

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dismenorea dapat diartikan sebagai nyeri haid, mempengaruhi 50%-90% remaja perempuan dan perempuan usia matang. Hampir setengah dari pasien (45%) dengan gejala dismenore akan datang menemui dokter perawatan primer (Mckenna, et.al., 2021.). Dari 37 penelitian dengan total 20.813 perempuan, prevalensi dismenore secara keseluruhan adalah 71,1% (Armour et al., 2019). Sekitar 16%-29% perempuan, dismenorea dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup yang signifikan (Ju H et.al., 2014). Terdapat 12% aktivitas sekolah dan pekerjaan bulanan mungkin terlewatkan karena dismenorea (Zannoni et al., 2014).

Di Asia, sebagian besar perempuan mengalami dismenorea, dengan prevalensi mencapai 84,2%. Pada wilayah Asia Timur Laut, prevalensi mencapai 68,7%, sedangkan wilayah Timur Tengah mencapai 74,8%, dan di Asia Barat Laut mencapai 54,0% (Tsamara et al., 2020). Di negara-negara Asia Tenggara seperti Indonesia, prevalensi dismenorea berkisar antara 60-70%. Angka tersebut menunjukkan presentase dismenorea primer sekitar 54,89% dan dismenorea sekunder sekitar 45,11% (Lail et al., 2019). Berbagai studi di Indonesia menunjukkan prevalensi dismenorea yang bervariasi, seperti di Yogyakarta 68,8%, Jakarta Pusat 87,5%, dan Bandung 54,5% (Anggraini et al., 2022.). Meskipun demikian, angka-angka ini dapat bervariasi bergantung pada populasi dan kriteria penelitian yang digunakan.

Dismenorea dibagi menjadi dua jenis berdasarkan penyebabnya. Dismenorea primer adalah rasa sakit saat menstruasi tanpa adanya masalah patologis pada panggul. Dismenorea sekunder terjadi saat menstruasi disertai dengan nyeri dikarenakan gangguan

patologis pada panggul seperti *endometriyosis*, *myoma uteri*, *adenomyosis*, polip endometrium, radang panggul, atau pemakaian alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR) (Anggraini et al., 2022.)

Meskipun dismenorea primer bersifat fisiologis, jika tidak ditanggulangi dengan benar, kondisi ini dapat memberikan dampak negatif bagi penderitanya. Dismenorea primer dapat memengaruhi berbagai gatra kehidupan, termasuk persoalan keluarga, pertemanan, etos kerja di sekolah maupun pekerjaan, serta berdampak pada sosial. Kondisi ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan perempuan, seperti mengganggu rutinitas sehari-hari, memengaruhi pencapaian akademik, menurunkan kualitas tidur, serta memengaruhi kondisi emosional yang dapat berujung pada stres dan depresi. Selain itu, dismenorea primer juga menyebabkan gejala nyeri, seperti kram pada *lower abdomen* yang dapat menjalar ke area punggung bawah. Gejala ini sering kali disertai dengan *nausea*, *vomiting*, *fatigue*, sakit kepala, diare, dan perasaan tidak nyaman secara umum (Fernández-Martínez et al., 2019).

Keluhan dismenorea primer yang dialami oleh setiap perempuan tidak sama, dan hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Berdasarkan penelitian Hu et al (2020) pada mahasiswa di Cina, ditemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenorea primer meliputi berat badan kurang, pendapatan ekonomi yang kurang mencukupi, riwayat dismenorea pada ibu, usia *menarche* yang kurang dari 12 tahun, siklus menstruasi yang tidak teratur, serta kebiasaan melewatkan sarapan (Hu et al., 2023).

Penanganan dismenorea dapat bervariasi, baik melalui pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi. Obat-obatan penghambat prostaglandin sintetase seperti naproksen (Naprosyn), ibuprofen (Motrin), atau asam mefenamat (Ponstel) dapat menurunkan kadar prostaglandin di endometrium dan efektif dalam mengobati dismenorea primer (Sinclair et al., 2010). Sementara itu, penanganan

non-farmakologi untuk dismenorea meliputi terapi manual seperti pijat, akupunktur, akupresur, relaksasi, dan terapi air hangat (Potter & Perry, 2011).

Akupresur seperti namanya, adalah penerapan tekanan pada titik-titik tertentu untuk meredakan gejala seperti nyeri atau mual, berbeda dengan akupunktur yang menggunakan jarum (Chen et al., 2022). Akupresur adalah teknik stimulasi yang menggunakan pijatan jari pada titik-titik akupunktur. Asalnya dari Tiongkok, praktik ini kini populer secara global, salah satunya adalah Indonesia, sebagai terapi komplementer yang mengutamakan sentuhan penyembuhan (Jatnika et al., 2022).

Praktik akupresur melibatkan penggunaan jari untuk menekan titik-titik spesifik di sekitar tubuh secara berjenjang, yang merangsang kemampuan alami tubuh untuk menyembuhkan diri. Stimulasi titik-titik akupresur ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengoptimalkan energi vital tubuh untuk mempercepat proses penyembuhan (Wong et al., 2011).

Empat studi dilakukan dengan mahasiswa di Iran untuk mengevaluasi efek akupresur terhadap tingkat keparahan dismenorea primer pada siklus menstruasi awal dan akhir (Selçuk & Yanikkerem, 2021).

Dalam studi tersebut, akupresur diterapkan pada kelompok yang ditujukan pada titik ST36, sementara kelompok lain menerima plasebo untuk membandingkan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan. Hasil dari tiga studi menunjukkan bahwa akupresur pada titik ST36 berhasil mengurangi intensitas nyeri. Penurunan nyeri diukur dengan membandingkan tingkat nyeri setelah intervensi dengan sebelum intervensi. Dua studi juga melibatkan pelatihan mahasiswa tentang teknik akupresur agar mereka bisa melakukannya sendiri. Hasilnya menunjukkan bahwa akupresur efektif mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Selçuk & Yanikkerem, 2021)

Sebuah studi kasus menunjukkan bahwa remaja yang mengalami dismenorea primer mengalami penurunan intensitas nyeri setelah menerima terapi akupresur LI4 sekali sehari selama 20 menit (Selçuk & Yanikkerem, 2021). Rata-rata penurunan intensitas nyeri yang dicatat adalah sebesar 77,46%. Hasil ini mendorong rekomendasi untuk mempertimbangkan terapi akupresur LI4 sebagai opsi yang dapat dilakukan sendiri oleh responden atau dengan bantuan keluarga (Revianti et al., 2021).

Penelitian ini dilakukan pada kadet mahasiswi Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Kadet mahasiswi Cohort 2 dan Cohort 3 memiliki usia yang relevan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan, bahwa pada umur akhir belasan dan 20-an, perempuan sering mengalami masalah dismenorea primer. Peneliti akan melakukan penelitian pengaruh dua titik akupresur terhadap nyeri haid (dismenorea) primer yakni dengan titik ST36 dan LI4.

Berdasarkan uraian peneliti dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas akupresur terhadap penurunan derajat dismenorea primer pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh akupresur titik ST36 dan LI4 terhadap penurunan derajat ringan dan sedang dismenorea primer pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh akupresur titik ST36 dan LI4 terhadap derajat ringan dan sedang dismenorea primer di Kadet

Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui prevalensi dismenorea primer terhadap Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia
2. Mengetahui perbedaan rerata skor dismenorea primer sebelum dan sesudah diberikan akupresur titik ST36 dan LI4 pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia
3. Mengetahui pengaruh akupresur titik ST36 dan LI4 terhadap derajat ringan dan sedang dismenorea primer pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat dalam menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh akupresur ST36 dan LI4 terhadap derajat ringan dan sedang dismenorea primer pada Kadet Mahasiswa Cohort 2 dan 3 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya.

1.4.2 Bagi Responden

Penelitian ini bermanfaat dalam menambah wawasan dan pengetahuan responden mengenai akupresur titik ST36 dan LI4 dan pengaruhnya dalam mengatasi dismenorea primer, sehingga responden dapat mengaplikasikan akupresur secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat sebagai media dalam memperluas pengetahuan mengenai akupresur sehingga

masyarakat mengenal akupresur dalam kehidupan sehari-hari mereka.

1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak literatur tentang akupresur dan menjadi dasar untuk mengaplikasikan keilmuan berdasarkan *evidence based medicine* terutama dalam terapi akupresur untuk mengatasi dismenorea primer.

