

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dismenore merupakan salah satu gangguan ginekologi yang paling umum dialami oleh remaja putri. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri kram pada area perut bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi, dan dapat disertai dengan gejala seperti mual, muntah, diare, sakit kepala, serta kelelahan. Kondisi ini secara signifikan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas belajar, dan memengaruhi kualitas hidup remaja putri. (Itani et al., 2022).

Prevalensi dismenore di dunia pada perempuan usia reproduksi diperkirakan berkisar antara 16–91%, sementara pada remaja putri angkanya bahkan lebih tinggi, mencapai 45–95% (Francavilla et al., 2023). Di negara-negara Eropa, rata-rata prevalensi dismenore berkisar antara 45–97%, dengan angka tertinggi di Finlandia mencapai 94%. Di Prancis, sebanyak 92,9% siswi SMA dilaporkan mengalami dismenore, sementara di Kroasia sebanyak 90,1% mahasiswa mengalami dismenore primer dengan 63,8% di antaranya merasakan nyeri berat yang berdampak besar pada kinerja akademik (Francavilla et al., 2023).

Angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi. Data nasional menunjukkan bahwa sekitar 55–72% remaja putri mengalami dismenore, dengan dismenore primer menyumbang 54,89% dan dismenore sekunder 9,36% (Lesar

et al., 2025). Di Jawa Barat, prevalensi dismenore pada remaja putri dilaporkan sekitar 60% (Nurmaul, 2022), sementara di Jawa Tengah angkanya mencapai sekitar 56% (Ikawati, 2022). Data lebih mengkhawatirkan ditemukan di lingkungan pondok pesantren, di mana lebih dari 90% remaja putri dilaporkan mengalami nyeri selama menstruasi (Ramadani et al., 2023).

Tingginya angka kejadian dismenore tersebut menjadikannya sebagai masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapat perhatian serius. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Dismenore menyebabkan gangguan konsentrasi, absenteisme sekolah, penurunan prestasi akademik, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Remaja dengan nyeri haid yang tidak tertangani berisiko mengalami stres kronis yang dapat memengaruhi kesehatan mental jangka panjang (Gutman et al., 2022).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis yang umum digunakan adalah obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti asam mefenamat dan ibuprofen. Meskipun efektif, penggunaan NSAID secara berkelanjutan berpotensi menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, kerusakan fungsi ginjal, dan risiko ketergantungan. Oleh karena itu, pendekatan non farmakologis semakin banyak dikembangkan sebagai alternatif yang lebih aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja (Ghlichloo & Gerriets, 2023).

Salah satu metode non farmakologis yang menjanjikan untuk mengatasi nyeri dismenore adalah *counter pressure*. *Counter pressure* adalah teknik pemberian tekanan manual yang kuat dan menetap pada area sakrum atau

abdomen bagian bawah. Teknik ini bekerja berdasarkan teori *gate control*, di mana stimulasi mekanis pada reseptor kulit menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak melalui mekanisme penutupan "gerbang" nyeri di medula spinalis, sehingga persepsi nyeri berkurang secara signifikan (Bhakti et al., 2023).

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas *counter pressure* dalam mengurangi nyeri haid. Nugroho (2023) membuktikan bahwa teknik *massage counter pressure* berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Yunita (2021) melaporkan penurunan rata-rata skor NRS dari 6,2 menjadi 2,8 setelah pemberian *counter pressure* pada remaja putri, suatu penurunan yang sangat bermakna secara klinis. Oktavianis (2020) juga membuktikan bahwa *counter pressure* lebih unggul dibandingkan relaksasi genggam jari dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer. Hasil serupa dikonfirmasi oleh Ismail et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *counter pressure massage* secara konsisten menghasilkan penurunan persepsi nyeri yang lebih besar dibandingkan relaksasi napas dalam pada ibu bersalin.

Skala penilaian nyeri yang umum digunakan dalam penelitian dismenore adalah *Numeric Rating Scale* (NRS), yang mengklasifikasikan nyeri ke dalam beberapa kategori berdasarkan nilai numerik 0–10. Kategori tersebut meliputi tidak nyeri (0), nyeri ringan (1–3), nyeri sedang (4–6), nyeri berat (7–9), dan nyeri sangat berat (10).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran, dari seluruh siswi kelas X dan XI yang diwawancarai, sebanyak 47 siswi mengaku mengalami nyeri saat menstruasi. Dari jumlah tersebut, . Penanganan yang dilakukan sebagian besar hanya berupa

konsumsi obat pereda nyeri yang dibeli secara mandiri, tanpa pengetahuan memadai tentang terapi nonfarmakologis, termasuk *counter pressure*. Belum ada intervensi terstruktur di lingkungan sekolah tersebut yang secara khusus memanfaatkan teknik *counter pressure* untuk mengatasi nyeri dismenore.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas *Counter pressure* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran tahun 2026. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kesehatan reproduksi remaja melalui penerapan terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah dijangkau.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah Efektif *Counter pressure* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran tahun 2026?"

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Efektivitas *Counter pressure* Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran tahun 2026.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran sebelum diberikan intervensi *counter pressure*.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran sesudah diberikan intervensi *counter pressure*.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi *counter pressure* pada remaja putri di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran tahun 2026.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang kebidanan dan keperawatan, khususnya mengenai manajemen nyeri nonfarmakologis pada remaja putri yang mengalami dismenore. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerapan teknik *counter pressure* dalam konteks kesehatan reproduksi remaja.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Remaja Putri**

Memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang teknik *counter pressure* sebagai metode nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri dismenore secara mandiri.

b. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, khususnya Unit Kesehatan Sekolah (UKS), untuk mengintegrasikan edukasi manajemen nyeri dismenore ke dalam program kesehatan reproduksi remaja di SMA Negeri I Mangunjaya Kabupaten Pangandaran.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan masukan kepada tenaga kesehatan, terutama bidan dan perawat komunitas, dalam menerapkan intervensi *counter pressure* sebagai bagian dari asuhan pada kasus dismenore primer.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan pengembangan kurikulum pendidikan kesehatan reproduksi, serta menjadi dasar penelitian lanjutan.

e. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan wawasan peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang kesehatan reproduksi, serta mengaplikasikan teori yang telah dipelajari ke dalam praktik nyata.