

BAB 1

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual (*World Health Organization (WHO)*). Masa Remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Pubertas merupakan suatu tahap penting dalam proses tumbuh kembang anak. Nyeri menstruasi sering dikeluhkan adalah nyeri sebelum, saat atau sesudah menstruasi. Nyeri tersebut timbul akibat adanya hormon prostaglandin yang membuat otot uterus (rahim) berkontraksi. Bila nyerinya ringan dan masih dapat beraktivitas berarti masih wajar. Namun, bila nyeri yang terjadi sangat hebat sampai mengganggu aktivitas atau tidak mampu melakukan aktivitas maka termasuk pada nyeri gangguan. Nyeri dapat dirasakan didaerah perut bagian bawah, pinggang bahkan punggung (Rifiana, 2019).

Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam penelitian Sulistyorini (2017), Angka kejadian dismenore cukup tinggi diseluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara-negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Silviani dkk, 2019).

Angka kejadian dismenore di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Silviani, 2019). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 dalam jurnal Lestari (2019) angka kejadian dismenore di Bali sebanyak 48,05%

Dismenore adalah menstruasi yang sangat nyeri. Banyak wanita yang merasakan ketidaknyamanan pada awitan menstruasi, tetapi tingkat ketidaknyamanan dismenore jauh lebih tinggi, dengan nyeri yang sering kali dirasakan di punggung bawah dan menjalar ke bawah hingga ke bagian atas tungkai. Sakit saat menstruasi akibat dismenore ini sampai dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Agussafutri, 2019).

Dismenore menjadi 2 macam yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, mengingat dismenore tipe membranous jarang sekali dijumpai. Sifat rasa nyeri pada dismenore primer biasanya terbatas pada perut bawah, tetapi dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Lokasi nyeri dapat terjadi di daerah suprapubik, terasa tajam, menusuk, terasa diremas atau sangat sakit. Selain rasa nyeri, dapat disertai dengan gejala sistematik dan gangguan emosional (Agussafutri, 2019).

Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk, seperti mual, muntah, diare, pusing, nyeri kepala, dan kadang-kadang pingsan (Ariani dkk, 2020).

Salah satu faktor penyebab dari dismenore adalah faktor psikis. Pada remaja yang secara emosional tidak stabil, apalagi jika mereka tidak mendapat penerangan yang baik tentang proses haid, mudah timbul dismenore. Dismenore atau nyeri haid adalah normal, namun dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesteron. Selama dismenore, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan vasospasme dari arteriol uterin yang menyebabkan terjadinya iskemia dan kram pada abdomen bagian bawah yang akan merangsang rasa nyeri di saat haid. Pengeluaran prostaglandin $F2\alpha$ dipengaruhi oleh hormon progesteron selama fase luteal dari siklus menstruasi dan mencapai puncaknya pada saat menstruasi. Remaja putri yang mengalami dismenore menyatakan mereka minum obat atau jamu untuk mengatasi nyeri saat haid atau dismenore (Marliana dkk, 2017).

Penanganan dismenore pada umumnya dibagi menjadi 2 yaitu penanganan secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Penanganan secara farmakologi seperti pemberian obat analgetik, terapi hormonal serta Terapi Dengan Obat Nonsteroid Antiprostaglandin. Sedangkan penanganan secara non farmakologi seperti istirahat cukup, olah raga teratur, kompres hangat, minum kunir asem dan dilakukan pemijitan (Wijayanti, 2019).

Akupresur adalah suatu tindakan penekanan secara tepat pada titik khusus bagian tubuh untuk menurunkan nyeri, memberikan relaksasi dan mencegah atau mengurangi mual Wijayanti (2019). Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Rahmawati dkk, 2019).

Terapi akupresur merupakan satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk menurunkan nyeri atau mengubah fungsi organ. Pemijatan akupresure pada titik-titik tertentu disepanjang sistem meridian, yang ditransmisi melalui serabut syaraf besar ke formatio reticularis, thalamus dan sistem limbik akan melepaskan endorfin dalam tubuh yang dapat mengurangi nyeri (Natalia dkk, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menghasilkan luaran yang berbentuk *booklet* dengan judul “Kiat Jitu Akupresur *Sanyinjiao Point* untuk Menurunkan Nyeri Haid”. Alasan penulis menggunakan luaran *booklet* yaitu meningkatkan motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya diharapkan dapat merubah atau menggerakkan motivasi wanita usia subur untuk berbuat sesuatu yang baru tentang kesehatan reproduksinya (Evi dkk, 2015).

Penulis berharap dari hasil tugas akhir ini akan memberikan manfaat untuk remaja mahasiswi guna sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan antara lain membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, membuat sasaran pendidikan tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penemuan informasi oleh sasaran pendidikan serta mendorong keinginan orang untuk mengetahui lalu mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik (Puspitaningrum dkk, 2017).