

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, maupun sosial, termasuk kematangan sistem reproduksi. Pada periode ini, remaja putri mulai mengalami menstruasi (*menarche*) sebagai tanda awal berfungsinya sistem reproduksi (Rifiana dkk., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), menstruasi merupakan proses fisiologis yang ditandai dengan ekskresi sel darah dan lendir secara periodik dari endometrium melalui vagina. Meskipun proses ini normal, menstruasi sering disertai keluhan seperti nyeri, perubahan suasana hati, dan gangguan fisik lainnya. Salah satu masalah menstruasi yang sering dialami oleh remaja adalah dismenoreia, dengan gejala nyeri yang dirasakan di bagian perut bawah menjelang atau selama menstruasi berlangsung antara dua hingga tujuh hari (WHO, 2023).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa dismenoreia atau nyeri haid adalah nyeri yang biasanya terasa di perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung. Dismenoreia disebabkan karena terjadinya kontraksi pada otot-otot halus di Rahim (Zahara dkk., 2024). Dismenoreia atau nyeri menstruasi merupakan gangguan ginekologi yang prevalensinya sangat tinggi di kalangan remaja putri dan wanita usia produktif di seluruh dunia. Secara global, prevalensi dismenoreia mencapai lebih dari 50% wanita usia produktif mengalami dismenoreia, bahkan pada remaja prevalensinya dapat mencapai 90% (Mayangsari & Ayubi, 2024). Sejalan dengan itu, data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 90% perempuan mengalami dismenoreia dengan tingkat keparahan yang bervariasi, di mana sekitar 10–15% di antaranya mengalami dismenoreia berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Nurlinda dkk., 2022). Dismenoreia dapat mengganggu aktivitas

sehari-hari remaja putri, seperti menurunkan konsentrasi saat belajar, membatasi aktivitas fisik, serta meningkatkan ketidakhadiran di sekolah, terutama pada awal menstruasi. Meskipun berdampak pada kondisi fisik dan aktivitas akademik remaja, dismenorea masih sering dianggap sebagai kondisi yang normal sehingga banyak remaja belum melakukan penanganan yang tepat (Nofeni dkk., 2023).

Fenomena tingginya angka kejadian tersebut juga ditemukan secara konsisten di tingkat nasional. Prevalensi dismenorea di Indonesia mencapai 64,25% atau sebanyak 107.673 jiwa. Dari total populasi tersebut, proporsi dismenorea primer sebesar 54,89% (59.671 jiwa), sementara dismenorea sekunder tercatat sebesar 9,36% (9.496 jiwa) (Nurlinda dkk., 2022). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa dismenorea merupakan kondisi yang umum dialami oleh remaja putri dan berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari (Elsera dkk., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian dismenorea di kalangan remaja putri di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) masih cukup tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Hariyanti dan Ridiyawati (2023) menunjukkan bahwa di Yogyakarta, kejadian dismenorea mencapai 52% yang mengalami nyeri menstruasi dengan intensitas ringan hingga berat yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Nyeri tersebut menyebabkan siswi sulit berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran, menurunnya semangat belajar, serta beberapa siswi memilih izin tidak masuk sekolah saat menstruasi. Selain itu, penelitian Oktavianto dkk. (2025) di DIY menunjukkan prevalensi dismenorea pada wanita usia produktif mencapai 52%. Sebagian responden menyatakan nyeri haid mengganggu konsentrasi belajar, kualitas tidur, dan interaksi sosial selama masa menstruasi. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa sebagian besar remaja masih mengatasi nyeri haid dengan cara sederhana seperti istirahat atau mengonsumsi minuman hangat, sementara pemanfaatan terapi non farmakologis seperti akupresur masih rendah. Selanjutnya, penelitian Ningsih, dkk. (2026) prevalensi remaja putri yang mengalami dismenorea di DIY

mencapai 56% dan menemukan bahwa masih banyak remaja putri yang belum mendapatkan edukasi kesehatan reproduksi terkait penanganan dismenorea secara tepat. Sebagian besar responden belum mengetahui teknik non farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian dismenorea pada remaja putri di DIY masih cukup signifikan dan membutuhkan perhatian melalui edukasi serta intervensi yang tepat (Hariyanti & Ridiyawati, 2023; Ningsih et al., 2026; Oktavianto et al., 2025).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu menggunakan obat (farmakologis) seperti pereda nyeri, dan tanpa obat (non-farmakologis) seperti terapi akupresur. Akupresur adalah metode dengan menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk membantu mengurangi rasa nyeri. Penelitian Sofiyanti dkk. (2022) menunjukkan bahwa akupresur pada titik Sanyinjiao (SP06) dapat menurunkan nyeri haid secara signifikan. Selain itu, penelitian tersebut juga menyatakan bahwa terapi ini mudah dilakukan sendiri, tidak memerlukan alat, dan aman (Sofiyanti dkk., t.t.).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri. Penelitian Cane (2023) menunjukkan bahwa terapi akupresur mampu menurunkan rata-rata skor nyeri menstruasi dari 5,47 menjadi 1,40 pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang bermakna ( $p=0,000$ ). Penelitian tersebut menggunakan desain quasi experiment dengan kelompok kontrol dan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Selain itu, penelitian Sari dan Usman (2021) juga menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 2,80 poin pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan sebesar 0,35 poin ( $p=0,000$ ). Hasil serupa ditemukan pada penelitian Walidaini (2022) yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid pada remaja SMA setelah diberikan terapi akupresur dengan nilai signifikansi  $p=0,033$ .

Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur secara konsisten memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terletak pada penggunaan terapi akupresur sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid serta penggunaan instrumen Numeric Rating Scale (NRS) dalam pengukuran intensitas nyeri. Namun demikian, penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan penelitian sebelumnya karena dilakukan pada remaja putri yang tinggal di lingkungan asrama dengan karakteristik aktivitas dan pola hidup yang berbeda dibandingkan remaja pada umumnya. Selain itu, penelitian ini menggunakan kombinasi tiga titik akupresur yaitu SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan ST36 (Zusanli) sebagai intervensi untuk membantu menurunkan nyeri dismenorea.

Sejalan dengan konsep Gate Control Theory yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965), stimulasi melalui penekanan pada titik-titik akupresur dapat membantu menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak melalui mekanisme penutupan “gerbang nyeri” pada medula spinalis. Selain itu, stimulasi akupresur juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri pada remaja yang mengalami dismenorea.

Berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan terhadap 7 siswi di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta, sebagian besar siswi menyatakan sering mengalami nyeri haid saat menstruasi, terutama pada hari pertama dan kedua menstruasi. Nyeri yang dirasakan menyebabkan beberapa siswi kesulitan mengikuti kegiatan belajar, menurunnya konsentrasi saat pelajaran, gangguan tidur, mudah lelah, serta keterbatasan dalam mengikuti aktivitas rutin di lingkungan asrama. Beberapa siswi menyatakan pada saat menstruasi, mereka memilih beristirahat di kamar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenorea tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis, sosial, dan akademik remaja putri sehingga dapat menurunkan kualitas hidup mereka selama masa menstruasi.

Upaya penanganan yang selama ini dilakukan oleh siswi di asrama masih terbatas pada istirahat total, kompres air hangat, minum air hangat, serta konsumsi obat analgetik oleh sebagian siswi. Penanganan tersebut umumnya hanya memberikan efek sementara, penggunaan obat analgetik secara terus-menerus berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, ketergantungan penggunaan obat, serta kurangnya kemampuan remaja dalam melakukan manajemen nyeri secara mandiri (Anandayu, 2023). Selain itu, kebiasaan hanya beristirahat saat nyeri muncul dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik, keterbatasan partisipasi dalam kegiatan asrama, dan menurunnya produktivitas belajar remaja putri (Donayeva dkk., 2023).

Kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenorea dapat terganggu pada berbagai aspek, meliputi kualitas tidur, kenyamanan beraktivitas, konsentrasi belajar, kestabilan emosi, hubungan sosial, hingga kehadiran di sekolah. Remaja yang mengalami nyeri menstruasi cenderung mengalami penurunan semangat belajar, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan merasa kurang nyaman dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Fahmiah dkk., 2022; Hariyanti & Ridiyawati, 2023). Jika kondisi dismenorea berlangsung secara terus-menerus tanpa penanganan yang tepat, maka dapat menyebabkan terganggunya kesehatan fisik, menurunnya konsentrasi belajar, perubahan emosional, dan keterbatasan interaksi sosial,

Rendahnya pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif di lingkungan asrama, serta belum adanya penelitian spesifik mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri dismenorea pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirano Yogyakarta, menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Oleh karena itu, terapi akupresur dipilih sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang praktis, aman, mudah dilakukan secara mandiri, serta berpotensi membantu meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenorea

Terapi akupresur merupakan metode yang aman, tidak menggunakan tindakan medis, dan bisa dilakukan secara mandiri. Selain mengurangi nyeri, terapi akupresur juga membantu remaja lebih memahami cara mengatasi nyeri dismenorea yang dirasakan (Ravi dkk., 2024). Hal ini diperkuat oleh *Gate Control Theory* (teori pengendalian gerbang) yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965), yang menyatakan tekanan pada titik tertentu dapat menutup "gerbang nyeri" pada tingkat sumsum tulang belakang, sehingga mencegah sinyal nyeri mencapai otak (University of St Andrews & Heitler, 2023).

Akupresur sudah banyak diteliti dan terbukti efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea, penelitian ini memiliki kebaruan dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada remaja yang tinggal di asrama, yang memiliki kondisi lingkungan yang berbeda. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pada kemampuan remaja untuk melakukan terapi akupresur secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, kemampuan dalam melakukan manajemen nyeri secara mandiri aspek penting untuk meningkatkan kemandirian remaja putri dalam menjaga kesehatannya (Aksoy-Can dkk., 2025).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta."

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.1.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta.

### 1.1.2 Tujuan Khusus

- 1.1.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, usia menarche, durasi menstruasi, intensitas nyeri menstruasi, riwayat keluarga, paparan asap rokok.
- 1.1.2.2 Mengidentifikasi tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur pada kelompok intervensi serta sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta.
- 1.1.2.3 Menganalisis perbedaan tingkat nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur pada kelompok intervensi serta sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta.
- 1.1.2.4 Menganalisis perbedaan hasil kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.1.3 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan dan kesehatan reproduksi remaja, khususnya mengenai penggunaan terapi non-farmakologis seperti akupresur dalam menangani nyeri dismenorea.

### 1.1.4 Manfaat Praktis

- 1.1.4.1 Bagi Remaja memberikan alternatif pengelolaan nyeri haid yang aman, mandiri, dan tanpa efek samping.
- 1.1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan memberikan dasar dalam memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai akupresur sebagai intervensi nyeri dismenorea.
- 1.1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan menjadi bahan pertimbangan untuk pengembangan program Kesehatan Reproduksi remaja lingkungan asrama, khususnya dalam bentuk kegiatan promotif dan preventif seperti penyuluhan tentang manajemen nyeri haid, pelatihan teknik akupresur sederhana bagi siswi, serta penyediaan fasilitas konseling kesehatan