

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Nyeri haid merupakan nyeri atau kram pada perut yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan. Gejala-gejala dari nyeri haid adalah nyeri perut sedang hingga kuat, pusing, nyeri pinggang, perasaan mual, nyeri pada daerah punggung hingga dapat menyebabkan pingsan (Rahmawati et al., 2019). Nyeri haid ini berdampak pada aktivitas sehari-hari sehingga penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat. Secara umum penanganan nyeri haid dapat menggunakan dua cara, secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nyeri haid dengan cara farmakologis seperti mengkonsumsi obat pereda nyeri yang di jual bebas tersebut dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan mual, muntah, kegelisahan, rasa ngantuk hingga yang paling parah yaitu kerusakan hati. Sehingga perlu adanya alternatif penanganan nyeri haid secara non farmakologis.

Metode non farmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani nyeri haid karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya (Erman, 2018).

Dari berbagai macam terapi di atas, terapi akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Akupresur mudah dipahami serta bisa dilakukan secara mandiri. Titik-titik akupresur yang dapat menangani nyeri haid ialah titik SP 6, SP 8, LI 4, ST 36, dan LV 3.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis ingin menghasilkan luaran berupa media booklet dengan judul “Penerapan Akupresur Guna Mengatasi

Nyeri Haid” yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) kepada masyarakat khususnya remaja putri.

Tujuan dari luaran yang dihasilkan ini untuk media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan nyeri haid dengan khususnya remaja putri pada saat menstruasi. Manfaat dari luaran ini untuk membantu menurunkan nyeri haid dengan melakukan pemijatan pada beberapa titik akupresur.