

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologi dan sosial, termasuk mulai berfungsinya organ reproduksi secara biologis (Kemenkes RI, 2022) Berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid (menstruasi) pada wanita. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (*dismenore*). Dismenore merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. Dismenore sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja. Dismenore dapat timbul dikarenakan adanya zat prostaglandin, yang merupakan suatu zat penyebab muskulo uterus mengalami kontraksi (Villasari, 2021).

Dismenore memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Selain itu dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak konsentrasi belajar, kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar sehingga berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik (Dewi & Runiari, 2019). Berdasarkan klasifikasi nyeri haid dibagi dua, yaitu dismenore

primer yang merupakan nyeri haid yang dijumpai tanpa kelainan alat alat genital yang nyata dan dismenore sekunder merupakan nyeri haid akibat penyakit, kelainan, atau kelainan struktur dasar di dalam maupun di luar rahim yang sering terjadi pada wanita usia 20-30 tahun (Tsamara *et al*, 2020) .

Berdasarkan beberapa studi yang menganalisis kejadian dismenore pada wanita dilakukan 336 studi di 70 negara menunjukkan prevalensi dismenore diseluruh dunia diperkirakan sekitar 71,3%. Studi lain pada remaja (usia dibawah 25 tahun) menunjukkan prevalensi dismenore sekitar 71,1% tanpa perbedaan signifikan antara negara berpenghasilan rendah /menengah dan negara berpenghasilan tinggi (Chen *et al*, 2021). Menurut data Riskesdas tahun 2018 dismenore di Indonesia cukup besar yaitu mencapai 64,25% wanita, berupa kejadian dismenore primer sebesar 54,89%, sedangkan dismenore sekunder sebesar 9,36% (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat tahun 2023, kejadian gangguan menstruasi pada remaja mencapai sekitar 58%, dengan lebih dari separuh kasus disebabkan oleh dismenore (Dinkes Kalbar, 2023). Di Kabupaten Bengkayang, laporan dari Puskesmas Jagoi Babang menunjukkan bahwa remaja putri sering mengalami keluhan nyeri haid namun belum mendapatkan edukasi tentang terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri saat haid. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri dan aman oleh remaja di sekolah.

Pusat Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja (PKRR) pada tahun 2020 menyebutkan bahwa sekitar 95% perempuan usia reproduksi di Indonesia setidaknya memiliki satu gejala pra menstruasi ringan hingga berat dan tercatat yang mengalami kasus berat sebanyak 3,9% (Afifah, *et al.*, 2020). Hasil penelitian Lumingkewas *et al.*, (2021) menyebutkan masalah yang dirasakan oleh remaja yang paling banyak dirasakan adalah gangguan emosional (95,8%), gejala prilaku (65,5%), dan gejala fisik (85,9%). Temuan penelitian pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia menunjukkan bahwa sindroma pra menstruasi yang berat dialami remaja adalah sakit perut (26,9%), nyeri panggul dan sakit persendian (24,6%), serta perasaan sedih dan hilangnya motivasi (20%) (Ilmi & Utari, 2018).

Nyeri haid yang tidak segera diatasi, akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau nonfarmakologis (Fajrin *et al.*, 2023). Metode penanganan dismenore terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Secara farmakologi, untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenore dapat menggunakan obat-obat golongan analgetik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, feminax dan obat anti inflamasi non-steroid (NSAID). Salah satu upaya penanganan dismenore yang dianjurkan adalah terapi nonfarmakologis, di antaranya relaksasi, yoga, aromaterapi, kompres hangat, serta terapi akupresur yang bertujuan untuk mengurangi

intensitas nyeri menstruasi tanpa efek samping obat (Carolin *et al*, 2023). Terapi akupresur memiliki keunggulan tersendiri karena mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat dilakukan secara mandiri (Misliani *et al*, 2019).

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china yang sudah dikenal sejak ribuan tahun laludan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh (Kemenkes RI, 2018). Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh. Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Chen & Wang, 2014).

Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik Hegu atau LI4 yang terletak pada punggung tangan, tepat diantara pangkal ibu jari dan jari telunjuk (Misliani *et al*, 2019). Memberikan penekanan akupresur dititik hegu LI4 dapat meningkatkan kadar endorphin, endorphin diproduksi tubuh dalam darah dan diendogeneus opioid peptide dalam susunan saraf. Endorphin sendiri berguna untuk meredakan rasa nyeri (Rahayu *et al*, 2017). Jaringan syaraf merangsang sistem endokrin untuk melepaskan respon terhadap kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat mengurangi ketidaknyamanan nyeri

menstruasi tiba (Revianti *et al*, 2021). Hal ini menjadikan akupresur metode yang potensial untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

Penelitian sebelumnya oleh Marbun & Purnamasari (2022) menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Efektivitas pemberian terapi akupresur terdapat pengurangan dismenore, pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapy akupresur secara teratur (Marbun & Purnamasari, 2022). Penelitian Sarmanah dan Anggraeni (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi pijat akupresur pada titik hegu (LI4) terhadap dismenore pada remaja putri di sekolah MA Mazafa Bantul dengan rata-rata skor nyeri haid sebelum diberikan terapi adalah 7,08 lebih tinggi dibandingkan setelah terapi yaitu 4,08 (Sarmanah, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 5 Jagoi Babang dengan melakukan wawancara kepada 10 orang siswa, didapatkan data semua siswi tersebut merakan nyeri ketika menstruasi, hal itu biasanya membuat siswa merasa malas-malasan, tidak konsentrasi di kelas, pusing dan mual. Penanganan yang biasa dilakukan untuk mengurangi nyeri haid yaitu mengkonsumsi obat pereda nyeri dan kompres hangat, dan belum pernah mencoba menggunakan teknik akupresur. Penelitian mengenai dismenore dan akupresure pada remaja putri sekolah menengah pertama khususnya di daerah perbatasan seperti Jagoi Babang, Kalimantan Barat masih sangat terbatas. Penelitian ini menjadi sangat relevan dan penting dilakukan agar dapat memberikan kontribusi empiris di level sekolah, meningkatkan pemahaman

mengenai intervensi akupresur di lingkungan sekolah menengah pertama, serta mendukung pengembangan promosi kesehatan reproduksi remaja di daerah.

Berdasarkan latarbelakang dengan memperhatikan tingginya angka kejadian dismenore, keterbatasan penanganan nonfarmakologis di tingkat sekolah, serta potensi akupresur sebagai metode sederhana, efektif, dan aman, tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 5 Jagoi Babang Tahun 2025”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latarbelakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 5 Jagoi Babang Kalimantan Barat tahun 2025?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 5 Jagoi Babang Kalimantan Barat tahun 2025.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui rata-rata skala dismenore sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada kelompok intervensi dan kontrol.
2. Mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap dismenore pada kelompok intervensi dan kontrol.

3. Mengetahui perbedaan efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore antara kelompok intervensi dan kontrol.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam asuhan kebidanan pada remaja dalam penanganan nyeri dismenor dengan terapi akupresur.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Putri

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan pada remaja putri dan keluarga dalam pemanfaatan terapi akupresur untuk penurunan intensitas nyeri saat menstruasi pada remaja.

2. Bagi Bidan

Hasil pengkajian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi bidan dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya asuhan kebidanan pada remaja dengan gangguan dismenore.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan kepustakaan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi pengelola institusi Pendidikan Kesehatan reproduksi remaja dalam penanganan nyeri dismenore menggunakan terapi akupresur.