkembangan di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa antara usia 13-20 tahun. Batasan usia remaja menurut *United Nation (UN)* adalah seseorang yang berusia 10-24 tahun dan dapat disebut juga kaum muda (*young people*). Masa remaja biasanya menunjukkan maturasi dan memasuki masa pubertas yang disertai dengan mengalami menstruasi (Potter dan Perry, 2005).

Menstruasi merupakan suatu proses fisiologis pelepasan lapisan endometrium bersama darah dan lendir (Guyton, 1997). Pelepasan endometrium ini sering menimbulkan nyeri. Setiap orang pasti pernah mengalami nyeri dan itu merupakan alasan yang paling umum untuk mencari pertolongan kesehatan. Seseorang yang merasakan nyeri biasanya menderita dan segera mencari bentuk pertolongan. Perawat menggunakan berbagai macam intervensi demi kenyamanan pasien (Potter dan Perry, 2005).

*“Ini (menstruasi) adalah suatu yang telah ditetapkan oleh Allah
1 ...” (Sulalih Dalhawi dan Muslim)”*

Nyeri merupakan suatu mekanisme protektif bagi tubuh dan timbul bilamana jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rangsangan (Guyton, 1997). Secara umum nyeri dapat dibedakan menjadi nyeri akut dan nyeri kronis menurut penyebab. Salah satu contoh nyeri akut adalah nyeri saat menstruasi atau biasa disebut *dismenorrhea* (Capernito, 2002). Dismenorrhea merupakan sakit saat menstruasi sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Manuaba, 2000).

Nyeri saat menstruasi ditandai dengan rasa sakit dan tidak nyaman yang terjadi beberapa saat sebelum darah keluar dengan lancar. Hal ini mempengaruhi lebih dari 50 persen wanita pada saat tertentu dalam kehidupannya yang menyebabkan ketidak mampuan dalam beraktivitas (tidak produktif) selama 1 sampai 3 hari, sedangkan remaja tidak sekolah karena dismenorrhea sekitar 25 persen (Griffin, 1997). Di Amerika Serikat ada sekitar 10%-15% mengalami nyeri saat menstruasi (Sloane, 2002).

Nyeri yang dialami oleh seseorang akan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Selain itu, nyeri yang timbul akan mengganggu pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidurnya, pemenuhan individual, juga berpengaruh pada aspek interaksi sosial yang dapat berupa menghindari percakapan, menarik diri, dan menghindari kontak (Potter dan Perry, 2005).

Nyeri saat menstruasi yang timbul mengakibatkan hampir setiap

selama menstruasi serta sering kali timbul rasa mual sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan bila perlu mereka harus meninggalkan pekerjaan atau kegiatan sehari-harinya untuk beberapa jam atau beberapa hari (Prawiroharjo, 1999).

Penatalaksanaan nyeri biasanya digunakan manajemen secara farmakologi atau memakai obat-obat baik analgetik narkotik atau non narkotik. Penatalaksanaan nyeri menstruasi tercantum dalam Lampiran II B Peraturan Menteri Kesehatan No.983/MENKES/SK/VIII/2004 tentang pedoman penggunaan obat pada warung obat desa yaitu keluhan pada perut seperti nyeri pada saat menstruasi yang dirasakan beberapa jam sampai beberapa hari dapat diberikan parasetamol 500 mg atau parasetamol 500 mg + ekstrak histamin 19 mg sebanyak 3x sehari 1-2 tablet (Depkes, 2004). Penatalaksanaan nyeri menstruasi juga dapat dimanajemen secara non farmakologi seperti teknik distraksi, teknik relaksasi dan teknik stimulasi kulit. Teknik stimulasi kulit dapat dilakukan dengan cara pemberian pijatan/masase punggung bawah (Potter dan Perry, 2005).

Pijatan/masase merupakan sentuhan yang dilakukan pada bagian tubuh yang dapat mengurangi ketengan otot dan memperlancar peredaran darah (Bryce, 2002). Pijat merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Pijat harus dilakukan selama 15 hingga 30 menit supaya dapat memberikan efek terapeutik yaitu dengan

yang sempit (Kokjohn et al, 1999). Macam-macam pijat yang biasa digunakan adalah *aromatherapy massage*, *hot stone massage*, *sport massage* *therapeutic massage* and *low back massage* (Novey, 2000)

Pijat punggung bawah (*low back massage*) merupakan pijat yang dilakukan pada punggung bawah dengan menggunakan gerakan dan tekanan untuk melepaskan ketegangan, kaku dan kegelisahan di dalam tubuh terutama pada daerah punggung bawah. Pijat ini juga dapat digunakan untuk aplikasi penguatan dan meningkatkan sirkulasi darah serta mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menimbulkan relaksasi (Novey, 2000). Pelaksanaan pijatan yang benar akan dapat mengurangi nyeri serta mengurangi ketegangan otot dan individu dapat mempersepsikan pijatan sebagai stimulus untuk rileks, kemudian muncul respon relaksasi sehingga dapat mengurangi tingkat nyeri (Potter dan Perry, 2005).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan tanggal 24-25 Oktober 2008 di PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan metoda interview personal 15 orang mahasiswa putri dengan usia 19-21 tahun, didapatkan 2 orang (13,34%) menyatakan tidak mengalami nyeri saat menstruasi dan 13 orang (86,67%) menyatakan nyeri saat menstruasi berkisar antara 1-2 hari, bahkan 11 orang (84,61%) dari 13 mahasiswa tersebut mengatakan bahwa nyeri menstruasi yang mereka alami sangat mengganggu aktivitas bahkan ada beberapa mahasiswa yang tidak

mahasiswa sering menggunakan obat penghilang rasa nyeri, sedangkan penanggulangan nyeri menstruasi dengan pijatan punggung bawah jarang dilakukan.

Setelah memperhatikan latar belakang masalah, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Pijatan Punggung Bawah Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi pada Mahasiswa PSIK

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh pemberian pijatan punggung bawah terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pemberian pijatan punggung bawah terhadap tingkat nyeri pada saat menstruasi pada mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuahuinya skala tingkat nyeri pada klien menstruasi kelompok kontrol pada awal menstruasi dan 20 menit kemudian tanpa perlakuan apapun.
- b. Diketuahuinya skala tingkat nyeri pada klien menstruasi kelompok eksperimen pada awal menstruasi dan setelah mendapatkan pijatan punggung bawah selama 20 menit.
- c. Diketuahuinya perbedaan tingkat nyeri pada klien menstruasi pada awal menstruasi dan 20 menit kemudian

- d. Diketuainya perbedaan tingkat nyeri pada klien menstruasi kelompok eksperimen antara awal menstruasi dan setelah mendapatkan pijatan punggung bawah selama 20 menit.
- e. Diketuainya perbedaan tingkat nyeri pada awal menstruasi dan akhir (setelah mendapat pijatan punggung bawah selama 20 menit dan tanpa perlakuan apapun) antara kelompok control dan kelompok eksperimen.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan dan masukan terhadap intervensi keperawatan dalam upaya penanggulangan nyeri pada klien saat menstruasi.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai intervensi oleh para wanita khususnya remaja yang mengalami nyeri pada saat menstruasi dalam menangani nyeri yang dideritanya.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dan

E. RUANG LINGKUP PENELITIAN

1. Lingkup Variabel

Variabel yang diteliti yaitu pemberian pijatan punggung bawah dan tingkat nyeri pada saat menstruasi. Umumnya wanita yang mengalami menstruasi sering disertai nyeri dan tindakan yang biasa dilakukan hanya dengan istirahat dan minum obat, sedangkan tindakan dengan pemberian pijat punggung bawah jarang dilakukan.

2. Lingkup Responden

Mahasiswa atau remaja putri PSIK UMY yang mengalami nyeri pada saat menstruasi, karena pada usia remaja adalah masa usia dimana mereka mengalami menstruasi dalam satu siklus.

3. Lingkup Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa PSIK UMY yang tinggal di wilayah Yogyakarta.

4. Lingkup Waktu Penelitian

F. Penelitian Terkait

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada yang meneliti tentang pengaruh pemberian pijatan punggung bawah terhadap penurunan tingkat nyeri pada saat menstruasi pada mahasiswa PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Akan tetapi ada beberapa penelitian lain yang memiliki kesamaan variabel-variabel dari penelitian ini, antara lain:

1. Dinziat Aliza, 2005

Judul penelitian “Pengaruh Intensitas Senam Aerobik Terhadap Dismenorea”. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen dengan jumlah 20 responden (semua responden dianjurkan melakukan senam aerobik selama 30 menit, 3 kali seminggu selama 2 kali siklus menstruasi). Hasil penelitian bahwa senam aerobik 30 menit, 3 kali seminggu selama 2 siklus menstruasi dapat menurunkan derajat nyeri dismenorea.

2. Novian Eka Hariadi, 2007

Judul penelitian “Pengaruh Teh Hijau Terhadap Insidensi Dismenore”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pretest dan posttest ekperimental yang bersifat perspektif longitudinal study. Teknik analisis yang digunakan adalah menggunakan *Chi-Square dan*

mengonsumsi teh hijau 1kali sehari, 15 orang wanita yang mengonsumsi teh hijau 2 kali sehari dan 10 orang wanita yang tidak mengonsumsi teh hijau. Hasil penelitian didapat bahwa terdapat perbedaan nyeri dan gejala pada subyek yang meminu teh hijau 1 kali, 2 kali, dan tidak minum teh hijau sama sekali. Hasil ini didapatkan tidak signifikan dikarenakan kemungkinan munculnya gejala yang tidak menentu, karena dalam setiap individu wanita sendiri gejala yang sering muncul berbeda-beda, kadangkala untuk memiliki lebih dari satu gejala itu sendiri sangat mungkin dan tidak dapat dipungkiri.

3. Katrina Kokjohn, DC. *et al*, 1999

Judul penelitian *The Effect of Spain Manipulation and Massage on Pain and Prostaglandin Levels in Women with Primary Dysmenorrhea*. Desain Penelitian ini menggunakan *randomized clinical pilot study investigated* hasil pengukuran nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada *intervention group* dan *sham group*. Analisis yang digunakan adalah analisis *covariance* dan *paired t-test* dengan subyek penelitian sebanyak 45 orang yang dibagi secara *random* 24 untuk *intervention group* yang menerima *massage* selama 15-30n menit dan 21 untuk *sham group*. Hasil penelitian diketahui bahwa *Spain Manipulation ang massage* adalah tindakan non farmakologi