

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan suatu proses pengeluaran darah dari dalam rahim melalui vagina yang dikendalikan oleh hormon, dimana sel telur berkembang dan dilepaskan dari ovarium dan lapisan dinding rahim (*endometrium*) menebal dan meluruh jika tidak terjadi pembuahan. Menstruasi pertama atau *menarche* biasanya dimulai antara usia 12 sampai 15 tahun (Hasanah, 2023). Masa menstruasi wanita akan mengalami beberapa keluhan salah satunya nyeri perut. Nyeri perut saat menstruasi terjadi karena adanya kontraksi otot uterus yang disebabkan oleh adanya peningkatan produksi *prostaglandin (PGF 2a)* dari *endometrium* sehingga kontraksi pada uterus menjadi tidak teratur atau biasanya disebut dengan *dismenore*. Rasa nyeri yang terjadi biasanya timbul di perut bagian bawah dan menjalar ke punggung sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dengan mempengaruhi kekuatan fisik, suasana hati (*mood*), stress, kecemasan, hingga depresi (*premenstrual dysphoric disorder*) (Farming, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian *dismenore* adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita *dismenore*, dengan 10-16% menderita *dismenore* berat. Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021). Di Indonesia angka kejadian o adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala *dismenore primer* biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil. *Dismenore* sering terjadi pada wanita antara usia 20 dan 25, dengan hingga 61% wanita yang belum menikah (Reeder, 2020). Di Yogyakarta sendiri sebanyak 52% pelajar tidak

dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik selama mengalami *dismenore* (Wahtini dkk, 2021). Berdasarkan penelitian Deva Indiwidy Santiya dkk tahun 2022 *prevalensi dismenore* yang dialami wanita usia produktif di Kabupaten Sleman sebanyak 88,64% (Santiya, Mahmudah, & Putri, 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan *dismenore* ini bisa dengan menggunakan cara farmakologi dan *non farmakologi*. Pengobatan secara *farmakologi* pada nyeri haid dapat menggunakan *analgetic*/anti inflamasi lainnya seperti ibuprofen, ketoprofen, asam mefenamat dan obat-obatan anti nyeri lainnya. Obat Anti-Inflamasi *Non Steroid* (NSAID) sering dipilih oleh wanita yang mengalami nyeri haid memiliki efek samping seperti gangguan pada saluran pencernaan, seperti mual, muntah, *dispepsia*, diare, serta iritasi pada mukosa lambung, eritema kulit, dan sakit kepala (Haditya *et al.*, 2022).

Penanganan lainnya untuk mengatasi nyeri *dismenore* adalah dengan terapi *non farmakologi* bisa diberikan secara tunggal maupun di kombinasi. Menurut teori kombinasi Syahrir, (2016) salah satu kombinasi yang digunakan adalah *akupresur* dan coklat hitam. *Akupresur* adalah teknik pengobatan yang melibatkan penekanan secara perlahan pada titik tertentu dengan menggunakan jari, tujuannya untuk meningkatkan kemampuan tubuh secara alami dalam penyembuhan. Titik SP 6 (Sanyinjiao) atau titik pertemuan saluran limpa, hati dan ginjal, terletak di meridian limpa, yaitu empat jari di atas pergelangan kaki bagian dalam di belakang tepi *posterior tibia*. Titik ini dianggap sebagai titik selektif dalam penanganan penyakit wanita. Titik ini mudah diakses, mudah ditemukan, dan dapat ditekan tanpa bantuan tenaga medis (Chen HM, Chen CH, 2004).

Penelitian mengenai *akupresur* SP6 untuk mengatasi nyeri haid menunjukkan hasil yang signifikan. Dalam penelitian ini, dilakukan pengukuran nyeri haid menggunakan skala *pre test* dan *post test*. Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri haid sebelum dilakukan *akupresur* SP6 dan setelah diberikan terapi *akupresur* SP6. Skala

nyeri haid sebelum *intervensi* menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan skala nyeri setelah *intervensi*, yang berarti bahwa *akupresur* SP6 efektif dalam mengurangi nyeri haid pada partisipan penelitian. Temuan ini memberikan bukti kuat bahwa *akupresur* SP6 dapat digunakan sebagai alternatif *non-farmakologis* yang efektif untuk manajemen nyeri haid (Efriyanti, *et al*, 2015).

Penanganan lain dalam mengatasi nyeri *dismenore* adalah dengan mengonsumsi *dark chocolate*. Penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni (2018), didapatkan hasil bahwa pemberian coklat hitam atau *dark chocolate* sebanyak 75 gram dan 100 gram dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi terhadap mahasiswa keperawatan dengan nilai $p= 0,002$. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahtini, dkk (2021), didalam penelitiannya mengatakan terdapat penurunan tingkat nyeri menstruasi pada kelompok *intervensi* yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai *probabilitas (p value)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian coklat hitam terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi pada kelompok *intervensi*. Yang berarti penelitian keduanya memiliki kesamaan yaitu terdapat pengaruh antara pemberian coklat hitam atau *dark chocolate* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (Mulyatina, 2021).

Dark Chocolate atau coklat hitam dipercaya kaya akan kalsium, kalium, natrium, magnesium, serta vitamin A, B1, C, D, dan E (Ulfa, 2019). Magnesium yang terdapat pada coklat hitam mampu merelaksasi otot dan memberikan rasa rileks dengan cara merangsang otak untuk *mensintesis kolagen* dan *neurotransmitter* untuk pelepasan *hormone endorphin*. Kandungan lain yang terdapat pada coklat hitam ini seperti *cafein*, *theobromine*, *methyl-xanthine*, *phentylethylalanine* adapun kandungan lainnya yaitu *polifenol* yang berfungsi sebagai antioksidan dalam menangkal radikal bebas dan sebagai anti inflamasi sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi (Wahtini, 2021).

Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta merupakan pondok pesantren dengan total sebanyak 32 siswi. Siswi MTS sebanyak 24 orang dan MA sebanyak 19 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Agustus 2024 di pondok pesantren Sunni Darussalam hasil wawancara dengan 5 siswi pondok pesantren yang sudah mengalami menstruasi mereka mengatakan merasakan nyeri saat menstruasi penanganan yang dilakukan jika nyeri tidak tertahankan hanya menggunakan obat-obatan pereda nyeri seperti asam mefenamat dan belum tahu bahwa ada cara lain *non farmakologi* yang juga dapat menurunkan rasa nyeri pada saat *dismenore*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik mengangkat penelitian yang berjudul "Pengaruh terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* pada remaja putri dengan *dismenorea* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta Tahun 2025".

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* pada remaja putri dengan *dismenore* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta Tahun 2025? “

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* pada remaja putri dengan *dismenore* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta Tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri sebelum diberikan terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate*.
- b. Mengetahui tingkat nyeri *dismenore* pada remaja putri setelah diberikan terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate*.

- c. Mengetahui pengaruh terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* pada remaja putri dengan *dismenore*.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberi kontribusi pengetahuan ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan dapat menjadi literatur yang mendukung untuk referensi mahasiswa serta perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- b. Bagi Remaja Putri Pondok Pesantren Sunni Darussalam

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan referensi dalam penerapan asuhan kebidanan dengan dilakukan kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* pada remaja putri yang mengalami *dismenore*.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai literatur bagi mahasiswa yang ingin meneliti terkait dengan judul penelitian ini.

E. Keaslian Penelitian

Berikut ini ada beberapa penelitian yang melakukan riset mengenai yang berkaitan dengan judul penelitian ini :

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Nabila et al, (2023)	Pemanfaatan <i>Dark Chocolate</i> dalam Mengurangi Nyeri Dismenorea	Berdasarkan uji Mann Whitney di dapatkan hasil bahwa nila sig (2-tailed) sebesar 0,026 dimana p value < 0,05. Ada pe	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif <i>quasy eksperimen</i> dengan pendekatan two group <i>pretest postest</i> design,	Variabel independen menggunakan <i>dark chocolate</i>	a. Penelitian sebelumnya berfokus pada <i>dark chocolate</i> yang dijadikan terapi non farmakologi untu dismenorea b. Pada penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkombinasikan dua terapi non farmakologi selain itu adapun kebaruan seperti sampel dan juga tempat.
2.	Alizadeh et al., 2011	The effect of acupressure at the Sanyinjiao point (SP6) on	Tingkat keparahan gejala menstruasi dan durasi waktu	Uji coba terkontrol acak cluster	Variabel independen yakni akupresur	a. Penelitian sebelumnya berfokus pada akupresur yang dijadikan terapi pada

No.	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
		primary dysmenorrhea in students resident in dormitories of Tabriz	istirahat pada siklus ke -2 dan ke- 3 berkurang se cara signifikan lebih banyak daripada kelompok kontrol untuk kedua jenis dismenore primer spasmodik dan kongestif. Selain itu, jumlah rata- rata pil ibuprofen yang diminum oleh kedua kelompok intervensi secara signifikan lebih sedikit			siswi yang mengalami dismenorea. b. Penelitian ini ada kebaruan mengkombinasikan akupresur dan juga <i>dark chocolate</i> agar lebih efektif dalam mengatasi dismenorea.

No.	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			daripada kelompok control			
3.	Purnama, et al, (2021)	Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja	Hasil uji <i>wilcoxon</i> di peroleh penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai <i>P value</i> = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik SP6 efektif menurunkan dismenore pada remaja.	Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan <i>desain Two Group Pretest Posttest</i>	Variabel independen yakni akupresur	a. Penelitian sebelumnya berfokus pada akupresur yang dijadikan terapi pada siswi yang mengalami dismenorea b. Penelitian ini mempunyai fokus mengkombinasikan 2 terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenorea pada remaja.

No.	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
4.	Hikmat et al, (2023)	Pengaruh Pemberian <i>Dark Chocolate</i> Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 siswa yang dijadikan sampel, dengan dilakukan uji independen t-test diperoleh terdapat pengaruh pemberian coklat hitam terhadap nyeri haid karena nilai p value = $0,000 < 0,05$. Hasil uji tersebut menunjukkan adanya pengaruh intervensi	Jenis penelitian dilakukan menggunakan eksperimental dengan desain penelitian quasi eksperimental pendekatan one group pre post test design	Variabel independen yakni <i>dark chocolate</i>	a. Penelitian sebelumnya mempunyai fokus utama <i>dark chocolate</i> yang dijadikan terapi untuk menurunkan <i>dismenorea</i> b. Penelitian ini mempunyai Fokus utama terapi kombinasi dari akupresur dan <i>dark chocolate</i>

No.	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			<p>pemberian cokelat hitam (dark chocolate) terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Secara statistik menunjukkan bahwa pemberian cokelat hitam efektif menurunkan intensitas nyeri haid</p>			

No.	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
5.	Ikawati et al, (2022)	Pengaruh Pemberian Cokelat Hitam Terhadap Penurunan Intensitas <i>Dismenorrhea</i> primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Makassar	Hasil penelitian dengan menggunakan uji T <i>paired t-test</i> diperoleh nilai $\rho=0,000$ $<\alpha= 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian cokelat hitam terhadap penurunan intensitas <i>dismenorrhea</i> primer pada remaja putri. Dan cokelat hitam jugadapat digunakan sebagai	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>Pre Eksperimental</i> dengan desain penelitian “ <i>One Group Pretes-Posttes Design</i> .” Dan menggunakan analisis uji <i>Paired T Test</i> ,	Variabel independen yakni <i>dark chocolate</i>	a. Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada terapi <i>dark chocolate</i> b. Penelitian ini mempunyai Fokus utama terapi kombinasi dari akupresur dan <i>dark chocolate</i>

No.	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Hasil penelitian	Metodologi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
			alternative pilihan untuk menurunkan rasa nyeri pada remaja putri dengan <i>dismenorheaprimer</i> secara <i>nonfarmakologis</i> .			

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA