

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menstruasi merupakan peristiwa natural dimana timbul terhadap perempuan normal. Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. Menstruasi juga dapat diartikan sebagai pengeluaran darah yang terjadi dengan periodik serta keluarnya berbagai sel yang keluar melalui vagina dan asalnya melalui dinding rahim yang berlangsung normalnya sebulan sekali. Terdapat beberapa gangguan pada menstruasi, salah satunya dismenore (Wijayanti & Selviana, 2019).

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut (Utami dkk, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup. Bahkan di Amerika diperkirakan perempuan kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenore (Wariyah dkk, 2019).

Angka di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1-2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati dismenore namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018). Dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74- 80% remaja mengalami dismenorea ringan (Nurwana dkk, 2016).

Beberapa dampak lain dari dismenore primer maupun sekunder diantaranya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, disuria (ketidaknyamanan atau sulit buang air kecil, *dyschezia* (gangguan BAB), perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot. Dampak dismenore yang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (*infertilitas*) dan gangguan seksual pada kejadian dismenore primer (Ishikura, 2020).

Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Selain itu dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak konsentrasi belajar, kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar sehingga berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik (Dewi & Runiari, 2019).

Penyebab dismenore dikarenakan oleh endometriosis (radang panggul), kelainan uterus, tumor, kelainan vagina ataupun selaput dara yang tidak mempunyai lubang, cemas serta stres yang melampaui batas. Penyebab lainnya adalah ketidakseimbangan hormonal. Nyeri tersebut juga dapat timbul oleh kontraksi otot yang diakibatkan hormon prostaglandin. Penyebab lain yang berkaitan pada dismenore diantaranya pertama kali haid di umur belia, periode haid yang panjang, darah yang mengalir hebat, status gizi, merokok, kegemukan, dan riwayat keluarga (Kusnaningsih, 2020).

Cara menangani dismenore yakni melalui jalur farmakologi serta nonfarmakologi, dimana penanganan farmakologi mencakup pemberian obat guna mencegah peradangan nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, serta ibuprofen. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan pengobatan nonfarmakologi menggunakan bahan natural ataupun tradisional dengan efek samping yang ringan ataupun tanpa efek samping. Salah satu therapy non farmakologi yang dilakukan untuk menangani dismenore adalah dengan terapi *akupresur* (Utami, 2021).

Terapi *akupresur* adalah pengobatan Cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dengan memberikan tekanan atau pemijatan serta stimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh bertujuan untuk melancarkan peredaran darah, membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar. Teknik *akupresur* dapat mengurangi sensasi-sensasi

nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami memblok reseptor nyeri ke otak. Penekanan titik *akupresur* dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin juga dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiate seperti morfin (Julaecha dkk, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan Sarmanah (2023) setelah pemberian terapi pijat *akupresur* efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak (Sarmanah, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan Julaecha (2023) dengan hasil skala nyeri saat menstruasi sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami skala nyeri ringan dan setelah diberikan intervensi sebagian besar tidak mengalami nyeri, hasil analisis statistik *akupresur* berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri (Julaecha, 2023).

Penelitian yang dilakukan Cha dan Sohyune (2016) di Korea Selatan pada siswa SMA di dapatkan hasil terapi *akupresur* aurikuler merupakan intervensi yang efektif untuk meredakan nyeri perut, nyeri punggung, dan dismenore primer pada siswi SMA di Korea Selatan (Cha & Sohyune, 2016).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka perlu dilakukan pengkajian yang mendalam untuk mengetahui “Pengaruh *Akupresur* Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja” dengan menggunakan metode literatur review.

B. Rumusan Masalah

Dismenore memiliki dampak besar pada aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, disuria (ketidaknyamanan atau sulit buang air kecil, *dyschezia* (gangguan BAB), perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot. Dampak dismenore yang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (*infertilitas*) dan gangguan seksual pada kejadian dismenore primer. Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani dismenore dengan cara nonfarmakologi yakni dengan terapi *akupresur*. Sehingga peneliti tertarik melihat bagaimana kajian literatur pengaruh *akupresur* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi artikel-artikel penelitian yang memaparkan pengaruh *akupresur* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan serta dijadikan bahan rujukan penelitian, meningkatkan sumber informasi dalam rangka peningkatan

mutu dan pelayanan keperawatan yang optimal pada pasien dismenore khususnya mengenai pengaruh *akupresur* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Istitusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan mutu pembelajaran keperawatan khususnya keperawatan maternitas untuk mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi pembaca tentang terapi *akupresur* pada remaja yang mengalami dismenore.

b. Masyarakat

Sebagai informasi dan pengetahuan bagi masyarakat terutama pada pasien dismenore mengenai pengaruh *akupresur* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.

c. Tenaga kesehatan

Sebagai bahan rujukan dan informasi bagi perawat atau tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada remaja yang mengalami dismenore untuk melakukan terapi *akupresur*.

d. Peneliti

Sebagai tambahan pengalaman, pengetahuan, serta wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tindakan keperawatan mandiri mengenai pengaruh *akupresur* terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja.