

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan reproduksi remaja, khususnya remaja putri, menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian serius. Salah satu permasalahan umum yang sering dialami adalah *dismenorea*, yaitu nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama dalam hal akademik dan sosial. *Dismenorea* dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi di sekolah, menurunnya produktivitas, hingga gangguan psikologis seperti mudah marah dan stres (Amin & Purnamasari 2020). Tingginya prevalensi *dismenorea*, terutama *dismenorea* primer, menjadi indikator bahwa gangguan ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan dan perlu mendapatkan solusi yang tepat. Fenomena ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan mengalami gangguan nyeri haid yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan (Handra & Yeni 2024).

Dampak signifikan ini semakin mengkhawatirkan mengingat tingginya angka kejadian *dismenorea* secara global. Menurut data prevalensi *dismenorea* pada wanita usia produktif berada dalam kisaran 45% hingga 95%, dengan angka kejadian pada remaja mencapai sekitar 60% hingga 75%. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 50% wanita di berbagai belahan dunia mengalami *dismenorea*. Di sejumlah negara, prevalensi *dismenorea* tercatat cukup

tinggi, antara lain di Swedia sebesar 72%, Amerika Serikat 90%, Kuwait 85,6%, dan Indonesia 64,5%, dengan 54,89% di antaranya mengalami *dismenorea* dalam kategori berat (BRIN 2024). Berdasarkan Data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021 ditemukan sekitar 4.662 remaja mengalami *dismenorea*. Angka kejadian *dismenorea* primer sebanyak 4.297 (90,25%) dan yang lainnya mengalami *dismenorea* sekunder sebanyak 365 orang (9,75%). Sedangkan, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2025 di SMPN 1 Mojoanyar terdapat 88,7% remaja putri mengalami *dismenorea*.

Tingginya prevalensi *dismenorea* ini memerlukan penanganan yang efektif, aman dan minim risiko. Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian analgesik seperti aspirin, fenasetin, kafein atau obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) (Fitriana & Wibowo 2022). Namun penggunaan jangka panjang seperti aspirin berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan perdarahan dan gangguan lambung (Angelia 2021). Sementara itu, pendekatan non-farmakologis seperti terapi fisik, kompres hangat, Stimulasi listrik transkutan (TENS), teknik relaksasi, dan pijat, dinilai lebih aman dan minim risiko (Fitriana & Wibowo 2022). Salah satu metode yang telah terbukti efektif adalah teknik *effleurage massage*, yaitu teknik pijat ringan yang dilakukan dengan gerakan mengusap berirama ke arah bawah atau distal. Teknik ini bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot perut, serta memberikan efek relaksasi sistemik (Dewi, Ariani & Septian 2022).

Teknik *effleurage massage* efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea*. Stimulasi pada kulit saat pijatan mengaktifkan serabut saraf yang menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak. Pijatan lembut ini juga meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfatik di area panggul, sehingga membantu mengurangi penumpukan prostaglandin penyebab nyeri. Selain itu, teknik ini merangsang saraf parasimpatis untuk merelaksasi otot rahim dan memicu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami. Sentuhan terapeutik dari *effleurage* juga menurunkan stres dan memberikan efek relaksasi, yang turut memperkuat penurunan nyeri (Karnasih, Jamhariyah & Diaz 2021; Fida, Alfitri & Widiatrilupi 2025). Efektivitas teknik ini didukung oleh penelitian (Hasanah & Chotimah 2022) yang menunjukkan penurunan nyeri haid signifikan pada mahasiswi STIKes Abdi Nusantara, dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 2,30 poin pada kelompok eksperimen dibanding 1,18 poin pada kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini menggunakan minyak kayu putih sebagai media pendamping teknik *effleurage* untuk memastikan teknik *massage* dilakukan secara optimal. Efektivitas teknik ini semakin meningkat ketika dikombinasikan dengan penggunaan minyak kayu putih, yang mengandung eukaliptol (1,8-cineol) sebagai senyawa aktif analgesik dan antiinflamasi (Ariyanti, Sariyani & Winangsih 2022). Selain minyak kayu putih bersifat mudah didapat dan memiliki harga yang terjangkau, ditambah dengan teknik *effleurage massage* tidak memerlukan alat bantu khusus, sehingga ideal digunakan dalam terapi mandiri di rumah.

Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi dismenorea, dampaknya terhadap kualitas hidup remaja, serta keterbatasan pengobatan farmakologis, maka teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih merupakan solusi efektif, aman, dan terjangkau dalam mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Upaya ini diharapkan mampu menjadi intervensi non-farmakologis yang aplikatif, mudah diterapkan secara mandiri, serta meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan memanfaatkan pendekatan keperawatan dalam manajemen nyeri.

Penelitian ini tidak hanya meneliti efektivitas teknik *effleurage massage* secara umum, tetapi juga secara khusus menggabungkannya dengan penggunaan minyak kayu putih sebagai media pijat alami yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Kombinasi ini belum banyak diteliti secara kuantitatif pada populasi remaja sekolah di tingkat SMP. Selain itu, penelitian ini dilakukan di lingkungan sekolah formal, yaitu SMPN 1 Mojoanyar, yang belum pernah menjadi lokasi penelitian serupa sebelumnya, sehingga memberikan konteks baru dalam penerapan intervensi keperawatan preventif dan promotif di kalangan remaja usia dini.

Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest design* dengan kelompok kontrol, sehingga mampu membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok secara lebih valid. Dengan desain ini, hasil penelitian diharapkan dapat

memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan komunitas khususnya di bidang kesehatan reproduksi remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Efektivitas Teknik *Effleurage Massage* Menggunakan Minyak Kayu Putih terhadap Intensitas *Dismenorea* pada Remaja di SMPN 1 Mojoanyar."

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Pada penelitian ini pemberian teknik *Effleurage Massage* pada remaja yang mengalami *dismenorea* menggunakan media minyak kayu putih.

2. Rumusan Masalah

Apakah teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih efektif menurunkan intensitas *dismenorea* pada remaja di SMPN 1 Mojoanyar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas teknik *efflurage massage* menggunakan minyak kayu putih terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja di SMPN 1 Mojoanyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas *dismenorea* pada remaja putri sebelum diberikan teknik *effleurage massage* menggunakan

minyak kayu putih di SMPN 1 Mojoanyar pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

- b. Mengidentifikasi intensitas *dismenorea* pada remaja putri sesudah diberikan teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih di SMPN 1 Mojoanyar pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.
- c. Menganalisis efektivitas teknik *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih terhadap intensitas *dismenorea* pada remaja di SMPN 1 Mojoanyar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Memberikan bukti empiris tentang mekanisme kerja kombinasi *effleurage massage* menggunakan minyak kayu putih dalam mengurangi nyeri *dismenorea* melalui pendekatan neurofisiologis (stimulasi saraf parasimpatis) dan farmakologis (efek 1,8-cineole).

b. Dasar untuk Penelitian Lanjutan

Hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk studi selanjutnya tentang Optimalisasi dosis dan durasi intervensi, Kombinasi dengan terapi lain (akupresur, warm compress), analisis biaya, efektivitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja putri

Sebagai terapi alternatif yang aman dan terjangkau untuk mengurangi nyeri. Selain itu teknik ini dapat dilakukan secara mandiri.

b. Bagi tempat penelitian

Sebagai sumber informasi ilmiah mengenai penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis pada siswi, khususnya melalui teknik *effleurage massage*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, terutama guru UKS dan pembina kesehatan remaja, dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi yang lebih komprehensif. Selain itu, sekolah juga dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai referensi untuk merancang program pendampingan kesehatan yang mendukung kenyamanan dan produktivitas belajar siswi selama masa menstruasi.

c. Bagi STIKES Majapahit Mojokerto

Sebagai tambahan informasi dan koleksi pustaka untuk literatur dan kajian mahasiswa STIKES Majapahit Mojokerto khususnya mahasiswa jurusan S1 Keperawatan.

d. Bagi peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut dalam bidang keperawatan khususnya tentang masalah-masalah yang berkaitan dengan pengobatan nonfarmakologis, terapi pijat.