

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Nyeri atau kram perut ketika menstruasi atau sering disebut dengan dismenorea merupakan rasa tidak nyaman yang sangat umum terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi (Aribah, 2021). Dismenorea adalah kondisi dimana menstruasi disertai dengan rasa sakit di perut atau bagian bawah pinggang. Ini adalah masalah yang sering dijumpai dalam bidang ginekologi pada wanita, sering terjadi pada awal menstruasi atau beberapa hari sebelum menstruasi. Intensitas nyeri dapat berbeda-beda, mulai dari yang ringan hingga parah, dan bisa disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, diare, atau sakit kepala (Aningsih et al., 2018).

Permasalahan dismenorea menjadi kekhawatiran bagi para wanita, banyak masalah berbeda yang dapat timbul, termasuk dampak fisik, psikologis, dan akademis. Dismenorea dapat membuat penderitanya lemas dan kekurangan tenaga, berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari (Novilia & Khasanah, 2023). Dampak psikologisnya menimbulkan kegelisahan, stres, dan kecemasan. Manajemen stres diperlukan untuk mengurangi efek dismenorea. Mahasiswi yang mengalami dismenorea kualitas hidupnya dapat menurun, sehingga dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari maupun kegiatan pembelajaran karena akan sulit konsentrasi akibat nyeri yang dialaminya (Jatnika et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 1.769.425 (90%) wanita mengalami dismenorea, dengan 10-16% dari mereka mengalami dismenorea yang parah. Prevalensi dismenorea sangat tinggi di seluruh dunia, dengan lebih dari 50% wanita rata-rata mengalami kondisi ini (Herawati, 2017). Menurut catatan medis Indonesia pada tahun 2016, prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 64,25%. Dari angka tersebut, sekitar 54,89% adalah dismenorea primer, sementara 9,36% merupakan dismenorea sekunder. Gejala dismenorea primer umumnya timbul pada wanita dalam usia

subur dan wanita yang belum mengalami kehamilan (Latifah et al., 2020). Wanita Indonesia yang mengalami dismenorea tidak memeriksakan diri ke layanan medis. Data menunjukkan bahwa 90% wanita Indonesia menderita dismenorea. Prevalensi dismenorea di Indonesia menurut Jurnal Lingkungan Kerja, khususnya dismenorea primer sebanyak 54,98% kasus (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Persentase dismenorea di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 52% dan terkhusus di Kabupaten Sleman angka kejadian dismenorea yang dialami wanita usia produktif diperoleh sebanyak 88,64% (Fitriani, 2019). Tingginya prevalensi dismenorea masih sering diabaikan, karena stigma masyarakat yang masih menganggap permasalahan mengenai menstruasi sebagai topik yang tabu. Banyak yang merasa bahwa rasa sakit yang dialami akibat dismenorea adalah sesuatu yang lazim dan mungkin akan hilang dengan sendirinya. Namun, sebuah studi menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang dismenorea sangat penting dalam menangani kondisi tersebut. Pengetahuan yang memadai tentang dismenorea dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang tepat dalam mengelola gejalanya dengan efektif (Agustin et al., 2021).

Terdapat dua cara untuk mengurangi dismenorea yaitu dengan menggunakan obat (farmakologi) dan tidak menggunakan obat (non-farmakologi). Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dapat digunakan dalam pengobatan farmakologi (Rahmawati et al., 2019). Terapi non-farmakologi dianggap lebih aman daripada terapi farmakologi karena cenderung memiliki risiko efek samping yang lebih rendah. Salah satu metode pengobatan non-farmakologi yang populer adalah teknik akupresur, yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan selama menstruasi (Yuniati et al., 2019).

Metode pengobatan tradisional Tiongkok yang dikenal sebagai akupresur digunakan untuk mengurangi nyeri selama menstruasi dengan memijat titik-titik meridian tertentu pada tubuh (Yuniati et al., 2019). Teknik akupresur bekerja dengan cara meningkatkan produksi hormon endorfin, yang

memiliki efek alami untuk memicu perasaan relaksasi dalam tubuh. Dengan demikian, dapat menghambat reseptor nyeri di otak. Jaringan saraf memiliki sensitivitas tinggi terhadap rasa sakit dan rangsangan eksternal. Melalui aktivasi oleh teknik akupresur, sistem endokrin akan merespons dengan melepaskan endorfin dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Latifah et al., 2020).

Penggunaan terapi akupresur *Sanyinjiao Point* atau yang juga dikenal sebagai SP 6, merupakan salah satu metode yang dapat membantu meredakan dismenorea. Mekanisme kerja dari terapi akupresur ini melibatkan aktivasi sistem opioid alami tubuh dan peningkatan pelepasan hormon endorfin. Hal ini berpotensi merangsang relaksasi tubuh dan mengembalikan keseimbangan energi tubuh (Othman et al., 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik SP6 selama 20 menit telah terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi FIKes Unjani Cimahi (Jatnika et al., 2022). Selain itu, penelitian yang telah menerapkan terapi akupresur kombinasi pada beberapa titik meridian diantaranya SP 6, LI 4, dan PC 6 dengan pemijatan sebanyak 30 kali per titik, dilakukan dua kali sehari selama dua hari, menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri ketika menstruasi (Siyanti et al., 2021).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai beberapa mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang dismenorea dan bagaimana cara penanganannya, kemudian peneliti membagikan tautan berupa *google form* kepada seluruh mahasiswi di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mengetahui persentase dismenorea. Dari 138 mahasiswi yang berusia antara 17 hingga 25 tahun, didapatkan sebanyak 89 di antaranya mengalami dismenoreaa setiap bulannya, sementara 49 mahasiswi lainnya mengalami dismenorea secara sporadis/kadang-kadang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap

dismenorea pada mahasiswi yang tinggal di asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hal ini disebabkan oleh dampak negatif dismenoreaa yang dapat memicu kecemasan dan mengganggu kinerja akademik, karena sulit berkonsentrasi dalam proses belajar akibat rasa nyeri yang dialami.

## **B. Rumusan Masalah**

“Bagaimana terapi akupresur *sanyinjiao point* pengaruhnya terhadap dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menerapkan teknik akupresur *sanyinjiao point* sebagai penatalaksanaan dismenorea pada mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya identifikasi gambaran karakteristik Mahasiswi Asrama Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Diketuainya skala nyeri dismenorea yang dialami Mahasiswi Asrama sebelum dilakukan teknik akupresur.
- c. Diketuainya skala nyeri dismenorea yang dialami Mahasiswi Asrama sesudah dilakukan teknik akupresur.
- d. Diketuainya analisis akupresur *sanyinjiao point* pengaruhnya terhadap dismenorea.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai panduan dan referensi untuk penelitian kebidanan yang didasarkan pada bukti-bukti yang kuat (*evidence base*), penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data baru yang relevan mengenai penggunaan terapi akupresur sebagai penatalaksanaan dismenorea. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang penggunaan terapi akupresur dalam mengurangi dismenorea.

### 2. Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa hasil penelitian dapat memberikan tambahan informasi dan menyumbang pada pengembangan intervensi yang lebih baik dalam meningkatkan pelayanan kebidanan terkait dengan manajemen dismenorea. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat upaya promosi kesehatan dan penyuluhan mengenai dismenorea beserta strategi penanganannya.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
1.	Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin, Yuswandi. Holistik Kesehatan Tahun 2022	Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea	Variabel bebas: Terapi skupresur Variabel terikat: Intensitas nyeri dismenorea	<i>Quasy eksperiment</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest with control group design</i>	Terbukti efektif dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi kesehatan Unjani.	Persamaan: Desain penelitian, intervensi yang diberikan serta penelitian sebelumnya menjadikan mahasiswa sebagai responden penelitian. Perbedaan: Waktu, tempat serta teknik pengambilan sampel.
2.	Vira Astiza, Triana Indrayani, Retno Widowati. <i>Journal for Quality in Women's</i>	Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri	Variabel bebas: Akupresur Variabel terikat: Intensitas nyeri dismenorea	<i>Quasy experiment design</i> dengan rancangan kelompok kontrol non-ekuivalen	Akupresur dapat mempengaruhi tingkat keparahan nyeri dismenorea pada remaja	Persamaan: Desain penelitian dan penelitian sebelumnya keduanya membandingkan antara intervensi dan kelompok kontrol, serta menerapkan terapi

	<i>Health</i> Tahun 2021	Wilayah RW. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung		adalah metode penelitian yang digunakan untuk membanding kan hasil intervensi dengan kelompok <i>kontrol</i> .	putri.	akupresur SP 6 sebagai metode penanganan untuk dismenoreaa.  Perbedaan: Teknik pengambilan sampel, responden, tempat dan waktu penelitian.
3.	Arini Novilia Nur Khasanah. Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Tahun 2023	Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja	Variabel bebas: Akupresur Variabel terikat: penurunan dismenorea	Eksprerimen tal dengan desain <i>one group pre- test post-test</i>	Terdapat pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenorea pada remaja.	Persamaan: Teknik pengambilan sampel.  Perbedaan: Desain penelitian, responden, tempat dan waktu penelitian serta penelitian terdahulu menggunakan intervensi akupresur kombinasi antara LI4 dan SP 6 untuk dismenorea.