

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

Masa remaja adalah tahap transisi perkembangan dari anak-anak menuju kedewasaan (Napu et al., 2023). Pada masa ini terjadi berbagai perubahan yang langsung relatif cepat, baik pada laki-laki maupun perempuan, mencakup aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Umumnya, remaja berada pada rentang usia 10–13 tahun hingga 18–22 tahun, sedangkan fase remaja akhir biasanya berlangsung pada usia 17–19 tahun. Dari sisi psikologis, remaja mulai menyadari keterbatasannya dalam memahami realitas serta mampu berpikir secara abstrak. Secara emosional, mereka cenderung menunjukkan perilaku tertentu untuk menutupi rasa kurang percaya diri. Dari aspek psikososial, remaja mulai memiliki kesadaran mengenai identitas diri serta mengenali karakteristik yang melekat pada dirinya. Sementara itu, pada remaja laki-laki, perubahan fisiologis terlihat dari munculnya mimpi basah, sementara pada remaja perempuan, ditandai dengan menstruasi pertama (Mouzila et al., 2023).

Menstruasi merupakan proses alami yang dialami dengan luruhnya lapisan dinding rahim disertai keluarnya darah, yang berlangsung secara siklik setiap bulan kecuali ketika terjadi kehamilan. Menstruasi pertama umumnya dialami pada usia sekitar 10 tahun, meskipun dapat muncul lebih awal maupun lebih lambat dari usia tersebut. Rata-rata panjang siklus haid pada perempuan adalah 21 hingga 41 hari (Bemj et al., 2023). Gejala yang muncul saat menstruasi meliputi keluarnya darah melalui vagina, rasa nyeri atau mules diperut, payudara terasa tegang, perubahan suasana hati, serta penurunan nafsu makan. Selain itu keluhan yang sering dialami adalah nyeri payudara, perasaan penuh dan kembung pada perut bagian bawah, kulit wajah berminyak atau muncul jerawat, gangguan tidur, sakit kepala, ketidakstabilan emosi

seperti mudah marah, cemas, maupun tersinggung, serta nyeri otot terutama pada punggung bawah dan perut yang dikenal dengan istilah dismenore (Villasari, 2021).

Dismenore atau nyeri haid merupakan kondisi ketika seorang perempuan merasakan rasa tidak nyaman atau nyeri selama menstruasi, yang dapat berpengaruh negatif terhadap aktivitas sehari-hari. Umumnya keluhan ini muncul sekitar dua hari, namun dalam beberapa kasus dapat berlangsung lebih lama sepanjang periode menstruasi bulanan (Mouzila et al., 2023). Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu primer dan sekunder. Disminore merupakan nyeri saat menstruasi yang tidak disebabkan oleh adanya kelainan anatomi atau gangguan penyakit pada organ panggul, umumnya muncul beberapa tahun setelah menarche. Sedangkan dismenore sekunder timbul akibat adanya gangguan atau kelainan pada sistem reproduksi, dan biasanya dialami oleh wanita berusia 30–45 tahun. Pada kalangan remaja putri, jenis yang paling sering muncul adalah dismenore primer, yang ditandai dengan rasa nyeri atau kram di bagian perut sehingga dapat menghambat aktivitas sehari-hari (Syafriani, 2021).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2021, kasus dysmenorrhea di dunia masih tergolong tinggi. Pada kelompok remaja putri, prevalensinya berada pada kisaran 16,8% hingga 81%, dengan insiden paling banyak terjadi pada wanita usia muda, yakni sekitar 20–90%. Dari jumlah tersebut, sekitar 15% remaja mengalami dysmenorrhea dengan tingkat keparahan berat. Sementara itu, di Indonesia angka kejadiannya juga cukup signifikan, yaitu sekitar 45–95% pada usia produktif, dengan rincian 54,89% merupakan dysmenorrhea primer dan 9,36% berupa dysmenorrhea sekunder (Fitrica & Hakim, 2023). Berdasarkan hasil penelitian Emiliana Koten tahun 2020, prevalensi kejadian dismenore di Provinsi Nusa Tenggara Timur mencapai 64,25%, dengan rincian 54,89% merupakan dismenore primer dan 9,36% termasuk dismenore sekunder (Koten, 2020). Berdasarkan penelitian

yang dilakukan Karunia Manafe pada tahun 2021 di SMA Negeri 3 Kupang, dari 84 remaja putri yang diteliti terdapat 75 orang (89,4%) mengalami dysmenorrhea dan 9 orang (10,6%) tidak mengalami dysmenorrhea (Manafe et al., 2021). Di Puskesmas Oesapa Kupang terdapat 3315 remaja putri.

Dysmenorrhea, baik primer maupun sekunder, terjadi akibat peningkatan sekresi prostaglandin dalam darah menstruasi yang merangsang kontraksi uterus lebih kuat dari normal. Prostaglandin berfungsi memperkuat kontraksi otot polos miometrium dan menimbulkan penyempitan pembuluh darah rahim, sehingga hipoksia fisiologis yang biasanya muncul saat menstruasi menjadi lebih parah. Gabungan kontraksi uterus dan hipoksia tersebut memicu rasa nyeri hebat pada penderita dismenore. Kadar prostaglandin yang berlebihan juga meningkatkan tonus miometrium serta kontraksi berulang, yang pada akhirnya menyebabkan vasokonstriksi dan berkurangnya aliran darah ke rahim. Bila berlangsung dalam waktu lama, kondisi ini mengakibatkan iskemia serta menurunkan ambang rasa nyeri pada uterus.

Dysmenorrhea sekunder biasanya timbul akibat adanya kelainan pada organ reproduksi wanita. Salah satu penyebab yang sering ditemukan adalah endometriosis, yaitu pertumbuhan jaringan endometrium di luar rahim yang menimbulkan nyeri ketika menstruasi. Selain itu, kondisi ini juga dapat dipicu oleh adanya polip endometrium (benjolan jinak pada lapisan rahim), infeksi panggul kronis, penggunaan alat kontrasepsi tertentu, serta pengaruh hormon vasopresin yang diproduksi kelenjar hipofisis posterior, yang dapat mengurangi aliran darah menstruasi sekaligus meningkatkan rasa nyeri. Faktor psikologis dan kurangnya kualitas tidur juga berperan dalam memperburuk gejala dismenore (Putri, 2020).

Penanganan dysmenorrhea umumnya terbagi menjadi dua metode, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat pereda nyeri, seperti analgesik dari golongan antiinflamasi nonsteroid (AINS/NSAID) maupun obat tambahan sebagai

koanalgesik. Akan tetapi, konsumsi obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping pada saluran cerna, antara lain mual, muntah, diare, gangguan pencernaan, serta iritasi pada dinding lambung. Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologis dilakukan tanpa obat dengan memanfaatkan respons alami tubuh, misalnya menggunakan kompres hangat, melakukan relaksasi, aromaterapi, atau terapi akupresur (Manafe et al., 2021).

Akupresur merupakan terapi tradisional asal Tiongkok yang diterapkan untuk mengatasi dismenore dengan memberikan tekanan atau pijatan pada titik meridian atau titik akupunktur tertentu di tubuh. Metode ini dapat merangsang pelepasan endorfin, sehingga membantu otot menjadi lebih rileks dan mengurangi tingkat nyeri (Mufidah, 2023). Titik akupunktur yang sering digunakan untuk mengurangi rasa sakit saat menstruasi adalah yintang dan taichong (LR3). Titik taichong (LR3) memiliki kaitan erat dengan fungsi hati. Dalam teori pengobatan tradisional Tiongkok, hati berperan dalam menyimpan darah serta mengatur penyebarannya sesuai kebutuhan tubuh. Dengan menstimulasi titik ini, aliran Qi (energi vital) menjadi lebih lancar sekaligus mendukung peredaran darah yang baik. Sedangkan stimulasi pada yintang mampu merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon alami yang bekerja sebagai pereda nyeri sekaligus memberikan rasa tenang dan nyaman.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Danta et al., 2022) ditemukan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur pada remaja putri, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini efektif dalam meredakan nyeri dismenore.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja putri Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimana Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ?

## **1.3.Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui efektivitas Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik pasrtisipan yang mengalami dysmenorrhea
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri dysmenorrhea pada partisipan sebelum diberikan terapi akupresure
3. Menerapkan terapi akupresure terhadap tingkat nyeri dysmenorrhea pada partisipan
4. Mengidentifikasi tingkat nyeri dysmenorrhea pada partisipan setelah diberikan terapi akupresure

## **1.4.Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Teoritis**

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Kupang.

2. Mahasiswa

Temuan ini dapat dijadikan sebagai acuan serta bahan pertimbangan untuk program penelitian dan pengembangan di masa mendatang.

### **1.4.2. Praktis**

1. Bagi Responden

Responden dapat meningkatkan dan mengetahui cara dan manfaat dari menggunakan terapi non farmakologis untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*.

2. Bagi Penulis

Penelitian ini memberikan penulis kesempatan untuk memperluas pengetahuan ilmiah, memperoleh pengalaman berharga dalam proses penelitian, serta menjadi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan profesi ners.

1.5.Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penulisan

| No | Nama Peneliti<br>dan Tahun                     | Judul Penelitian                                                                                                                                     | Metode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Ni Kadek Resmi<br>Utari, (2024)                | Implementasi Terapi<br>Akupresure Pada<br>Remaja Putri<br>Dismenore Dengan<br>Nyeri Akut Di Wilayah<br>Kerja UPTD<br>Puskesmas 1 Denpasar<br>Selatan | Desain yang<br>digunakan pada<br>penelitian studi<br>kasus ini adalah<br>jenis studi kasus<br>deskriptif dengan<br>bentuk studi kasus<br>mendalam.<br>Penelitian ini hanya<br>menggunakan 1<br>orang pasien remaja<br>dismenore yang<br>mengalami nyeri<br>akut dan telah<br>memenuhi kriteria<br>inklusi dan eksklusi.<br>Intervensi dilakukan<br>selama 1 hari dalam<br>waktu 60 menit. | Hasil studi kasus<br>menunjukkan<br>nyeri menurun<br>dari hasil<br>Numeric Rating<br>Scale sebelum<br>diberikan terapi<br>yaitu skala 7<br>menjadi skala 4<br>setelah diberikan<br>terapi.<br>Kesimpulan<br>terapi akupresur<br>dapat<br>mengurangi nyeri<br>dismenore pada<br>masalah nyeri<br>akut. |
| 2. | Refi Rizki<br>Apriana,<br>Arlyana<br>Hikmanti, | Penerapan Akupresur<br>Titik Sanyinjiao Dan<br>Hegu Untuk Remaja                                                                                     | Metode penelitian<br>yang digunakan<br>adalah jenis studi<br>kasus deskriptif                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Hasil dari<br>penerapan<br>akupresur titik<br>sanyinjiao dan                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                   |                                         |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Fauziah Hanum Putri Nur Adriyani (2023)           | Dimenore Primer                         | Dengan Primer         | terhadap 5 orang pasien yang mengalami dimenore, dilakukan selama 3 kali pertemuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | hegu terhadap penurunan nyeri dismenore yaitu menurunnya intensitas nyeri menstruasi rata-rata skala 1-2 dan menambah keterampilan remaja putri dalam mengatasi dismenore ringan hingga sedang secara mandiri.                                                                                                                                                                                           |
| 3. | Galih Jatnika, Asep Badrujamalud, Yuswandi (2022) | Pengaruh Akupresur Intensitas Dismenore | Terapi Terhadap Nyeri | Penelitian quasi eksperiment dengan rancangan yang digunakan adalah pretest-posttest with control group design. Kelompok intervensi dilakukan intervensi terapi akupresur pada titik SP 6, sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan hanya diberikan edukasi tentang terapi akupresur dan setelah itu pemeriksaan skala nyeri (post test), Jumlah partisipan sebanyak 36 mahasiswi selama 20 menit. | Penurunan rerata skala nyeri dismenorea dari skala nyeri sebelum terapi sebesar 5.72 menjadi skala nyeri sebesar 2.67 pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol dari skala nyeri 4.50 menjadi skala nyeri 3.94. Terdapat perbedaan yang signifikan rerata skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi p value 0.001 (< 0.05), kelompok kontrol p value 0.084 (> 0.05). Hasil penelitian ini |

|    |                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | menunjukkan bahwa terapi akupresur yang diberikan pada titik meridian SP6 terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dismenorea |
| 4. | Suci Ananda, Nursaadah, Cut Oktaviyana (2025) | Pengaruh Penerapan Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Abulyatama Kabupaten Aceh Besar | Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jumlah populasi sebanyak 42 orang dan jumlah sampel sebanyak 20 orang remaja putri yang mengalami dismenorea teknik pengambilan sampel secara Purposive Sampling. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 5 Juli sampai 5 Agustus 2024 dengan analisa univariat dan bivariat. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri responden adalah 4,80, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,05 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. Kesimpulan menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. |                                                                                                                                   |

---

|    |                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. | Elsa Putri, Diyah Tepi Rahmawati, Dilfera Hermiati (2023) | Efektivitas Teknik Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Pada Remaja Putri Di Pesantren Pancasila Kota Bengkulu | Metode penelitian ini yaitu Pretest Posttest Control Group Design. dalam populasi penelitian ini yaitu seluruh Siswi kelas 1 & 2 di SMA Pesantren Pancasila kota Bengkulu. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini adalah sampel acak sederhana (simple random sampling). 15 Responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok control. | Hasil pada perubahan skala nyeri dismenorea primer pada kelompok intervensi. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan nilai rata-rata skala nyeri dismenorea setelah diberikan intervensi lebih tinggi yaitu 0,667 di banding rata-rata kelompok yang tidak di berikan intervensi atau kontrol yaitu 0,467. Terdapat pengaruh yang signifikan dari akupresur terhadap intensitas nyeri dismenorea primer dengan nilai signifikansi $\leq 0,05$ . |
|----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---