BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada perempuan masa pubertas ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, salah satunya adalah menstruasi. Menstruasi adalah suatu proses keluarnya darah atau pendarahan pada perempuan yang terjadi secara teratur atau periodik. Proses menstruasi akan terjadi apabila ovum tidak dibuahi oleh sperma dan oleh karena itu pendarahan saat menstruasi diakibatkan meluruhnya dinding dalam rahim karena tidak adanya implantasi embrio (Purwoastuti dan Walyani, 2015). Masa menstruasi perempuan biasanya 3-8 hari dengan siklus rata-rata 28 hari pada setiap bulan dengan batas maksimal masa menstruasi adalah 15 hari. Selama darah yang keluar belum melewati batas tersebut, maka darah yang keluar adalah darah menstruasi (Rangkuti & Siregar, 2024).

Sebagian besar menstruasi diawali pada usia remaja 9- 12 tahun, namun ada juga perempuan yang mengalami menstruasi lebih lambat yaitu pada usia 13-15 tahun. Kondisi remaja yang sudah mengalami gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan kesimbangan, ceroboh, dan gangguan tidur. Bahkan pada sebagian perempuan ada juga yang mengalami rasa sakit saat haid yang disebut dengan dismenore.

Dismenore merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. Dismenore sangat menggangu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Sinaga et al., 2021

World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, melaporkan bahwa kejadian wanita mengalami dismenore berta disetiap negara didunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore ringan. Prevalensi kejadian nyeri menstruasi cukup tinggi di berbagai negara dengan rata-rata insiden terjadinya nyeri menstruasi pada remaja putri antara 17% hingga 81% (Gumarães & Póvoa, 2020). Di Indonesia, prevalensi nyeri menstruasi sebesar 64,25%, terdapat 60% hingga 75% remaja putri mengalami nyeri menstruasi primer, dimana tiga perempat mengalami nyeri ringan hingga sedang dan sisanya mengalami nyeri menstruasi tingkat berat (Hamdiyah, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra., 2024) di Sumatera Utara menemukan bahwa wanita mengalami *dismenore* sebanyak 55,3%.

Permasalahan nyeri menstruasi merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri menstruasi yang berat dapat memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari, bahkan kasus dismenore yang berat pada perempuan memaksa mereka tidak hadir disekolah (Yunitasari et al, 2020).

Dismenore memiliki dampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, absensi, interaksi sosial dan dapat menimbulkan kerugian ekonomi cukup besar karena biaya pengobatan, perawatan medis. Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri yaitu rasa letih, sakit dibawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, kepala pusing, bingung, muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Selain itu dismenore pada mahasiswi dapat menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak kosentrasi belajar,

kecendrungan tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar sehingga berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik (Dewi & Runiari, 2020).

Penanganan nyeri menstruasi umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan analgesik. Namun, konsumsi obat secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping dan ketergantungan jangka panjang. Adapun penangangan yang dapat dilakukan tanpa menggunakan obat obatan disebut dengan non farmakologi. Adapun penanganaan non farmakologi seperti peregangan, senam, jalan kaki, kompres menggunakan air hangat, dan menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, air kunyit. Tindakan lain juga bisa dilalukan dengan cara menggunakan masase dengan titik meridian tubuh atau disebut dengan teknik akupresur (Misliani et al, 2020).

Peneliti memilih cara penanganan dismenore secara non farmakologi, dengan pemberian masase *frirage* yang sama dengan terapi akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional China yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh (Wirabrata, 2021). Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik *sanyinjiao*. Titik *sanyinjiao* merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi rasa nyeri menstruasi (Utami & Susanti, 2021). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogeneus* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberikan

stimulus pada system endorphin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Yati, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Marbun & Purnamasari (2022) menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Efektivitas pemberian terapi akupresur terdapat pengurangan dismenore, pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akurpresur secara teratur. Penelitian serupa oleh Khotimah (2021) juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore. Akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Universitas Negeri Medan pada mahasiswi Ilmu Keolahragaan angkatan 2024. Dari hasil observasi yang dilakukan ada sebanyak 42 mahasiswi Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2024 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang terdiri dari 5 kelas yaitu kelas A, B, C, D dan E. Adapun hasil observasi awal ditemukan bahwa mahasiwi mengalami *dismenore* sebanyak 54,8% dan tidak mengalami nyeri menstruasi sebanyak 45,2%. Dan data yang didapatkan menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) yang dialami mahasiswi adalah tidak nyeri sebanyak 28,6%, nyeri ringan sebanyak 19%, nyeri sedang sebanyak 38,1%, nyeri berat sebanyak 14,3%.

Penanganan masase *frirage* dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan secara non farmakologis untuk mengurangi dismenore. *Frirage* merupakan salah satu bentuk teknik masase yang dilakukan dengan gerakan menggosok secara lembut dan berulang pada permukaan kulit menggunakan telapak tangan atau jari. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan

otot. Selain itu, penerapan masase *frirage* dapat menjadi alternatif terapi non farmakologi yang murah, mudah diterapkan dan dan memiliki resiko efek samping yang minim.

Adapun mahasiswi IKOR angkatan 2024 merupakan mahasiswi baru yang dimana pada semester II ini memiliki banyak kegiatan maupun mata kuliah pratek olahraga sehingga dapat menganggu aktivitas pembelajaran mereka di matakuliah pratek. Adapun beberapa mahasiswi yang mengalami nyeri berat dapat menganggu aktivitas mereka seperti tidak dapat mengikuti matakuliah pratek seperti program latihan yang dimana mereka merasa kesakitan yang berlebih pada bagian perut bagian bawah, bahkan nyerinya menyebar ke pinggang, sehingga dapat membuat badan menjadi lemas bahkan tidak berkosentrasi dalam belajar dan tidak kuat dalam beraktivitas olahraga. Saat ditanya penanganan apa yang dilakukan untuk mengurangi dismenore, 4 orang mengatakan melalukan kompres hangat, 2 orang mengatakan mengkonsumsi obat pereda nyeri di apotek, 1 orang mengatakan mengonsumsi jamu dan 5 orang lainnya mengatakan membiarkanya saja tanpa melalukan penanganan apapun. Saat ditanya apakah pernah melalukan penanganan dismenore dengan menggunakan massage *frirage* atau disebut dengan teknik akupresur pada titik meridian tubuh semua menjawab tidak pernah.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti merasa penting melalukan penelitian mengenai pengaruh massage *frirage* terhadap penurunan rasa nyeri menstruasi pada mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2024.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah disampaikan, beberapa masalah dapat diindentifikasi adalah:

1. Apakah efek masase *frirage* dapat meredakan rasa nyeri menstruasi pada mahasiswi program studi Ilmu Keolahragaan tahun 2024?
2. Apakah saat menstruasi dapat menganggu aktivitas olahraga pada mahasiswi program studi Ilmu Keolahragaan tahun 2024?
3. Apakah sakit pada bagian perut bawah saat menstruasi dapat menganggu aktivitas fisik?
4. Apakah rasa nyeri dapat menghambat berlatih secara optimal?
5. Apakah rasa nyeri dapat menurunkan performa fisik mahasiswi?
6. Apakah *masase frirage* dapat meningkatkan sirkulasi darah?

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah yang diteliti tidak terlalu luas, peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti yaitu "Efek Masase *Frirage* Dalam Meredakan Rasa Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragan Tahun 2024."

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dijelaskan, peneliti merumuskan masalah yang nantinya diteliti yakni: Adakah Efek Masase *Frirage* Dalam Meredakan Rasa Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragan Angkatan 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efek Masase *Frirage* Dalam Meredakan Rasa Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Keolahragaan Tahun 2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi para atlet hasil penelitian ini bisa digunakan untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan mengenai efek masase *frirage* dalam meredakan rasa nyeri menstruasi pada atlet putri.
2. Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan adalah dapat menjadikan pedoman ataupun acuan ketikan melalukan penelitian selanjutnya.
3. Bagi masyarakat umum adalah dapat dijadikan sebagai bahan informasi altenatif penanganan secara alami dengan masase yang dapat mengurangi rasa nyeri menstruasi.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY