

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Wardani (2021), masa remaja adalah fase transisi antara pubertas dan dewasa, yang terjadi pada usia 11-20 tahun. Pada fase ini, individu mengalami kematangan fisiologis, psikologis, mental emosional, dan sosial. Pubertas ditandai dengan perubahan fisik dan psikis, termasuk pertumbuhan badan yang cepat, munculnya ciri-ciri kelamin sekunder, dan menstruasi pada wanita. Menstruasi dapat disertai dengan gejala seperti kram, nyeri, dan ketidaknyamanan, yang dikenal sebagai dismenore. Kebanyakan wanita mengalami gejala ini dengan tingkat keparahan yang bervariasi.

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi dismenore bervariasi di berbagai negara, dengan angka kejadian di Eropa berkisar antara 45% hingga 97%. Di negara-negara lain seperti Nigeria, Malaysia, dan Dubai, prevalensi dismenore juga dilaporkan tinggi, yaitu sekitar 68,8% hingga 94,7%. di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25%, yang terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan 69,36% dismenore sekunder. (Ernita, 2022), dengan angka kejadian di Jawa Tengah sebesar 56% (Dewi & Lestari, 2024). Hamzah (2021) menyatakan bahwa dismenore dapat menyebabkan wanita tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga menurunkan kualitas hidup mereka, dengan insiden dismenore merata pada 40-80% wanita. Sementara itu, Lubis (2023) menemukan bahwa 90% responden mengalami dismenore dengan nyeri sedang hingga berat. Selain itu pubertas pada anak

perempuan umumnya terjadi pada usia 10-14 tahun, yang ditandai dengan datangnya menstruasi pertama. Penelitian H. Lestari et al (2016) menunjukkan bahwa dari 202 responden, sebanyak 98,5% pernah mengalami dismenore, dengan mayoritas mengalami nyeri ringan (94,5%) dan 40,7% diantaranya disertai gejala lain. Namun, sebagian besar remaja hanya membiarkan nyeri atau melakukan pengobatan sederhana, dan hanya 5,5% yang berobat ke dokter. Remaja lebih banyak mencari informasi dari teman wanita (76,7%) dan orang tua (14,4%).

Nyeri dismenore umumnya muncul 1-3 tahun setelah menstruasi pertama (menarche), yaitu pada usia remaja sekitar 15-18 tahun. Banyak yang mengalami gejala ini, namun tidak banyak yang mengetahui cara efektif untuk mengatasinya (Khotimah H., 2022). Remaja yang mengalami dismenore biasanya merasakan gejala seperti nyeri perut bawah, kekakuan pada pinggang dan punggung, kelelahan, serta gejala lain seperti mual, pusing, dan bahkan rasa ingin pingsan. (Dino Gagah et al, 2021). Menurut Sormin (2014), dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menyebabkan gejala fisik seperti nyeri yang menjalar ke kaki, sakit kepala, dan mual, serta gejala psikologis seperti mudah marah, depresi, dan rendah diri. Sementara itu, Mursudarinah (2022) mendefinisikan dismenore sebagai gangguan ginekologi umum pada remaja perempuan yang ditandai dengan nyeri haid hebat yang mengganggu aktivitas sehari-hari, disertai gejala seperti mual, pusing, dan pingsan.

Dismenore dapat ditangani dengan dua pendekatan, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi yang umum digunakan adalah

dengan mengonsumsi obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID) yang berfungsi menghambat produksi prostaglandin, sehingga mengurangi kontraksi uterus selama menstruasi. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologi dapat dilakukan dengan terapi kompres hangat pada perut, konsumsi jamu, atau aromaterapi. Selain itu, akupresur, sebagai terapi tradisional Cina, juga dapat menjadi alternatif untuk mengurangi nyeri dismenore.

Pengetahuan seseorang tentang dismenore berpengaruh besar terhadap cara seseorang menangani kondisi ini. Wanita yang memiliki pengetahuan yang tepat dan informasi yang akurat mengenai dismenore cenderung menerima gejala yang dirasakan dengan sikap yang lebih positif. Sebaliknya, wanita yang kurang memahami dismenore seringkali merasa cemas dan stres berlebihan, serta cenderung memiliki sikap negatif dalam menghadapi gejala yang muncul (Wulandari & Ningrum, 2018). Farotimi et al. (2015) menemukan bahwa remaja putri berusia 13-15 tahun lebih sering mengabaikan dismenore yang dialami, daripada berusaha untuk mengatasinya (Nainggolan, 2020). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf Adi Saputra (2021). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon, diperoleh nilai T sebesar -4,697 dengan nilai p (Asymp. Sig, 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai p (0,000) lebih kecil dari α (0,05), maka H1 diterima. Artinya, pendidikan kesehatan tentang dismenore memiliki pengaruh signifikan terhadap upaya remaja dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer). Pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja untuk mengelola dismenore.

Sikap yang ditunjukkan oleh remaja putri sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang mereka miliki. Pemahaman tentang dismenore memiliki dampak besar terhadap cara mereka menghadapinya. Remaja yang memiliki pemahaman baik tentang dismenore cenderung dapat menerima gejala dan keluhan dengan sikap positif. Sebaliknya, remaja yang kurang memahami dismenorea lebih rentan mengalami kecemasan dan stres berlebihan saat menghadapi gejala tersebut, atau bahkan menunjukkan sikap negatif (Nainggolan, 2020). Hasil penelitian Eliska (2022), mayoritas remaja putri memiliki pengetahuan baik tentang dismenore, yaitu sebanyak 90,9% (40 orang), sedangkan 9,1%(4 orang) memiliki pengetahuan cukup. Dalam hal sikap, sebagian besar remaja putri (59,1 atau 26 orang) menunjukkan sikap positif dalam menangani dismenore, sementara 40,9% (18 orang) memiliki sikap negatif

Menurut Adams et al (2017), akupresur adalah metode pengobatan efektif untuk mengurangi nyeri dismenore dengan memijat titik-titik tertentu pada tubuh untuk meningkatkan kadar endorphen, sehingga menurunkan rasa nyeri. Akupresur aman, tidak memiliki efek samping, dan dapat dilakukan sendiri sebagai alternatif terapi penyembuhan. Sarmana (2023) dan Marbun (2020) juga menyatakan bahwa penekanan titik akupresur dapat meningkatkan produksi endorphen dalam tubuh, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Teknik akupresur yang tepat, seperti memijat titik akupresur searah jarum jam selama 5 menit, dapat merangsang pelepasan hormon endorphen dan efektif mengurangi nyeri dismenore.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hilinti & sulastri (2023) menunjukkan bahwa terdapat 54 (84,3%) dari siswi yang mengalami dismenore menunjukkan bahwa, sebagian besar siswi yang mengalami dismenore memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresur, sedangkan sebagian besar siswi yang tidak mengalami dismenore memiliki pengetahuan yang cukup tentang akupresur. Analisis statistik menggunakan chi-square test dengan likelihood ratio menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore, dengan nilai p-value 0,000 yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang akupresur memiliki peran penting dalam mengurangi kejadian dismenore pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu.

Menurut penelitian Asitza (2021), akupresur terbukti efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja putri, dengan hasil analisa statistik yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan (p-value 0,000). Penelitian ini menyimpulkan bahwa akupresur dapat menjadi metode yang efektif dalam mengelola nyeri dismenore. Hal ini didukung oleh Rifiana (2023) menemukan bahwa akupresur memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin, dengan nilai p-value 0,000 yang menunjukkan efektivitas akupresur dalam mengelola nyeri dismenore.

Menurut beberapa penelitian, akupresur dapat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Revianti et al (2021) menemukan bahwa pijat

akupresur di titik Hegu (LI 4) dapat menurunkan intensitas nyeri sebesar 77,46%. Penelitian lain oleh A. P. Sari & Usman (2021) juga menunjukkan bahwa penekanan pada titik Hegu (LI 4) dan ST36 sebanyak 30 kali selama 3 hari berturut-turut dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore secara signifikan, dengan nilai P-value 0,00. Kristina et al (2021) mengidentifikasi beberapa titik akupresur yang efektif untuk penanganan dismenore, termasuk Hegu (LI4), ST36, Sanyinjiao (SP6), dan beberapa titik lainnya yang terkait dengan masalah ginekologis.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 april 2025 siswi di SMP Kanaan kabupaten semarang. Studi pendahuluan ini dilakukan melalui wawancara singkat terhadap 10 siswi SMP kelas 1 hingga 3 yang telah mengalami menstruasi dan mengalami dismenore. Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh siswi yang diwawancarai belum memiliki pemahaman tentang dismenore dan penanganannya. Ketika ditanya mengenai penanganan nyeri menstruasi yang biasa mereka lakukan, jawabannya yaitu sebagian siswi menggunakan kompres hangat atau beristirahat, namun tidak ada yang mengetahui tentang terapi akupresur sebagai pengobatan alternatif mengurangi nyeri menstruasi.

Temuan dari studi pendahuluan ini mengidentifikasi adanya keterbatasan pengetahuan pada remaja putri di SMP Kanaan mengenai dismenore dan alternatif penanganannya, termasuk terapi akupresur. Kurangnya informasi dan pemahaman ini dapat berdampak pada bagaimana mereka mengatasi nyeri menstruasi yang mereka alami. Oleh karena itu, peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian mengenai "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenor Dan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Di SMP Kanaan Kabupaten Semarang".

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah "Bagaimana tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan akupresur sebagai metode mengurangi nyeri dismenore di SMP Kanaan Kabupaten Semarang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenore Dan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Di SMP Kanaan Kabupaten Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang konsep dasar dismenore di SMP Kanaan kabupaten semarang tahun 2025.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresur di SMP Kanaan kabupaten semarang tahun 2025.
- c. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang titik-titik akupresur yang relevan untuk mengurangi nyeri dismenore di SMP Kanaan kabupaten semarang tahun 2025.

- d. Mengidentifikasi remaja putri tentang cara melakukan akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore di SMP Kanaan kabupaten semarang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Sebagai tambahan pengetahuan bagi sekolah bagaimana cara pengurangan nyeri haid dengan akupresur.

2. Bagi peneliti

Bagi penulis dapat menambah pengalaman dan keterampilan praktik dalam memberikan asuhan kebidanan pada kasus nyeri haid.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan masukan bagi penelitian selanjutnya, serta berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan penambahan kepustakaan.