

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menstruasi adalah kejadian alamiah yang terjadi pada wanita normal. Hal ini terjadi karena terlepasnya lapisan endometrium uterus. Menstruasi merupakan suatu proses pembersihan rahim terhadap pembuluh darah, kelenjar-kelenjar dan sel-sel yang tidak terpakai karena tidak adanya pembuahan. Menstruasi juga dapat diartikan sebagai pengeluaran darah yang terjadi secara periodik dan keluarnya sel-sel tubuh yang keluar melalui vagina dan berasal dari dinding rahim yang berlangsung normalnya satu bulan sekali. Terdapat beberapa gangguan pada menstruasi, salah satunya *dysmenorrhea* (Wijayanti, Selviana 2019).

Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Pada sebagian remaja, hal yang sering dikeluhkan saat menstruasi adalah *dysmenorrhea* primer. Bagi mereka, hal tersebut merupakan siksaan tersendiri yang pastinya dialami setiap bulannya. *Dysmenorrhea* primer berkaitan dengan kontraksi uterus. *Dysmenorrhea* primer terjadi karena peningkatan prostaglandin yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada otot uterus (miometrium) sehingga terjadi iskemia pada bagian bawah perut. Dikarenakan adanya kontraksi yang kuat pada dinding rahim dan berlangsung lama, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah menstruasi sehingga menyebabkan nyeri (Larasati dkk, 2016).

Dysmenorrhea adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan memerlukan pengobatan apabila gejala yang dirasakan berat. Ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul (Judha, dkk, 2012). Data *World Health Organization* (WHO), didapatkan angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dysmenorrhea* dengan 10-15% yang mengalami *dysmenorrhea* berat. Di Indonesia sendiri, angka kejadian *dysmenorrhea* mencapai 64,25% yang terjadi

pada usia produktif yang menyebabkan terganggunya aktivitas harian selama 1-2 hari setiap bulannya. Di Indonesia, banyak perempuan yang mengalami *dysmenorrhea* namun tidak melakukan pengobatan atau penanganan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018).

Beberapa dampak lain dari *dysmenorrhea* primer maupun sekunder diantaranya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, ketidakhadiran mahasiswi dalam perkuliahan, absensi kerja pada wanita yang bekerja, menurunnya konsentrasi pada belajar, mengalami hubungan yang buruk, kecemasan dikarenakan nyeri berlebihan dan darah yang keluar banyak, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, disuria (ketidaknyamanan atau sulit buang air kecil, dyschezia (gangguan BAB), perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot. Dampak *dysmenorrhea* yang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (*infertilitas*) dan gangguan seksual pada kejadian *dysmenorrhea* primer (Tanna, 2016; Handayani dkk, 2016; Sari dkk, 2018; Ammar, 2016; Soderman dkk, 2018; Osonuga, 2018; dan Ishikura, 2020).

Penyebab *dysmenorrhea* dikarenakan oleh radang panggul (*endometriosis*), tumor, kelainan uterus, kelainan selaput dara atau vagina yang tidak berlubang, stress dan cemas yang berlebihan. Penyebab lainnya adalah ketidakseimbangan hormonal. Nyeri tersebut juga dapat timbul akibat adanya prostaglandin yang membuat otot rahim berkontraksi (Judha, 2012). Penyebab lain yang berhubungan dengan *dysmenorrhea* diantaranya adalah haid pertama usia sangat dini, periode haid yang lama, aliran darah yang hebat, merokok, status gizi, kegemukan, riwayat keluarga yang positif terkena penyakit dan konsumsi (Judha, 2012). Penelitian Kusnaningsih (2020), menyatakan bahwa nyeri menstruasi juga dapat dipengaruhi oleh keturunan.

Cara menangani *dysmenorrhea* yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi, diberikan obat anti peradangan nonsteroid misalnya ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat (Manan, 2011). Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan secara

Eneng Fitri Handayani, 2020

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR SANYINJIAO POINT TERHADAP PENURUNAN DYSMENORRHEA PRIMER : LITERATUR REVIEW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

nonfarmakologi adalah menggunakan obat tradisional atau bahan-bahan alami yang sedikit efek sampingnya bahkan tidak ada. Penelitian Rahayuningrum (2016), untuk menangani *dysmenorrhea* dengan cara nonfarmakologi yakni dengan teknik nafas dalam dan kompres hangat dapat menurunkan *dysmenorrhea*. Penelitian lain yakni oleh Rahmawati dkk (2017) bahwa cara nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi adalah dengan *abdominal stretching exercise*, yaitu dengan latihan peregangan otot perut. Penelitian Jama dkk (2020), yakni menggunakan metode *massase effleurage* dengan cara meletakkan kedua telapak tangan pada perut lalu secara bersamaan digerakkan melingkar pusat ke simpisis atau dapat dilakukan juga dengan gerakan satu tangan. Adapun alternatif lainnya untuk menurunkan *dysmenorrhea* adalah dengan terapi akupresur.

Akupresur disebut juga terapi totok atau tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh. Akupresur bermanfaat untuk mencegah penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Rahayu, 2018). Terapi akupresur yang sering digunakan untuk mengatasi *dysmenorrhea* biasanya adalah akupresur hegu dan *sanyinjiao*. Penelitian Kostania (2019), akupresur pada titik Hegu berpengaruh dalam penurunan nyeri menstruasi, sehingga aktivitas sehari-hari tidak terganggu, konsentrasi tetap terjaga. Penelitian Mukhoirotin dkk (2018) menyatakan akupresur pada titik SP6 (*sanyinjiao*) lebih efektif dibandingkan dengan akupresur pada titik hegu (Li 4). Akan tetapi baik akupresur pada titik *sanyinjiao* ataupun titik hegu sama-sama memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri menstruasi.

Sanyinjiao point ini merupakan titik yang digunakan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan Yang, darah, hati, serta ginjal dan memperlancar peredaran darah serta suplai darah. Akupresur *sanyinjiao point* ini memiliki keistimewaan, yaitu tempat pertemuan tiga meridian Yin kaki. Penelitian lain yang berjudul "*Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea*" (2010) dalam Efriyanti dkk (2015) menjelaskan bahwa menurut pengobatan Cina, rahim merupakan salah satu organ

Eneng Fitri Handayani, 2020

**EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR SANYINJIAO POINT TERHADAP PENURUNAN DYSMENORRHEA
PRIMER : LITERATUR REVIEW**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus, serta suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang disuplai ke rahim pun sedikit. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya *dysmenorrhea*. Terapi akupresur *sanyinjiao point* dapat meringankan *dysmenorrhea* selama kurang lebih tiga bulan (Wong, 2009 dalam Rahmawati dkk 2019).

Berdasarkan uraian di atas, terapi akupresur untuk menurunkan *dysmenorrhea* berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Karena terapi akupresur memiliki efek yang dihasilkan melalui penekanan pada titik tertentu sehingga merangsang dan cepat menurunkan nyeri. Selain itu, tindakan akupresur ini mudah dilakukan di rumah, murah, dan tentunya dapat mengurangi efek samping dari penggunaan obat. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi mengenai efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan nyeri *dysmenorrhea* primer.

1.2 Rumusan Masalah

Dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian sebagai berikut “Bagaimana efektivitas terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan referensi bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan maternitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Pihak Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan teknik akupresur untuk meringankan *dysmenorrhea* primer.

1.4.2.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan pengetahuan khususnya bagi remaja yang mengalami *dysmenorrhea* saat menstruasi.