BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenore ialah salah satu gangguan menstruasi yang paling umum di kalangan wanita usia subur, terutama remaja perempuan. Nyeri atau kram perut bagian bawah, yang bisa terjadi sebelum atau saat menstruasi, ialah ciri khas dari penyakit ini. Masalah ini juga bisa disertai dengan beberapa keluhan sistemik, seperti sakit kepala, mual, muntah, diare, pusing, serta kelelahan. Aktivitas sehari-hari remaja perempuan, seperti belajar, pergi ke sekolah, serta kualitas hidup mereka secara umum, bisa terganggu jika nyerinya cukup parah. (Kirsch et al., 2024; Sinaga et al., 2017).

Dysmenore masih menjadi masalah kesehatan yang umum di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), rata-rata 90% remaja di seluruh dunia mengalami dysmenore, serta lebih dari setengah wanita yang sedang menstruasi di berbagai negara melaporkan mengalami ketidaknyamanan saat haid (WHO, 2020; Kirsch et al., 2024). Sejumlah penelitian di berbagai negara juga menunjukkan tingginya prevalensi tersebut. Pada siswi menengah atas di Prancis, prevalensinya mencapai 92,9% (Hadjou *et al*., 2022), mahasiswi di Kroasia, mahasiswi mengalami *dismenore* primer sebanyak 90,1% serta 63,8% di antaranya mengalami nyeri berat yang memberikan dampak besar pada prestasi akademik (Horvat *et al*., 2023), Sementara itu, penelitian pada mahasiswi bisertag kesehatan di India menunjukkan bahwa 86% responden mengalami *dismenore* primer (James

et al., 2024). Nyeri menstruasi yang berat juga dilaporkan dapat menghambat aktivitas sehari-hari pada sekitar 80% remaja putri di dunia, sedangkan 10–20% penderita mengalami gejala yang cukup berat hingga mengganggu produktivitas dalam kegiatan belajar maupun bekerja (Esan *et al*., 2024).

Meskipun saat ini belum ada statistik nasional yang lengkap tentang frekuensinya, kasus *dismenore* juga cukup umum di Indonesia. Frekuensi *dismenore* primer di Indonesia berkisar antara 60 sampai 75 persen, menurut temuan dari berbagai penelitian lokal. Sekitar 75% remaja melaporkan mengalami nyeri ringan sampai sedang, serta 25% melaporkan mengalami nyeri berat (Solihah et al., 2023). Menurut statistik lebih lanjut, prevalensi *dismenore* di Indonesia ialah 64,25%, dengan 54,89% kasus yaitu *dismenore* primer serta 9,36% *dismenore* sekunder (Indahwati et al., 2017). Berdasarkan studi yang dilakukan di beberapa daerah, kejadian pada remaja perempuan di sekolah menengah serta perguruan tinggi berkisar dari 41,5% di Sumatera Selatan hingga setinggi 93% di Lampung (Sari et al., 2022; Yuviska & Yuliasari, 2024). Selain itu, telah dinyatakan bahwa lebih dari 90% remaja perempuan yang bersekolah di pesantren di Indonesia mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi (Nur Ramasertai et al., 2023). Angka yang tinggi ini menunjukkan bahwa salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dihadapi remaja Indonesia ialah *dismenore*.

Dismenore juga dikatakan sangat umum di tingkat provinsi di Jawa Barat. Studi Rifiana (2019) mengutip statistik dari Kementerian Kesehatan Indonesia yang menunjukkan bahwa antara 30 hingga 70 persen remaja perempuan di Jawa Barat mengalami berbagai penyakit menstruasi, termasuk rasa sakit atau kram di perut. Menurut penelitian Humaedi (2020), mayoritas responden mengeluhkan rasa tidak

nyaman pada hari pertama serta kedua menstruasi mereka, serta tingkat *dismenore* di Jawa Barat mencapai 54,9%.

Nyeri haid pada remaja perempuan masih menjadi masalah utama di Kota Depok. Menurut penelitian oleh Lindiawati, Hisni, serta Suralaga (2022) pada remaja perempuan di Desa Cimpaeun, Kota Depok, *dismenore* sangat umum terjadi serta terkait dengan sikap serta pemahaman remaja tentang manajemen nyeri. Mayoritas siswa di SMAIT Raflesia Depok yang ikut dalam penelitian lain oleh Syafila, Imrar, serta Simanungkalit (2024) mengalami *dismenore* primer, yang terkait dengan sejumlah faktor, seperti konsumsi lemak serta asupan zat besi, kalsium, serta magnesium. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *dismenore* pada remaja perempuan di Depok ialah masalah yang bisa memengaruhi prestasi akademik. Hal ini juga sesuai dengan penyelidikan awal yang dilakukan oleh peneliti SMK Sari Farma Depok. Menurut temuan penelitian, sebagian besar gadis mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi, yang mengganggu kemampuan mereka untuk belajar, mengurangi fokus, serta bahkan membuat mereka meminta izin untuk beristirahat sebentar dari kelas. *Dismenore* primer serta *dismenore* sekunder ialah dua bentuk utama *dismenore* berdasarkan etiologinya. Ketidaknyamanan saat menstruasi tanpa masalah biologis pada sistem reproduksi dikenal sebagai *dismenore* primer. Remaja perempuan paling mungkin mengalami jenis *dismenore* ini, yang terkait dengan peningkatan sintesis prostaglandin, terutama prostaglandin F2-alpha (PGF2α). Kontraksi rahim yang berlebihan akibat peningkatan prostaglandin dapat menyebabkan iskemia miometrium, yang pada gilirannya dapat menimbulkan rasa sakit (Ju et al., 2014; Anggraini, Lestari, & Ario, 2022). Sebaliknya, *dismenore* sekunder lebih sering ditemukan pada wanita dewasa

serta disebabkan oleh kondisi patologis seperti endometriosis, fibroid rahim, atau infeksi panggul (Sinaga et al., 2017).

Obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) termasuk asam mefenamat serta ibuprofen, serta analgesik, sejauh ini menjadi pengobatan utama untuk nyeri haid. Penggunaan jangka panjang obat-obatan ini bisa menimbulkan efek samping, seperti reaksi alergi, masalah pencernaan, serta kesulitan fungsi ginjal, meskipun terbukti membantu mengurangi rasa sakit. Karena itu, pengobatan nonfarmakologis yang aman, efektif, serta bisa dilakukan sendiri semakin populer sebagai alternatif untuk mengatasi nyeri haid (Karout et al., 2021; Kirsch et al., 2024).

Akupresur ialah salah satu jenis pengobatan non-farmakologis yang telah banyak diteliti. Menggunakan tekanan jari untuk merangsang titik-titik akupunktur tertentu di tubuh dikenal sebagai akupresur. Berdasarkan gagasan tentang menyeimbangkan aliran energi, atau Qi, melalui meridian tubuh, terapi ini ialah bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok. Dipercaya bahwa merangsang titik-titik tertentu bisa memengaruhi sistem saraf otonom, mengurangi kontraksi rahim yang berlebihan, serta membantu menghasilkan endorfin, yang yaitu analgesik alami (Jatnika, Badrujamaludin, & Yuswandi, 2022). Spleen 6 (SP6), yang juga dikenal sebagai Sanyinjiao, ialah salah satu titik yang sering digunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman saat menstruasi. Titik ini terletak tepat di tepi belakang tulang tibia, sekitar tiga jari di atas malleolus medial. Karena SP6 ialah titik pertemuan meridian limpa, hati, serta ginjal, dikatakan bisa memengaruhi aliran darah serta mengurangi rasa sakit (Pitri et al., 2023).

Efektivitas akupresur titik SP6 dalam mengurangi intensitas nyeri *dismenore* telah didukung oleh berbagai penelitian. Wajo serta Rahmawati Sholihah

(2023) dalam penelitian yang dilakukan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menemukan bahwa pemberian akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) mampu menurunkan intensitas nyeri *dismenore* primer secara signifikan, dengan rata-rata penurunan sebesar 3,54 poin berdasarkan skala NRS (p-value = 0,000). Hasil yang sejalan juga ditemukan oleh Ningrum, Hidayatunnikmah, serta Nasrawati (2023) pada siswi SMAN 2 Kecamatan Lakudo, yang menunjukkan bahwa akupresur SP6 efektif dalam menurunkan nyeri *dismenore* primer pada remaja putri. Selain itu, hasil tinjauan literatur Vita et al. (2023) menunjukkan bahwa akupresur Sanyinjiao memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan senam *dismenore* dalam menurunkan intensitas nyeri pada remaja.

Selain akupresur, orang Indonesia secara tradisional menggunakan teh jahe hangat sebagai pengobatan non-farmakologis yang telah dibuktikan lewat penelitian ilmiah. Beberapa zat bioaktif penting dengan sifat antiinflamasi, termasuk gingerol, shogaol, serta zingeron, ditemukan dalam jahe (Zingiber officinale Rosc.). Zat-zat ini bisa bekerja dengan cara memblokir enzim lipoksigenase serta siklooksigenase (COX), yang menurunkan sintesis prostaglandin serta leukotrien, yang memediasi rasa sakit pada *dismenore* primer (Safriana & Mulyani, 2023; Karomah & Yuliani, 2022).

Terapi akupresur SP6 serta konsumsi minuman jahe hangat memiliki mekanisme yang saling melengkapi dalam membantu mengatasi nyeri *dismenore*. Stimulasi pada titik SP6 berhubungan dengan pelepasan endorfin serta modulasi sistem saraf otonom, sedangkan kandungan aktif pada jahe memberikan efek antiinflamasi melalui penghambatan produksi prostaglandin. Kedua intervensi tersebut bersifat noninvasif, relatif mudah dilakukan secara mandiri, tidak

membutuhkan biaya yang besar, serta dinilai aman sehingga sesuai untuk diterapkan pada remaja putri di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus membandingkan kedua intervensi tersebut pada siswi sekolah menengah di Indonesia, khususnya di Kota Depok, masih terbatas.

Peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian berjudul "Pengaruh Terapi Akupresur SP6 serta Konsumsi Minuman Jahe Hangat terhadap Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Sari Farma Depok" berdasarkan deskripsi latar belakang. Selain mendukung pembuatan perawatan kebisertaan berbasis bukti serta program kesehatan reproduksi remaja di lingkungan pendidikan, studi ini diharapkan bisa memberikan bukti ilmiah tentang efektivitas kedua intervensi tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah dalam studi ini dijelaskan sebagai berikut berdasarkan konteks yang telah diberikan sebelumnya: “Apakah terdapat pengaruh terapi akupresur titik SP6 serta konsumsi minuman jahe hangat terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK Sari Farma Depok?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari studi ini ialah untuk mengetahui bagaimana perawatan akupresur SP6 serta mengonsumsi jahe hangat memengaruhi ketidaknyamanan menstruasi remaja putri di SMK Sari Farma Depok.

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Mengetahui distribusi frekuensi remaja putri SMK Sari Farma Depok

2) Mengetahui rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum serta sesudah diberikan terapi akupresur titik SP6 pada remaja putri di SMK Sari Farma Depok.
3) Mengetahui rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum serta sesudah diberikan konsumsi minuman jahe hangat pada remaja putri di SMK Sari Farma Depok.
4) Menganalisis pengaruh terapi akupresur titik SP6 terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK Sari Farma Depok.
5) Menganalisis pengaruh konsumsi minuman jahe hangat terhadap intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK Sari Farma Depok.
6) Menganalisis perbedaan pengaruh antara terapi akupresur titik SP6 serta konsumsi minuman jahe hangat terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMK Sari Farma Depok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan dari studi ini akan meningkatkan pemahaman serta pengetahuan dalam bisertag kebisertaan, terutama terkait kesehatan reproduksi remaja serta penerapan terapi komplementer non-farmakologis berbasis bukti dalam pengobatan *dismenore*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja Putri: Studi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan remaja putri dalam melakukan penanganan nyeri

dismenore secara mandiri melalui terapi akupresur titik SP6 serta konsumsi minuman jahe hangat yang mudah dilakukan serta relatif aman.

2) Bagi SMK Sari Farma Depok: Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) serta pelayanan kesehatan reproduksi remaja, khususnya dalam pemberian edukasi mengenai penanganan *dismenore* secara nonfarmakologis.
3) Untuk Lembaga Pendidikan studi ini diharapkan bisa menjadi salah satu bahan referensi yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang penerapan terapi pelengkap dalam pengobatan *dismenore*.
4) Untuk Peneliti Mendatang hasil dari studi ini diharapkan bisa menjadi dasar serta titik acuan untuk penelitian selanjutnya tentang penggunaan terapi tambahan dalam mengatasi rasa tidak nyaman akibat *dismenore* pada remaja perempuan.