

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok yang sedang mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial, salah satunya adalah dimulainya fungsi reproduksi melalui menstruasi. Menstruasi menandai kematangan sistem reproduksi perempuan dan merupakan bagian dari proses perkembangan yang normal pada masa pubertas. Pada fase ini, terjadi pematangan poros hipotalamus hipofisis ovarium yang memicu terjadinya siklus menstruasi secara periodik. Perubahan hormonal yang menyertai pubertas tidak hanya memengaruhi fungsi reproduksi, tetapi juga kondisi fisik dan emosional remaja, sehingga periode awal menstruasi sering kali disertai berbagai keluhan fisik maupun psikologis (World Health Organization, 2021; American College of Obstetricians and Gynecologists, 2022).

Menstruasi merupakan proses fisiologis yang terjadi secara periodik pada perempuan usia reproduktif, namun pada sebagian perempuan proses ini disertai dengan keluhan nyeri yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja dan perempuan muda, termasuk mahasiswi, dan dapat mengganggu aktivitas belajar, produktivitas, serta kualitas hidup. Nyeri yang dirasakan biasanya berupa kram pada perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung bawah dan paha, serta sering disertai keluhan lain seperti mual, lemas, dan sakit kepala. Tingginya prevalensi dismenore pada kelompok usia remaja menunjukkan bahwa kondisi ini

bukan hanya masalah individu, tetapi juga menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus (Lowdermilk et al., 2020; Utami et al., 2023).

Berdasarkan penyebab dan karakteristik klinisnya, dismenore dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi dan umumnya berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. Sementara itu, dismenore sekunder disebabkan oleh adanya gangguan atau penyakit pada organ reproduksi, seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri. Meskipun kedua jenis dismenore sama-sama ditandai oleh nyeri saat menstruasi, perbedaan etiologi ini penting untuk menentukan pendekatan penatalaksanaan yang tepat, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis (Berek, 2022).

Mahasiswi sebagai bagian dari kelompok usia produktif merupakan populasi yang rentan mengalami dismenore. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta kondisi psikologis yang tidak stabil dapat memengaruhi respons tubuh terhadap nyeri menstruasi. Di kalangan mahasiswa, dismenore sering menjadi penyebab penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, hingga ketidakhadiran dalam perkuliahan. Prevalensi dismenore pada mahasiswi dilaporkan cukup tinggi, yaitu berkisar antara 64% hingga 90%. Faktor-faktor seperti stres akademik, kurangnya aktivitas fisik, kualitas tidur yang buruk, serta pola makan yang tidak sehat berperan penting dalam memperberat intensitas nyeri haid (Nurfadillah et al., 2021). Penelitian oleh Nasution et al. (2023) juga menunjukkan bahwa stres dan kurangnya aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat keparahan dismenore pada mahasiswi.

Tingginya angka kejadian dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang masih banyak ditemukan secara global. Secara internasional, berbagai penelitian dan laporan kesehatan menunjukkan bahwa dismenore dialami oleh sebagian besar perempuan usia reproduktif. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa prevalensi dismenore di dunia berkisar antara 70–90%, dengan variasi yang dipengaruhi oleh perbedaan usia, kondisi sosial, dan gaya hidup perempuan di masing-masing negara. Angka ini menunjukkan bahwa dismenore bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius (WHO, 2021).

Di Indonesia, dismenore juga menjadi keluhan yang sering dialami oleh perempuan usia reproduktif. Berdasarkan berbagai survei dan laporan kesehatan nasional dalam lima tahun terakhir, prevalensi dismenore di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu berada pada kisaran 60–75% perempuan usia reproduktif mengalami nyeri haid pada awal dekade 2020. Data tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 62,25% perempuan mengalami dismenore, dengan mayoritas merupakan dismenore primer. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa nyeri haid masih menjadi masalah kesehatan reproduksi yang umum dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar dan bekerja di kalangan perempuan usia produktif (BRIN, 2023).

Pada tingkat provinsi, prevalensi dismenore di Jawa Timur dilaporkan berada pada angka yang relatif tinggi. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur menunjukkan bahwa sekitar 60–75% remaja perempuan mengalami dismenore. Kondisi ini memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap aktivitas harian, seperti menurunnya konsentrasi belajar, kehadiran di sekolah,

serta produktivitas akademik. Faktor-faktor seperti stres, kurangnya aktivitas fisik, dan pola tidur yang tidak teratur turut berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian dismenore di wilayah ini (DINKES JATIM, 2022).

Di tingkat lokal, khususnya di Kota Kediri, dismenore juga menjadi masalah kesehatan yang cukup menonjol pada kalangan mahasiswi. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Putri (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 58% mahasiswi mengalami nyeri haid yang mengganggu aktivitas perkuliahan. Data ini menunjukkan bahwa dismenore tidak hanya menjadi masalah nasional, tetapi juga nyata terjadi pada tingkat lokal dan berdampak langsung terhadap aktivitas akademik mahasiswi.

Selain itu, hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2025 terhadap 288 mahasiswi tingkat 1–4 Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang menunjukkan bahwa sebanyak 218 mahasiswi (75,6%) mengalami dismenore. Berdasarkan distribusi tingkat pendidikan, kejadian dismenore paling banyak ditemukan pada mahasiswi tingkat 1. Dari total 78 mahasiswi tingkat 1, sebanyak 68 mahasiswi (87,2%) melaporkan mengalami dismenore, yang menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan tingkat lainnya.

Tingginya kejadian dismenore pada mahasiswi tingkat 1 menunjukkan adanya kerentanan yang lebih besar pada kelompok ini. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan proses adaptasi fisiologis dan psikologis terhadap lingkungan akademik yang baru, perubahan pola hidup, serta peningkatan stres pada masa transisi awal perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswi tingkat 1 perlu

mendapatkan perhatian khusus dalam upaya penatalaksanaan dismenore dan menjadi dasar bagi peneliti untuk memfokuskan penelitian pada kelompok tersebut guna menemukan intervensi yang efektif dan aman.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah yang sering dialami oleh remaja dan mahasiswi, namun belum diimbangi dengan pengetahuan dan keterampilan penanganan yang memadai. Studi survei yang dilakukan oleh Putri dan Handayani (2021) pada remaja putri di Indonesia melaporkan bahwa lebih dari 60% responden mengalami dismenore setiap bulan, namun sebagian besar hanya mengandalkan istirahat atau konsumsi analgesik tanpa memahami alternatif penanganan non-farmakologis yang tepat. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tingginya angka kejadian dismenore dengan pemanfaatan strategi penanganan yang aman dan mandiri.

Fenomena serupa juga ditemukan pada kelompok mahasiswa kesehatan yang seharusnya memiliki pengetahuan lebih baik terkait penatalaksanaan nyeri menstruasi. Penelitian deskriptif oleh Rahmawati et al. (2022) pada mahasiswi keperawatan dan kebidanan menunjukkan bahwa meskipun 78% responden mengalami dismenore, hanya 24% yang pernah menerapkan teknik non-farmakologis secara terstruktur, sementara sebagian besar masih bergantung pada obat pereda nyeri. Studi lain oleh Lestari dan Widyaningsih (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa kesehatan cenderung mengetahui teori dasar penanganan dismenore, namun belum mampu mengaplikasikannya secara konsisten dalam praktik sehari-hari.

Kurangnya pemanfaatan metode non-farmakologis juga dipengaruhi oleh keterbatasan paparan praktik langsung dan rendahnya kepercayaan diri mahasiswa dalam menerapkan teknik tersebut. Penelitian kualitatif oleh Nuraini et al. (2024) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswi kebidanan belum pernah mendapatkan pelatihan aplikatif terkait teknik relaksasi atau pijat sebagai intervensi nyeri haid, sehingga metode tersebut jarang digunakan meskipun dianggap aman dan berpotensi bermanfaat. Hal ini mengindikasikan perlunya penelitian yang tidak hanya menilai efektivitas intervensi, tetapi juga menguji penerapannya pada kelompok mahasiswa kesehatan sebagai calon tenaga profesional.

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, penggunaan terapi non-farmakologis semakin banyak direkomendasikan karena relatif aman, minim efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri. Salah satu metode non-farmakologis yang telah banyak diteliti adalah teknik *massage effleurage*. *Effleurage* merupakan teknik pijatan lembut dan ritmis yang dilakukan secara perlahan pada area tertentu. Mekanisme kerja *effleurage* dijelaskan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan otot serta merangsang pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Suryantini & Ma'rifah, 2022).

Meskipun berbagai pendekatan nonfarmakologis telah dikembangkan untuk mengatasi dismenore, efektivitas *massage effleurage* masih menunjukkan hasil yang beragam, terutama ketika dikaitkan dengan penggunaan media pijat. Sejumlah penelitian mengindikasikan bahwa

penggunaan minyak sebagai media pijat berpotensi meningkatkan efektivitas massage effleurage dalam menurunkan nyeri menstruasi. Veena (2023) melalui uji klinik acak ganda melaporkan bahwa kelompok yang menerima pijatan dengan minyak aromaterapi mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Temuan tersebut sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Eryılmaz et al. (2025) yang menyimpulkan bahwa pijatan yang dikombinasikan dengan minyak esensial memberikan efek penurunan nyeri yang lebih baik dibandingkan pijatan tanpa minyak, dengan nilai *standardized mean difference* sebesar $-1,06$. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan jenis minyak aromaterapi tertentu dan belum secara spesifik mengevaluasi penggunaan *extra virgin olive oil* sebagai media pijat.

Penggunaan minyak zaitun sebagai media pijat menjadi perhatian khusus karena kandungan senyawa aktifnya. Minyak zaitun mengandung *oleuropein* dan *hydroxytyrosol* yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik melalui penghambatan sintesis *prostaglandin*, yaitu mediator utama nyeri haid (Farzaneh et al., 2022). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menggunakan aromaterapi olive oil yang telah melalui proses tambahan atau pencampuran fragrance, sehingga kandungan antiinflamasi alaminya berkurang.

Extra Virgin Olive Oil (EVOO) merupakan hasil perasan pertama buah zaitun yang mengandung kadar antioksidan dan polifenol paling tinggi, termasuk *oleocanthal*, yaitu senyawa dengan mekanisme antiinflamasi yang menyerupai ibuprofen melalui penghambatan jalur COX-1 dan COX-2

(Parkinson & Cicerale, 2023). Kandungan *hydroxytyrosol* dalam EVOO juga terbukti memiliki aktivitas analgesik serta mampu menurunkan stres oksidatif yang berperan dalam intensitas nyeri menstruasi (Servili et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada penggunaan aromaterapi sebagai media massage dan belum banyak yang menggunakan *carrier oil* berupa *Extra Virgin Olive Oil*. Hingga saat ini, penelitian mengenai pengaruh massage menggunakan EVOO terhadap dismenore primer pada mahasiswi masih sangat terbatas, padahal secara teoritis EVOO memiliki potensi analgesik yang lebih kuat karena kandungan polifenol alaminya yang tinggi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Massage Olive Oil terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswi Tingkat 1–4 Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengaruh *massage Olive Oil* terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *massage olive oil* terhadap penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penurunan intensitas dismenore primer pada mahasiswi sebelum diberikan *massage olive oil*.
2. Mengidentifikasi penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi sesudah diberikan *massage olive oil*.
3. Menganalisis pengaruh *massage olive oil* terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Mahasiswi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi yang aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping dalam mengatasi nyeri dismenore primer sehingga meningkatkan kualitas hidup selama menstruasi pada mahasiswi.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wadah dalam pengaplikasian ilmu pengetahuan di bidang kesehatan reproduksi yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan di program studi sarjana terapan kebidanan Kediri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dan bahan pertimbangan untuk menambahkan materi ini dalam mata kuliah kesehatan reproduksi, agar mahasiswa dapat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai Massage Olive Oil terhadap Dismenore Primer pada Mahasiswi