

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa yang penting karena merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Proverawati, 2009). Remaja (*adolescence*) adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini mulai dari usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun sampai 22 tahun. Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. Salah satu hal penting yang menandai pubertas pada perempuan adalah menstruasi (Sarwono, 2010).

Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus yang disertai pelepasan (*deskuamasi*) *endometrium* (Wiknjastro, 2007). Menstruasi berlangsung kira-kira sekali sebulan sampai perempuan mencapai usia 45-50 tahun (Kinanti, 2009). Menstruasi merupakan pengeluaran darah secara teratur setiap bulannya yang berasal dari dinding rahim perempuan. Menstruasi terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim yang keluar melalui vagina berupa darah yang dikenal dengan istilah darah menstruasi (Fajaryati, 2011).

Pada umumnya perempuan merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang menstruasi yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai menstruasi. Nyeri perut saat menstruasi (*dysmenorrhea*) yang dirasakan setiap perempuan berbeda-beda, ada yang sedikit terganggu namun ada pula yang sangat terganggu hingga tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan membuatnya harus beristirahat bahkan terpaksa absen dari sekolah ataupun pekerjaan. *Dysmenorrhea* didefinisikan sebagai nyeri *uterus* yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi (Andriyani, 2013). *Dysmenorrhea* terjadi karena

endometrium dalam fase sekresi memproduksi *prostaglandin* berlebihan, prostaglandin (PGF-2 α) yang menyebabkan *hipertonus* dan *vasokonstriksi* pada *miometrium* sehingga mengakibatkan *iskemia*, *disintegrasi endometrium*, perdarahan, dan nyeri (Morgan & Hamilton, 2003; Wiknolosastro, 2007; Hillard, 2006).

Nyeri menstruasi ada dua bentuk yaitu nyeri menstruasi primer dan menstruasi sekunder. Nyeri menstruasi primer biasa timbul menjelang menstruasi sampai pada hari pertama atau kedua dari menstruasi. Nyerinya bersifat kolik atau kram dan dirasakan pada abdomen bawah. Beberapa faktor yang dikaitkan dengan nyeri menstruasi primer yaitu prostaglandin urin yang tinggi, dan faktor emosi/psikologis. Dampak yang terjadi jika nyeri menstruasi tidak ditangani adalah gangguan aktivitas hidup sehari-hari, *retrograd menstruasi* (menstruasi yang bergerak mundur), *infertilitas*, infeksi, dan konflik emosional. Konflik emosional dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, ditambah lagi dengan adanya ketegangan menambah parahnya keadaan yang buruk (Siswandi, 2007).

Angka kejadian nyeri menstruasi atau *dysmenorrhea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dysmenorrhea*. Di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya di perkirakan 55% perempuan produktif mengalami *dysmenorrhea*. Angka kejadian (prevalensi) *dysmenorrhea* berkisar 45-95% dikalangan perempuan produktif (Proverawati & Misaroh, 2009).

Sebagaimana dikemukakan oleh Siahaan, Ermiami, & Maryati (2012) bahwa timbulnya nyeri dipengaruhi oleh faktor psikologis, *menarche*, faktor endokrin, faktor hormon dan riwayat keluarga, kemudian faktor yang dapat mengurangi nyeri adalah dengan olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, distraksi relaksasi, mendapat dukungan dari keluarga, konsumsi makanan bergizi, konsumsi pereda nyeri secara farmakologi atau non-farmakologi dan tidak cemas. Laila (2011) mengungkapkan bahwa penanganan non-farmakologis yang dapat

dilakukan untuk mengatasi nyeri seperti kompres hangat, istirahat, olahraga, minum air putih, melakukan pemijatan, melakukan yoga, teknik relaksasi, dan melakukan akupresur.

Akupresur adalah pengobatan pengobatan Cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, melainkan menggunakan jari tangan atau benda tumpul (Ali, 2005). Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Fengge, 2012). Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu *hormon endorphin* pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012).

Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar *endorphin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogeneus* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013).

Akupresur dapat dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) maupun gabungan atau kombinasi yang terbukti dapat digunakan untuk menangani *dysmenorrhea*, penelitian yang telah dilakukan Hasanah (2010) didapat bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur. Selain itu berdasarkan penelitian Julianti (2012) didapatkan hasil 97 orang (88%) dari 110 orang siswa putri yang berumur 16-18 tahun mengalami *dysmenorrhea*, rata-rata yang dialami remaja putri tersebut adalah nyeri di bagian perut dan punggung bawah, lebih cenderung malas-malasan dan memilih istirahat ketika nyeri yang dirasakan begitu berat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana dengan pemberian akupresur apakah efektif terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri yang dilakukan di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang. Dengan judul “Efektifitas Akupresur Di Titik Meridian *PMS Xuehai (SP10)* Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Efektifitas Akupresur Di Titik Meridian *PMS Xuehai (SP10)* Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)* dengan nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dilakukan akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)* pada Mahasantri di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

b. Mengidentifikasi tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) setelah dilakukan akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)* pada Mahasantri di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

- c. Menganalisis efektifitas akupresur terhadap nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) sebelum dan setelah dilakukan akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)* pada Mahasantri di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait, antara lain:

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan serta pengalaman, ilmu baru, kemampuan skill dalam melakukan penelitian tentang efektifitas akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)* terhadap nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada Mahasantri di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

2. Bagi Mahasiswa

Untuk menambah pengetahuan serta penanganan awal saat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) yaitu dengan melakukan akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk menambah informasi dan literatur atau bacaan di perpustakaan sebagai bahan kajian tentang akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)* terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Sebagai bahan informasi tentang akupresur di titik meridian *PMS Xuehai (SP10)* terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

E. Bidang Ilmu

Penelitian ini merupakan bidang ilmu keperawatan dan kesehatan yang difokuskan dalam bidang Ilmu Keperawatan Maternitas

F. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan terkait dengan akupresur pada saat nyeri menstruasi adalah sebagai berikut:

Peneliti	Judul penelitian	Desain penelitian	Variabel	Hasil
Julianti, dkk (2014)	Efektifitas akupresur terhadap dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru	Quasy eksperiment	Variabel bebas: efektifitas akupresur terhadap dismenore	Ada penurunan yang signifikan setelah akupresur terhadap dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru
M. Ridwan Herlina (2015)	Metode akupresur untuk meredakan nyeri pada remaja putri di SMAN 1 Pekalongan	Quasy eksperiment	Variabel bebas: metode akupresur	Terapi akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri pada remaja putri di Sma 1 pekalongan
Sukini, dkk (2011)	Akupresur dan pengurangan nyeri haid (dismenore primer) pada mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang	Quasy eksperiment	Variabel bebas: akupresur dan pengurangan nyeri haid	Terapi akupresur efektif dalam meminimalisasi dismenore primer pada mahasiswa DIII kebidanan magelang poltekkes kemenkes semarang
Mardiatun (2015)	Pengaruh akupresur dalam meminimalisir dismenore primer pada remaja putri di jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram tahun 2015	Quasy eksperiment	Variabel bebas: akupresur dalam meminimalisir dismenore primer	Terapi akupresur terbukti dapat meminimalisir dismenore primer pada mahasiswa Poltekkes mataram tingkat 1 semester 1

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang lain pada tabel keaslian penelitian diatas adalah perbedaan tempat, perbedaan titik

akupresur, dan waktu yang digunakan. Judul penelitian ini adalah “Efektifitas Akupresur Di Titik Meridian *PMS Xuehai (SP10)* Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi (*Dysmenorrhea*) Pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang”. Variabel yang digunakan adalah variabel dependen nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dan variabel independent akupresur. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan desain *one group pre-post test*.

