

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Tidak ada batasan yang jelas kapan masa kanak-kanak berakhir dan pubertas dimulai, namun pubertas biasanya diawali dengan mulai aktifnya ovarium dan berakhir ketika ovarium sudah berfungsi secara teratur. Secara fisik, pubertas ditandai dengan munculnya tanda-tanda seperti tumbuhnya rambut diarea kemaluan, pembesaran payudara, serta mulai terjadinya menstruasi (Zahroo *et al* 2024).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim secara berkala sebagai tanda bahwa sistem reproduksi wanita telah berkembang dengan baik. Masa ini dapat memengaruhi perilaku, termasuk aspek *psikologis*. Siklus menstruasi yang normal berlangsung setiap 22 hingga 35 hari, dengan durasi perdarahan sekitar 2 hingga 7 hari. Biasanya, remaja mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 12 hingga 16 tahun. Salah satu keluhan umum saat menstruasi adalah rasa nyeri yang disebut *dismenore*, yang menimbulkan rasa tidak nyaman (Lestari *et al.*, 2024).

Dismenore merupakan suatu gejala nyeri yang hebat yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaannya atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hal ini sangat menyiksa wanita oleh karena itu harus dilakukan penanganan untuk mengurangi nyeri haid (Kholifah, 2024). *Dismenore* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer terjadi sebagai nyeri dibagian bawah selama siklus menstruasi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada uterus, sedangkan *dismenore* sekunder disebabkan oleh adanya kelainan atau penyakit dalam rahim. Keluhan ini banyak dialami oleh wanita usia subur dan dapat berdampak *signifikan* pada kondisi emosional, psikologis, serta kesehatan secara keseluruhan (Ardiyanti *et al.*, 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dismenorea* 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* pada tingkat yang berat. Di Indonesia kejadian *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dalam kondisi *dismenore* primer dan 9,36% dalam kondisi *dismenore* sekunder (Jayanti & Winarni, 2024). Di DIY angka kejadian *dismenorea* yang dialami oleh remaja putri sebanyak 52% dan mengatasi *dismenorea* dengan cara meminum obat untuk mengurangi nyeri haid dan belum mengetahui teknik mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri (Hariyanti & Ridiyawati, 2023).

Dismenore dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, nyeri haid dapat mengganggu aktivitas harian, terutama kegiatan belajar, seperti kesulitan berkonsentrasi, sering absen sekolah, dan munculnya masalah emosional seperti kecemasan, ketegangan, mudah marah, serta kesulitan berinteraksi sosial. Sementara itu, dalam jangka panjang, *dismenore* yang tidak ditangani berisiko menyebabkan gangguan kesuburan atau bahkan kemandulan dan kematian (Karlinda et al., 2022).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dua jenis penanganan, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis biasanya menggunakan obat *antiinflamasi nonsteroid* seperti ibuprofen, naproksen, atau asam mefenamat. Sementara itu, metode nonfarmakologis meliputi istirahat yang cukup, konsumsi air hangat, teknik relaksasi, memijat area perut dan pinggang yang terasa sakit, olahraga rutin, yoga, kompres hangat pada perut, serta terapi *akupresur* (Handayani et al., 2024).

Akupresur adalah metode pengobatan tradisional yang sederhana, aman, dan sudah cukup dikenal luas oleh masyarakat. Terapi ini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah mengurangi nyeri haid atau *dismenore*. Teknik *akupresur* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *akupresur* pada titik Hegu (LI4), terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk, dan ketika diberi tekanan, titik ini dapat membantu mengurangi nyeri dengan tekanan kuat dan gaya vertikal selama tiga sampai lima menit. Penekanan ini dapat

meningkatkan kadar endorfin. Titik Hegu (LI4) memiliki pengaruh signifikan dan cukup dikenal luas oleh masyarakat. Terapi Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Usman, 2021) dengan hasil akhir menunjukkan adanya perubahan bermakna sebelum dilakukan terapi *akupresure* titik hegu (Li4) dan setelah dilakukan terapi *akupresur* titik hegu (Li4), penurunan nyeri *dismenorea* terjadi akibat dari penekanan titik meridian *akupresure* yang memproduksi endorfin dalam tubuh. Setelah pemijatan dilakukan secara langsung meningkatkan endorfin sehingga akan mempercepat penyembuhan nyeri. ini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah mengurangi nyeri haid atau *dismenore*. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa *akupresur* terbukti efektif dalam meredakan nyeri *dismenore*. (Refi Rizki Apriana *et al.*, 2023). *Akupresur* pada titik ini juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, sehingga *prostaglandin* masuk ke aliran darah dan tidak menumpuk di rahim, yang pada akhirnya meredakan nyeri menstruasi (Hidayati *et al.*, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 April 2025 di SMA Negeri 1 Kasihan melalui pengisian lembar observasi terhadap 40 siswi. Diketahui dari 40 siswi didapatkan 34 siswi (85%) mengalami nyeri *dismenore*, sedangkan 6 siswi (15%) tidak mengalami nyeri *dismenore*. Dari 34 siswi yang mengalami nyeri, sebanyak 6 siswi (26,5%) mengaku mengonsumsi obat anti nyeri untuk meredakan gejala *dismenore* yang mereka alami. Upaya penanganan *dismenore* yang dilakukan oleh siswi SMA Negeri 1 Kasihan menunjukkan bahwa beberapa dari mereka memilih untuk membiarkan nyeri mereda dengan sendirinya, yang berdampak pada penurunan produktivitas, seperti kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan menurunnya motivasi belajar. Tingginya angka kejadian *dismenore* yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari mendorong peneliti untuk meneliti pengaruh pemberian terapi *akupresure* titik hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenore* pada siswi di SMA Negeri 1 Kasihan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh terapi *Akupresure* Titik Hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenore* primer pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Kasihan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur titik hegu (Li4) terhadap skala nyeri dismenore primer pada siswi di SMA Negeri 1 Kasihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan riwayat keluarga pada siswi di SMA Negeri 1 Kasihan.
- b. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenorea* pada siswi sebelum dilakukan terapi *akupresur* titik hegu (Li4) di SMA Negeri 1 Kasihan
- c. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* pada siswi setelah dilakukan terapi *akupresure* titik hegu (Li4) di SMA Negeri 1 Kasihan.
- d. Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi *akupresure* titik hegu (Li4) terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada siswi SMA Negeri 1 Kasihan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian terapi *akupresure* titik hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenore* primer dengan menggunakan metode nonfarmakologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SMA Negeri 1 Kasihan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan serta mengoptimalkan kesehatan pada siswi.

b. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Kasihan

Penelitian ini dapat membantu responden untuk mengurangi nyeri haid pada saat periode menstruasi dengan cara yang mudah dan dapat dilakukan sendiri yaitu dengan menggunakan terapi *akupresur* titik hegu (LI4).

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Memberikan kesempatan baru bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dalam konteks keilmuan dan metodologi penelitian serta memberikan pengalaman yang berharga bagi para peneliti untuk melakukan penelitian.

d. Bagi Insitusi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Studi penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa fakultas kesehata jenderal achmad yani yogyakarta, terutama bagi mahasiswi program Studi Kebidanan S1. Selain itu, penelitian ini juga akan menambah wawasan mengenai pengaruh pemberian terapi *akupresur* titik hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenorea* primer.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	N. Saramah, Nofa Anggraini 2023	Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas <i>dismenoree</i> pada remaja putri di smp negeri 6 banjarsari kabupaten lebak	Quasi Eksperimen	Rata-rata intensitas <i>dismenoree</i> pada remaja putri sebelum diberikan terapi pijat teknik akupresur adalah 7,62 dan sesudah diberikan terapi pijat teknik akupresur yang dilakukan 1 kali selama 60 menit adalah 2,25. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas <i>dismenoree</i> pada remaja putri (p value = 0,000).	Metode penelitian menggunakan Quasi eksperiment dengan design one group pre-posttest, teknik penggunaan data menggunakan kuesioner	Lokasi penelitian, teknik pengambilan sampling, subjek penelitian, jumlah sampel, waktu penelitian.
2	Viza Astiza, Triana Indrayani, Retno 2021	Pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri <i>dismenoree</i> pada remaja putri di wilayah Rw.03 kelurahan margahayu utara kecamatan babakan ciparay kota bandung	Quasi eksperimen	Melalui uji Paired Sample T-test pada penelitian ini didapat p value = 0,000. jika p value $\alpha < 0,05$, maka ada pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri <i>dismenoree</i> pada remaja putri.	Metode penelitian menggunakan quasi eksperiment, instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS)	Lokasi penelitian, waktu penelitian, teknik pengambilan sampling, subjek penelitian, jumlah sampel, desain penelitian,
3	Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin, Yuswandi 2022	Pengaruh akupresur terhadap intensitas <i>dismenoree</i>	Quasi eksperimen	Penurunan rerata skala nyeri <i>dismenoree</i> 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 <i>dismenoree</i>	Metode penelitian	Lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, teknik pengambilan sampling, subjek sampling, desain penelitian

				pada kelompok intervensi p value: 0.001 (< 0.05), kelompok kontrol p value: 0.084.		
4	Andi julia rifiana, siti mirantika, triana indrayani 2023	Pengaruh akupresur terhadap <i>dismenore</i> pada remaja	Quasi eksperiment	Dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelahnya diperoleh nilai rata-rata 2,13 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04. Terdapat pengaruh akupresur terhadap <i>Dismenore</i> pada remaja putri dengan p value: 0,000. Terdapat pengaruh akupresur terhadap <i>Dismenore</i> pada remaja putri.	Metode penelitian menggunakan Quasi eksperiment dengan desain one group pre-posttest, instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS),	Lokasi penelitian, waktu penelitian, subjek penelitian, jumlah sampel, teknik pengambilan sampling,
5	Lusia wulandari, rani safitri, anik puwati 2024	Pengaruh teknik akupresur titik hegu (Li4) terhadap intensitas nyeri haid (<i>dismenore</i> primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTS Al-Khalifah Kepanjen	Pra-eksperimental	Nilai pre-test untuk skala nyeri haid berbeda sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik hegu li4. nilai pre-test untuk kedua nilai tersebut memiliki nilai Sig. (2-tailed) atau p-value = 0,000, dan nilai p-value < 0,05. H	Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling	Lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, subjek penelitian, metode penelitian, desain penelitian.
6	Siti nabilah, resi galaupa 2022	<i>The effect of acupressure therapy on Menstrual Pain Intensity</i>	Quasy eksperiment	Berdasarkan hasil uji beda nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$ artinya terjadi perubahan nyeri haid tingkat II mahasiswi STIKes Yatsi sebelum dan sesudah terapi akupresur	Metode penelitian menggunakan Quasi <i>eksperiment</i> dengan desain <i>one group pre-posttest</i> ,	Lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, subjek penelitian,