BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja diartikan sebagai priode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak kedewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif, dan perubahan sosial yang berlangsung dari usia 10 sampai 19 tahun. Perubahan pada remaja bukan hanya fisik dan mental tetapi akan terjadi perubahan secara berangsur-angsur pada sistem reproduksinya. Berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid (menstrusasi) pada wanita (Pratama & Sari, 2021). Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid (*dismenorea*). *Dismenorea* meupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. *Dismenorea* sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari hari dan berdampak pada turunnya produktivitas kegiatan sehari hari (Salamah et al., 2024).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Priode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek misalnya psikologis dan lainnya siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi 2-7 hari. Umumnya remaja mengalami *menarche* adalah usia 12-16 tahun. Gejala yang sering terjadi saat menstruasi adalah rasa ketidaknyamanan karna timbulnya nyeri haid atau sering disebut dengan *dismenorea* (Akbar, 2021).

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja putri. *Dismenore* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenorea primer* dan *dismenorea sekunder*. *Dismenore*a primer terjadi tanpa adanya kelainan struktur organ reproduksi dan biasanya mulai dirasakan sejak menstruasi pertama (*menarche*). Kondisi ini berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim secara berlebihan sehingga menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah, punggung, hingga ke paha. Sementara itu, *dismenorea* sekunder disebabkan oleh gangguan organik seperti endometriosis atau mioma uteri (Hilinti & Sulastri, 2023)

Menurut Organization (2024) menyatakan bahwa angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 62% Perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi, dimana di Amerika angka presentasenya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya.

Menurut Kemenkes RI (2021) sekitar 64,25% remaja perempuan mengalami dismenorea, dengan 54,89% mengalami *dismenorea* primer dan 9,36% persen mengalami *dismenorea* sekunder, dengan prevalensi di antara 50 dan 90 persen wanita usia reproduktif, dengan tingkat *dismenorea* ringan 49%, sedang 34% dan berat 17% yang mengakibatkan 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan 8-10% remaja putri tidak masuk sekolah.

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Sumatera Utara, didapatkan angka kejadian nyeri menstruasi diperkirakan sekitar 30-45% remaja mengalami nyeri menstruasi (Riskesdas, 2020). Sedangkan di Kota Medan angka kejadian *dismenorea* berkisar 25-35% (Dinas Kesehatan Kota Medan, 2020).

Tingginya angka prevalensi tidak sejalan dengan penanganan yang tepat. Secara umum, terdapat kesenjangan informasi yang cukup besar di kalangan remaja. Mereka sering kali hanya mendapatkan pengetahuan yang terbatas dan tidak lengkap mengenai siklus menstruasi, apalagi mengenai pengobatan dismenore yang efektif. Sebagai hasilnya, banyak gadis muda cenderung untuk menahan rasa sakit, menganggapnya sebagai hal yang normal, atau sembarangan menggunakan obat penghilang rasa sakit tanpa memahami dosis, tujuan, dan efek sampingnya. Kurangnya pemahaman ini bisa menghasilkan pengobatan yang tidak optimal, meningkatnya kecemasan seputar siklus menstruasi, dan risiko k esehatan apabila rasa sakit tersebut merupakan tanda dari *dismenorea* sekunder, yang memerlukan perhatian medis yang serius (Handayani et al., 2022).

Secara fisiologis, *dismenorea* primer berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin-zat kimia yang dilepaskan oleh lapisan endometrium selama menstruasi. Prostaglandin inilah yang memicu kontraksi kuat pada otot rahim, menyampaikan pembuluh darah di area tersebut, dan menghambat aliran oksigen ke jaringan, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Selain faktor fisiologis, aspek psikologis seperti stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati juga dapat memperkuat persepsi individu terhadap rasa sakit yang dirasakan slama haid (Rita & Sari, 2019)

Oleh karena itu perlu dilakukan penatalaksanaan terhadap *dismenorea* Penatalaksanaan *dismenorea* secara farmakologi dapat diberikan obat analgetik, obat-obatan antiinflamasi non sterois (NSAID) seperti ibu profen, asam mefenamat, dan antagonis kalsium seperti verapamil dan nifedipine yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraksilitas Rahim (Lestari et al., 2023). Penatalaksanaan *dismenorea* tidak selalu diberikan dengan metode farmakologi. Namun juga dapat diatasi dengan menggunakan metode non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang dianjurkan salah satunya yaitu akupresure (Marbun & Sari, 2022).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan *dismenorea* dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi *dismenorea* adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Penekanan titik akupresure Jaringan syaraf akan memberikan stimulasi pada sistem endokrin untuk melepaskan endorphin sehingga dapat meredakan nyeri dismenor (Sarmanah & Nofa Anggraini, 2023).

Akupresure adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untu pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan syaraf pusat. Terapi akupresure dapat digunakan untuk

penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Sitepu, 2024).

Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan melalui pemijatan akupresur yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 5 menit. Saat pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatana yang benar akan merangsang keluarnya hormone endorphin, dimana hormon endorphin berfungsi menurunkan rasa nyeri dismenorea (Marbun & Sari, 2022).

Menurut Sri Hayati, Selpy Agustin (2020), terapi akupresure memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri *dismenorea* pad remaja putri. Penelitian tersebut menggunakan desain pre-experimental dengan metode one group pretest-posttest, dan hasil penelitian menunjukan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah dilakukan terapi akupresure. Hal ini menunjukan bahwa stimulasi pada titik akupresure dapat meningkatkan pelepasan endorfin sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri pada tubuh.

Menurut Wardani & Fitri Windari (2024) terapi akupresure terbukti efektif dalam menurunkan nyeri *dismenorea* pada remaja. Penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen dengan metode one group pretest-posttest terhadap siswi yang mengalami *dismenorea*, dan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresure. Data sintesis menunjukkan bahwa durasi penekanan selama 3-5 menit pada setiap titik meridian merupakan standar waktu paling efektif untuk mencapai ambang batas pengurangan nyeri secara signifikan.

Dari penelitian (Deby & Puspita, 2025) sebelum dilakukan akupresure rata rata tingkat nyeri responden adalah 4,80, sedangkan setelah dilakukan akupresure rata rata tingkat nyeri menjadi 3,50 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan p-value 0,000 artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri *dismenorea* pada remaja putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarmanah & Nofa Anggraini (2023), terdapat penurunan intensitas nyeri *dismenorea* pada remaja putri setelah

diberikan terapi akupresure. Rata rata intensitas *dismenorea* sebelum diberikan terapi pijat akupresure adalah 7,62 dan sudah diberikan terapi yang dilakukan 1 kali selama 60 menit adalaah 2,25.

Upaya yang dilakukan oleh bidan dalam penanganan *dismenorea* ini tidak hanya sebatas pemberian terapi akupresure, tetapi mencakup upaya pendekatan yang strategis dan komprehensif dalam mengatasi permasalahan nyeri haid melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif dan edukatif. alam konteks pelayanan kebidanan berbasis evidence-based practice. Melalui peran bidan sebagai edukator, konselor, dan pemberi asuhan, terapi akupresure dapat diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan reproduksi remaja sebagai alternatif yang aplikatif dan minim efek samping. Dengan demikian, peran bidan dalam memberikan edukasi serta intervensi akupresure berpotensi menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan, meningkatkan kualitas hidup remaja, serta mendukung pengembangan praktik kebidanan yang berbasis bukti ilmiah. Teknik ini sering direkomendasikan dalam terapi komplementer oleh bidan dan tenaga kesehatan, namun pelaksanaannya bisa dilakukan oleh siapa saja dengan panduan yang tepat (Rahmawati et al., 2021).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di SMAN 21 Kota Medan melalui pelaksanaan wawancara pada 10 siswi di dapatkan bahwa 8 siswi mengalami nyeri haid. Dari 10 siswi yang diwawancarai didapatkan bahwa 30% baik, 30% cukup, dan 40% kurang dalam penanganan nyeri haid. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada siswi remaja putri, diperoleh data bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri haid pada hari pertama dan kedua menstruasi dengan intensitas nyeri ringan hingga berat. Selain itu, mayoritas siswi menyatakan belum memahami secara tepat cara penanganan dismenore yang efektif dan aman. Beberapa di antaranya hanya membiarkan nyeri hilang dengan sendirinya, mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa anjuran tenaga kesehatan, atau tidak melakukan tindakan apa pun. Kondisi tersebut menunjukkan masih rendahnya pengetahuan remaja mengenai manajemen nyeri haid non-farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri.

Dari siswi yang mengalami nyeri mengatakan nyeri tersebut menjalar ke pinggang sehingga dapat mengganggu aktivitas di sekolah, sifat nyeri terasa hilang timbul, namun siswi tidak sampai libur sekolah karena mereka harus memenuhi tanggung jawab untuk belajar dan mengisi absensi kehadiran di sekolah, jika nyeri tidak tertahankan mereka beristirahat di UKS, Untuk mengurangi nyeri mereka hanya menggunakan kompres air hangat dan minum obat analgetik. Hal tersebut membuat mereka sulit untuk beraktivitas atau berkonsentrasi saat belajar.

Penyebab terjadinya *dismenorea* pada remaja putri dapat dibedakan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung mencakup faktor endokrin dan faktor miometrium, sedangkan penyebab tidak langsung meliputi usia menarche, riwayat keluarga, dan kebiasaan olahraga. Beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap dismenorea antara lain faktor psikis, Indeks Massa Tubuh (IMT), riwayat keluarga, kebiasaan olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, serta konsumsi alcohol dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehide dalam tubuh (Wardani & Fitri Windari, 2024).

Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah terapi akupresure. Terapi akupresure merupakan teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk membantu melancarkan sirkulasi darah dan merangsang pelepasan endorfin sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Namun demikian, agar terapi akupresure dapat dilakukan dengan benar dan efektif, diperlukan edukasi yang tepat kepada remaja. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan media booklet digital sebagai sarana edukasi. Booklet digital dipilih karena mudah diakses melalui gawai, menarik secara visual, serta sesuai dengan karakteristik remaja yang akrab dengan teknologi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Akupresure Berbasis Booklet Digital terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026", dengan dukungan media booklet digital sebagai

bentuk edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan remaja dalam melakukan manajemen nyeri haid secara mandiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ”Apakah terdapat pengaruh pemberian akupresure berbasis booklet digital terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 21 Kota Medan berdasarkan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian akupresure berbasis booklet digital terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri di SMAN 21 kota medan tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri sebelum diberikan akupresure berbasis booklet digital.
b. Mengidentifikasi intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri sesudah diberikan akupresure berbasis booklet digital.
c. Untuk mengetahui pengaruh perbedaan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa akupresure dengan media berbasis booklet digital.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kebidanan dan kesehatan reproduksi remaja, khususnya terkait intervensi non-farmakologis dalam penatalaksanaan dismenore. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah mengenai efektivitas terapi akupresure dalam menurunkan intensitas nyeri haid serta memperkaya kajian mengenai penerapan edukasi kesehatan

berbasis media digital dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang manajemen nyeri haid.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur dan sumber referensi akademik bagi mahasiswa dan dosen, khususnya dalam pengembangan penelitian di bidang kebidanan komunitas dan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat mendukung penguatan tridharma perguruan tinggi, terutama dalam aspek penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan program pendidikan kesehatan reproduksi remaja. Terapi akupresure yang disertai edukasi melalui booklet digital dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu siswi dalam mengatasi nyeri haid sehingga tidak mengganggu proses belajar.

c. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai manajemen nyeri haid secara aman dan mandiri. Dengan mengetahui teknik terapi akupresure yang benar, remaja putri diharapkan mampu mengurangi intensitas nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat-obatan serta tetap dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi non-farmakologis dalam penanganan dismenore. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dikembangkan dengan desain penelitian yang lebih kompleks, jumlah sampel yang lebih besar, atau dengan mengombinasikan terapi akupresure dengan metode intervensi lainnya.

E. Keaslian Skripsi

Tabel berikut menyajikan perbandingan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan sebagian dalam hal topik, variabel, atau desain penelitian yang disajikan pada tabel berikut

Tabel 1.1 Perbedaan penelitian dengan penelitian terdahulu

No	Nama,Tahun & Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Soleha et al. (2025) Efektifitas Terapi Akupresure pada titik SP6 dan LI4 terhadap dismenore	Eksperimen semu pada remaja putri	Terjadi penurunan rerata nyeri dari skala 4,80 menjadi 3,05 (p-value 0,000) setelah intervensi	Menggunakan titik kombinasi SP6 (*Sanyinjiao*) dan LI4 (*Hegu*).	Mengukur efektivitas spesifik kombinasi dua titik tersebut pada remaja sekolah
2.	Julaecha et al. (2023) Pengaruh Akupresure terhadap Dismenorea pada mahasiswi	Quasi-experiment dengan desain one group pre-post test.	Menunjukan titik SP6 dan LI4 efektif mengurangi nyeri dan memberikan rasa nyaman secara signifikan.	Fokus pada penurunan intensitas nyeri haid primer.	Subjek penelitian adalah mahasiswa kebidanan (usia remaja akhir)
3.	Soleha et al. (2025) Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja	Deskriptif analitik dengan tinjauan pustaka dan uji klinis	Akupresure pada titik SP6 terbukti meningkatkan suhu di jalur meridian CV2 yang meredkan keram.	Mengkaji mekanisme penurunan nyeri melalui stimulasi meridian.	Menjelaskan perubahan fisiologis tambhan seperti suhu tubuh di jalur meridian.
4.	Revianti &	Studi kasus	Ketiga subjek	Menggunakan	Menggunakan

Yanto (2021) Teknik Akupresure Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore	dengan penerapan slama 3 hari (20 menit/sesi)	studi mengalami penurunan rerata intensitas nyeri yang konsisten setiap harinya.	intervensi non-farmakologis akupresure.	desain studi kasus dan hanya fokus pada titik LI4 (Hegu).