

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikososial, dan kognitif (Rifiana et al., 2023). Salah satu perubahan biologis penting yang terjadi pada masa pubertas adalah menstruasi. Remaja, atau adolescence, mencakup rentang usia 10 hingga 19 tahun dan merupakan fase perkembangan yang mencakup perubahan fisik, mental, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, sistem reproduksi mulai berfungsi, dan pada remaja putri, hal ini ditandai dengan datangnya haid (menstruasi) (Mahtiana et al., 2021).

Namun, sebagian remaja mengalami gangguan saat menstruasi, salah satunya adalah *dismenore*, yaitu rasa nyeri akibat kontraksi otot rahim selama haid. *Dismenore* termasuk gangguan menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas. *Dismenore* dibedakan menjadi dua jenis: *dismenore primer* dan *sekunder*. *Dismenore primer* biasanya muncul 6–12 bulan setelah menarche dan berlangsung hingga usia 20-an, disebabkan oleh tingginya kadar prostaglandin. Sementara *dismenore sekunder* umumnya terjadi karena gangguan pada organ reproduksi dan lebih sering ditemukan pada perempuan usia 25–33 tahun (Villasari, 2021).

Menurut data WHO tahun 2021, lebih dari 62% perempuan di seluruh dunia mengalami nyeri menstruasi, dengan prevalensi sekitar 60% di Amerika, 72% di Swedia, dan sekitar 55% di Indonesia. Secara nasional, prevalensi *dismenore* mencapai 64,25%, terdiri atas 54,89% *dismenore primer* dan 9,36%

*dismenore* sekunder. Walaupun tidak tergolong penyakit berbahaya, kondisi ini sangat mengganggu kenyamanan dan aktivitas perempuan. (WHO, 2021).

Tingginya angka kejadian *dismenore* di kalangan remaja putri Indonesia menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti ketidakhadiran di sekolah dan berkurangnya produktivitas. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *dismenore* antara lain usia *menarche* yang terlalu dini (kurang dari 12 tahun), kurangnya aktivitas fisik, siklus haid yang tidak teratur, konsumsi alkohol, stres, kebiasaan merokok, dan riwayat keluarga (Kemenkes RI, 2021).

Di Indonesia, prevalensi *dismenorea* pada remaja putri cukup tinggi, dengan dampak serius terhadap aktivitas harian mereka. Penanganan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko dampak negatif, termasuk absensi dari sekolah dan pekerjaan. Faktor- faktor yang mempengaruhi penanganan *dismenore* yaitu usia saat menstruasi pertama kurang dari 12 tahun (*menarche* dini), kurang atau tidak pernah berolah raga, siklus haid memanjang atau lama haid lebih dari normal (7 hari), mengkonsumsi alkohol, stress, riwayat keluarga yang positif dan merokok dapat memengaruhi penanganan *dismenore* (Riani et al., 2024).

Secara umum, penyebab *dismenore* terbagi menjadi faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung mencakup gangguan hormonal dan kontraksi otot rahim, sedangkan faktor tidak langsung mencakup usia *menarche*, kebiasaan olahraga, serta faktor psikologis seperti stres. Selain itu, status gizi, aktivitas fisik, tingkat kecemasan, dan konsumsi makanan cepat saji juga menjadi faktor risiko yang dapat memperburuk gejala *dismenore*. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara *dismenore* dengan

kecemasan atau stres emosional yang dapat meningkatkan produksi prostaglandin dan menurunkan kadar hormon estrogen dan progesteron, menyebabkan gangguan aliran darah ke rahim yang memperparah rasa nyeri (Taqiyah et al., 2022).

Nyeri menstruasi yang berlebihan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesulitan berkonsentrasi, gangguan belajar, gangguan tidur, hingga kecemasan dan gangguan nafsu makan. Dalam kasus tertentu, kecemasan dapat memperparah nyeri hingga menjadi kronis. Untuk meredakan nyeri, bisa dilakukan pengobatan farmakologis dengan obat anti-inflamasi nonsteroid seperti ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat. Sedangkan secara non-farmakologis, metode yang dapat digunakan meliputi istirahat, kompres hangat, pijatan, yoga, olahraga ringan, hingga teknik akupresur (Kasma et al., 2024).

Dampak nyeri haid (*dismenore*) yang berlebihan membuat remaja putri sulit fokus, proses belajar terganggu, kecemasan, insomnia, kehilangan nafsu makan dan sesak nafas. Efek *dismenore* ini dapat menyebabkan siswa tidak masuk sekolah karena rasa sakit yang mereka rasakan. Kondisinya secara tidak langsung, kecemasan dapat menurunkan ambang nyeri yang membuat nyeri semakin parah dengan tingkat akut bahkan kronis (Damayanti, 2023).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan melalui pemijatan akupresur. Akupresur adalah metode terapi tradisional yang relatif aman dan dikenal luas, tanpa efek samping berbahaya. Teknik ini terbukti efektif dalam meredakan nyeri *dismenore* dengan cara memijat titik-titik tertentu pada tubuh, salah satunya adalah titik sanyinjiao (SP6) yang terletak di meridian limpa. Pijatan

pada titik ini dapat merangsang pelepasan endorfin dan opioid endogen dari sistem saraf pusat, yang bekerja sebagai pereda nyeri alami. Pemijatan dilakukan searah jarum jam selama lima menit sebanyak 30 putaran, dengan tekanan yang tidak menyakitkan agar hormon endorfin bisa dilepaskan secara optimal dan mengurangi nyeri (Ananda et al., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur terhadap 40 siswi kelas VII, VIII, dan IX menunjukkan bahwa sebanyak 82,5% siswi mengalami *dismenore* dan sekitar 30% di antaranya pernah bolos sekolah karena nyeri haid yang dirasakan. Gejala yang dirasakan mencakup sulit konsentrasi, bolos sekolah, mudah marah, hingga gangguan tidur. Penanganan yang dilakukan masih beragam, mulai dari konsumsi obat pereda nyeri, kompres hangat, pijat, istirahat, atau bahkan tidak melakukan penanganan sama sekali. Namun, sebagian besar belum mengenal terapi akupresur sebagai alternatif non-obat. Melihat tingginya prevalensi *dismenore* dan kurangnya pengetahuan tentang terapi non-farmakologis, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri haid pada siswi SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur.

Pijat akupresur dipilih sebagai fokus penelitian karena merupakan terapi non-farmakologis yang relatif aman, mudah diterapkan, dan memiliki potensi efektif dalam mengurangi nyeri tanpa menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Selain itu, terapi ini belum banyak dikenal dan digunakan oleh remaja di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur, sehingga penelitian ini penting untuk mengeksplorasi manfaatnya sebagai alternatif pengelolaan nyeri *dismenore* secara alami dan praktis.

Setelah pemaparan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Timur.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka hal yang menjadi permasalahan adalah “Bagaimanakan Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Timur ?”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Timur.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur
- b. Mengidentifikasi Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur
- c. Menganalisis Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Bagi Institusi**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai penambah pengetahuan bagi mahasiswa di institusi. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan materi perkuliahan terkait dengan permasalahan Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja.

### **2. Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat dipakai untuk peneliti menuangkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan dan digunakan sebagai penambah ilmu pengetahuan bagi peneliti.