

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja Merupakan fase peralihan dari masa anak menuju dewasa dimana konteks perubahan dan perkembangan sangat terlihat pada masa ini. Remaja dianggap sebagai masa “Storm and stress” karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan masa dewasa, namun secara fisiologis dan psikologis belum sepenuhnya sempurna dan masih terus berkembang dari fase perkembangan anak-anak (Ahsan and Ilmy 2018).

Dalam lingkungan akademik, stres membawa pengaruh buruk kepada remaja seperti menurunkan konsentrasi belajar, tidak mengikuti pembelajaran dengan maksimal, dan ketidakhadiran disekolah. Stres adalah reaksi seseorang terhadap situasi atau kejadian yang dapat mengancam atau mengganggu kemampuan mereka untuk mengendalikannya. Selain itu, stres dapat mengganggu sistem endokrin, sehingga dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur dan rasa sakit saat menstruasi yang juga dikenal sebagai dismenore (Anggriani, 2021).

Faktor psikologis merupakan penyebab penting terjadi dismenore karena dapat mempengaruhi persepsi rasa sakit (Khairunnisa N et al., 2018). Saat stres tubuh seseorang akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, dan prostaglandin secara berlebihan. Hormon estrogen yang berlebihan akan meningkatkan kontraksi uterus. Hal tersebut juga terjadi pada hormon adrenalin ketika meningkat menyebabkan terjadinya ketegangan otot tubuh termasuk otot rahim, kondisi ini meningkatkan kontraksi secara berlebihan pada menstruasi menyebabkan rasa nyeri saat menstruasi. Sedangkan peningkatan hormon prostaglandin akan menyebabkan kontraksi otot rahim sehingga vasospasme dari arteriol uteri menyebabkan perut bagian bawah merangsang rasa nyeri (Putri P et al., 2021). Faktor stres akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin secara berlebihan yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi (Putri P et al., 2021).

Perempuan dengan tingkat stres tinggi dua kali lebih rentan mengalami dismenore primer dan memiliki riwayat dismenore. Stres menyebabkan gangguan sekresi adrenalin dan kortisol yang mempengaruhi sintesis prostaglandin. Ini juga menurunkan produksi hormon luteinizing dan hormon perangsang folikel yang menyebabkan gangguan perkembangan folikel, menyebabkan sekresi progesteron yang rendah yang mengubah sintesis prostaglandin (Abid et al., 2020)

Nyeri pada saat menstruasi atau yang disebut juga dismenorea dibagi dua yaitu, dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer tidak terdapatnya hubungan dengan kelainan ginekologi, sedangkan dismenorea sekunder disebabkan oleh kelainan ginekologi (Purwaningsih & Fatmawati, 2010).

Nyeri menstruasi yang paling sering terjadi adalah nyeri menstruasi primer, dimana nyeri tersebut timbul sejak haid pertama dan akan pulih sendiri dengan berjalannya waktu. Nyeri menstruasi ini normal, namun dapat berlebihan bila dipengaruhi oleh faktor psikis dan fisik, seperti stres, shock, penyempitan pembuluh darah, penyakit yang menahun, kurang darah dan kondisi tubuh yang menurun (Lie, 2004).

Di seluruh dunia, dismenore sangat umum terjadi. Data WHO menunjukkan bahwa di setiap negara, perempuan muda 50% mengalami kasus dismenore. Di Amerika Serikat, dismenore dialami oleh hampir 90% wanita, dan 10-15% dari wanita tersebut tidak dapat melakukan tugas sehari-hari karena dismenore berat (Ruqaiyah & Marwati, 2021).

Pada tahun 2018, terdapat 60-70% dari jumlah wanita di Indonesia pernah mengalami dismenore. Dari jumlah penduduk Indonesia, diketahui sebanyak 54,89% wanita Indonesia mengalami kejadian dismenore primer (*primary dysmenorrhea*) dan 45,11% pernah mengalami kejadian dismenore sekunder (*secondary dysmenorrhea*) (Wahyuni & Zulfahmi, 2021).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar data WHO 2017 didapatkan 1.769.425 jiwa atau 90% perempuan mengalami dismenore (Agustin et al., 2019). Prevalensi dismenore pada remaja di Asia sebanyak 74,5% (Putri P et al., 2021). Prevalensi dismenore di Amerika Serikat diperkirakan 45-90% dan pada remaja dilaporkan sekitar 92%. Di Swedia melaporkan dismenore mencapai 90% wanita yang berusia kurang dari 19 tahun. Sedangkan data departemen kesehatan RI, angka kejadian dismenore 64,52% dengan tertinggi usia 17-24 tahun yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Tercatat 75% dalam 50 tahun terakhir perempuan mengalami nyeri haid (Syamsuryanita et al., 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di MTS Najmul Huda Kotawaringin Lama Dari hasil wawancara dengan 10 siswi MTS Najmul Huda Kotawaringin Lama 8 dari siswa mengatakan mengalami nyeri pada saat menstruasi di bagian perut bawah. 5 orang merasakan frekuensi nyerinya selama 1 hari dan 3 orang lainnya nyeri dirasakan hingga hari kedua. Siswi tersebut mengatakan ketika sekolah mendapatkan jadwal yang padat dan tugas serta hafalan sehingga membuat stress dan berdampak pada nyeri saat menstruasi. Kemudian dilakukan terapi akupresure pada saat itu juga pada 5 orang yg sedang dismenorea dan mereka mengatakan nyeri

nya sangat berkurang begitupun pada 3 anak yang mengalami stress mereka mengatakan keadaanya lebih rileks setelah di lakukan terapi akupresure .

Dismenore menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi banyak wanita dan memiliki dampak besar pada kualitas hidup terkait kesehatan. Akibatnya, dismenore juga memegang tanggung jawab atas kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya obat, perawatan medis, dan penurunan produktivitas. Pada beberapa literatur dilaporkan terdapat variasi prevalensi secara substansial. Dismenore membuat wanita tidak dapat beraktifitas secara normal, sebagai contoh siswi yang mengalami dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar dan motivasi belajar menurun karena nyeri yang dirasakan.(jones,parker 2019).

Jumlah kejadian dismenore yang tinggi pada remaja tidak mendapat perhatian dari masyarakat dan diri sendiri karena remaja hanya menganggap sakit yang mereka rasakan sebagai hal yang wajar. Meskipun demikian, dismenore dapat menyebabkan seseorang merasa lemas, pucat, dan tidak berkonsentrasi, yang mengganggu kegiatan sehari-hari dan bahkan menjadi salah satu alasan utama wanita tidak melakukan aktifitas seperti sekolah, kerja, dan lain-lain (N. R. Fitriana, 2017).

Dismenore yang tidak ditangani dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Dalam perjalanannya, tidak semua remaja yang mengalami menstruasi akan berjalan tanpa keluhan (Miraturrofi et al., 2020). Kondisi dismenore disebabkan peningkatan sekresi prostaglandin F2a pada fase luteal. Sekresi F2 alfa prostaglandin yang meningkat menyebabkan peningkatan frekuensi kontraksi uterus yang dapat menyebabkan kram pada perut (Setianingsih et al., 2020).

Adapun penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan dengan dua jenis terapi yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis (Misliani et al., 2019) Adapun menggunakan terapi farmakologis saat dismenore meliputi: pemberian obat analgetik, terapi hormonal, prostaglandin obat non steroid, dan dilatasi kanalis servikalis. Adapun cara non farmakologis salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi acupresure.

Beberapa perempuan yang mengalami nyeri haid mengatasi serta menyembuhkan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat-obatan anti nyeri secara berkala. Namun sifat obat tersebut hanya menghilangkan rasa sakit, dan akan menimbulkan ketergantungan terhadap obat tersebut. Jika dikonsumsi dalam jangka panjang dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan. Penggunaan obat-obatan akan memberikan efek samping seperti gangguan pada lambung, anemia dan yang lebih parah adalah dampak mental psikologis yang membuat penderitanya tersugesti dan tidak bisa melepaskan diri dari obat. Mereka menganggap agar tidak nyeri pada saat haid harus minum obat (Anugroho & Wulandari, 2021).

Sebagai profesi yang lebih berfokus pada aspek promotif dan preventif, bidan tidak memiliki kompetensi utama dalam melakukan terapi farmakologis, sehingga pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan utama dalam mengelola dismenore. Sejauh ini beberapa intervensi seperti pemberian minuman herbal (misalnya kunyit-asam) dan teknik relaksasi telah digunakan untuk meredakan nyeri haid, namun kelemahannya adalah bahwa metode-metode tersebut meskipun terbukti dapat mengurangi nyeri, masih kurang menyentuh aspek psikologis seperti stres yang menyertai dismenore. Misalnya, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa konsumsi minuman kunyit-asam secara signifikan menurunkan skor nyeri dismenore pada remaja (rata-rata dari 7,03 menjadi 1,69) (Lestari et al, 2023), sementara meta-analisis terkait akupresur menunjukkan bahwa metode ini efektif mengurangi nyeri dan gejala menstruasi serta kecemasan atau distress, dan dengan demikian membuka peluang untuk intervensi yang tidak hanya nyeri tetapi juga stres (Aksoy-can et al, 2025). Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan diterapkan intervensi akupresur dengan harapan dapat menangani dua aspek utama yaitu nyeri dan stres pada dismenore, sebagai pengembangan dari metode-nonfarmakologis yang sudah ada.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pijat Akupresure berpengaruh terhadap stress dan nyeri haid (*dismenore*) siswi MTS Najmul Huda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh Pijat Akupresure terhadap stress dan *disminore* siswi MTS Najmul Huda?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pijat Akupresure Terhadap Stress Dan *Disminorea* siswi MTS Najmul Huda.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian adalah:

- a. Mengidentifikasi tingkat stress sebelum dan sesudah pijat akupresure pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol siswi MTS Najmul Huda
- b. Mengidentifikasi *disminorea* sebelum dan sesudah pijat akupresure pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol siswi MTS Najmul Huda

- c. Menganalisa pengaruh pijat akupresure terhadap tingkat stress dan disminorea pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol siswi MTS Najmul Huda

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam ilmu pengetahuan khususnya bidang kebidanan komunitas berupa bukti empiris bahwa ada pengaruh terapi akupresure terhadap nyeri haid (*dismenore*). Sebagai rekomendasi untuk penelitian di bidang kebidanan komunitas.

2. Manfaat Praktisi

Bahan bagi bidan dan petugas kesehatan lainnya di rumah sakit, puskesmas, maupun institusi pendidikan untuk penatalaksanaan nyeri haid (*dismenore*). Bahan pengetahuan untuk masyarakat sebagai penatalaksanaan pada nyeri haid (*dismenore*).

E. Keaslian Penelitian

Dari sepengetahuan penulis, belum ada penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Akupresure Terhadap Penurunan Stress dan Dismenorea Pada Siswi MTS Kotawarigin Lama”.

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Populasi dan Sampel	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
(Aminatussyadiah et al., 2024)	Pendidikan Kesehatan Remaja dalam Mengatasi Dismenore dengan Metode Akupresur	Penyuluhan dengan presentasi dan praktik akupresur	Remaja putri di SMKS Muhammadiyah Pangkalan Bun (sample tidak disebutkan)	Dismenore, Akupresur	Peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan remaja tentang akupresur untuk mengatasi dismenore
(Aminatussyadiah et al., 2023)	Efektivitas Akupresur SP6 dan LR3 Terhadap Penurunan Nyeri	Quasi-experimental, one group pre-test post-test	Mahasiswa DIII Kebidanan STIKes BCM sebanyak 32 responden	Akupresur SP6 dan LR3, Dismenorea	Efektivitas akupresur SP6 dan LR3 terbukti menurunkan nyeri dismenorea

	Dismenorea pada Mahasiswa DIII Kebidanan STIKes BCM				pada mahasiswa DIII
(Husaidah et al., 2021)	Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Kebidanan	Desain Kuasi Eksperimen dengan One Group Pretest-Posttest	100 Mahasiswi Kebidanan dengan Purposive Sampling	Terapi Akupresur dan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore)	Akupresur mengurangi intensitas nyeri haid pada mahasiswi kebidanan
(Andari et al., 2022)	Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa	Desain Kuasi Eksperimen dengan Pretest-Posttest	50 Siswa Kelas XI SMA dengan Pretest dan Posttest	Teknik Relaksasi Akupresur dan Stres Belajar Siswa	Peningkatan pengetahuan siswa tentang teknik akupresur dengan rata-rata post-test nilai 86
(Andari, 2023)	Pengaruh Pijat Akupresure Dalam Mengurangi Stres Belajar Siswa	Desain Kuasi Eksperimen dengan Pretest-Posttest	60 Siswa SMA dengan Accident Sampling	Pijat Akupresure dan Stres Belajar pada Siswa SMA	Akupresure efektif mengurangi stres belajar pada siswa SMA, dengan P value = 0.03
(Gamal Elsehrawy et al., 2024)	Pengaruh Akupresur terhadap Sakit Kepala dan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas	Studi kuasi-eksperimental	178 mahasiswa (Universitas Prince Sattam)	Tingkat sakit kepala, tingkat kecemasan	Peningkatan yang signifikan secara statistik pada tingkat sakit kepala dan kecemasan setelah intervensi akupresur (p = 0,001). Mahasiswa menunjukkan

					peningkatan relaksasi dan perawatan diri
(Setiawati et al., 2024)	Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres pada Remaja: Kajian Sistemik	Kajian sistematis	6 studi yang ditinjau	Teknik relaksasi untuk kecemasan dan stres	Ditemukan lima teknik relaksasi yang efektif (Deep Breathing, Terapi Suportif, Relaksasi Progresif, Relaksasi Benson, ASMR). Teknik-teknik ini secara signifikan mengurangi kecemasan dan stres

