

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari fase anak-anak menuju dewasa. Proses peralihan tersebut ditandai dengan pematangan sistem reproduksi atau biasa disebut dengan pubertas. Perubahan penting yang akan dialami oleh remaja putri saat pubertas adalah datangnya menstruasi.<sup>1</sup> Menstruasi merupakan proses fisiologis yang dialami oleh wanita subur, yaitu pengeluaran darah dari kemaluan wanita yang merupakan hasil dari peluruhan dinding rahim beserta sel telur yang tidak dibuahi. Proses peluruhan dinding rahim tersebut dapat menyebabkan munculnya dismenore.<sup>2</sup>

Angka kejadian dismenore di dunia berada pada persentase yang cukup tinggi. Menurut data WHO, pada beberapa penelitian yang telah dilakukan didapatkan angka kejadian dismenore di dunia yang dialami wanita sebesar 1.769.425 jiwa (90%). Rata-rata angka kejadian dismenore yang dialami wanita di dunia berada di atas angka 50%.<sup>3</sup> Dismenore dialami oleh 30–50% perempuan usia subur di Amerika Serikat, di Eropa prevalensinya sekitar 45,97%, di Swedia, angkanya mencapai 72%. Prevalensi dismenore di Thailand dilaporkan sekitar 60% dan di India sekitar 73,83%.<sup>4,5</sup>

Di Indonesia, prevalensi dismenore tercatat sebesar 64,25%, yang terdiri atas 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.<sup>6</sup> Di kota Padang, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 didapatkan 177 orang mengalami dismenore. Penelitian setelahnya juga menemukan sebanyak 92% mahasiswa mengalami dismenore.<sup>7</sup>

Dismenore merupakan sensasi nyeri yang terasa pada bagian perut bawah, sebelum atau pada saat awal menstruasi.<sup>8</sup> Menurut Achempong, rentang usia 16-19 tahun adalah usia yang paling banyak mengalami dismenore.<sup>9</sup> Berdasarkan data WHO, dalam penelitian Mufti, dilaporkan 90% remaja berusia 19 tahun, 90% mengalami dismenore di negara Swedia.<sup>10</sup> Dismenore, terutama dismenore primer akan muncul pada wanita sejak masa ovulasi tetap atau pada saat usia 20 tahun dan bisa lebih muda.<sup>11</sup>

Dismenore yang sering dialami wanita terutama remaja putri dapat menghambat seseorang dalam beraktivitas secara normal. Banyak mahasiswa yang kehilangan fokus belajar karena kegelisahan dan ketidaknyamanan, sehingga lebih memilih untuk tidak mengikuti proses perkuliahan untuk sementara.<sup>12</sup> Dismenore pada umumnya disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin (PGF2 $\alpha$ ) dan rendahnya endorfin dalam tubuh. Prostaglandin (PGF2 $\alpha$ ) yaitu senyawa kimia yang memicu kontraksi otot rahim untuk membantu meluruhkan lapisan rahim selama menstruasi. Kadar prostaglandin yang tinggi menyebabkan uterus berkontraksi lebih kuat dan tidak teratur.<sup>8</sup> Prostaglandin berdifusi ke dalam jaringan endometrial dan menyebabkan kontraksi otot uterus yang abnormal sehingga menyebabkan iskemia uterus dan hipoksia.<sup>13</sup> Kadar endorfin yang rendah juga dikaitkan dengan peningkatan intensitas dismenore. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengalami dismenore cenderung memiliki kadar endorfin yang lebih rendah selama fase menstruasi. Hal ini menyebabkan tubuh lebih sensitif terhadap prostaglandin, yang memicu kontraksi uterus dan menimbulkan nyeri.<sup>14</sup>

Upaya penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore tidak selalu harus menggunakan obat-obatan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan tanpa melibatkan penggunaan obat-obatan atau biasa disebut dengan non farmakologis. Bentuk penanganan yang dapat diberikan diantaranya adalah dengan melakukan pijat akupresur atau menerapkan teknik relaksasi napas dalam.<sup>15</sup>

Akupresur merupakan pemijatan yang dilakukan pada titik-titik tertentu bagian tubuh untuk menghilangkan rasa sakit, relaksasi, menghilangkan sensasi mual dan mengatasi berbagai masalah kesehatan lainnya dan kebugaran<sup>16</sup>. Salah satu titik pemijatan akupresur untuk mengatasi dismenore adalah titik LI4. Teknik akupresur LI4 merupakan titik pemijatan pada daerah tangan (terletak di antara permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk). Teknik akupressur LI4 mampu menurunkan intensitas dismenore dikarenakan efek penekanan titik akupresur mampu membuat kadar endorfin meningkat. Endorfin diproduksi dalam tubuh yang

memicu respons menenangkan, sebagai hasil dari pelepasan endorfin, tekanan darah menurun dan meningkatkan sirkulasi darah.<sup>17</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Revianti menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan pijat akupresur LI4 terhadap penurunan intensitas dismenore, yaitu rata-rata penurunan intensitas dismenore sebesar 77,46%.<sup>18</sup>

Dismenore juga dapat diberikan intervensi berupa relaksasi napas dalam untuk mengurangi sensasi nyerinya. Relaksasi merupakan teknik yang dapat memberikan sensasi relaks dan melepaskan ketegangan, misalnya dengan bernapas dalam dan pelan. Relaksasi napas dalam merupakan teknik bernapas dengan menggunakan diafragma, menahan dan menghembuskan napas secara perlahan.<sup>19</sup>

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang akan menimbulkan rasa nyaman. Adanya rasa nyaman inilah yang akhirnya akan meningkatkan toleransi seseorang terhadap nyeri. Menurut teori Huges, bahwa dalam keadaan tertentu tubuh mampu mengeluarkan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin. Zat-zat tersebut mempunyai sifat mirip morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu “sistem penekan nyeri”.<sup>20</sup> Menurut hasil penelitian Trivia tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore didapatkan penurunan intensitas dismenore sebesar 25%.<sup>21</sup> Teknik relaksasi napas dalam juga menjadi pilihan bagi penderita dismenore untuk mengurangi rasa nyerinya. 59,2% penderita dismenore memilih menggunakan teknik relaksasi napas dan 63,7% memilih relaksasi napas dalam untuk penanganan dismenore.<sup>7,22</sup>

Relaksasi napas dalam dan pijat akupresure LI4 merupakan dua metode non-farmakologis yang bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi yaitu dengan merelaksasikan otot dan pelepasan hormon endorfin dalam tubuh. Menggabungkan relaksasi napas dalam dengan pijat akupresur pada titik LI4 dapat memberikan efek analgesik yang lebih kuat. Relaksasi napas dalam membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan oksigenasi, sementara akupresur secara langsung menargetkan titik-titik yang berhubungan dengan nyeri haid. Kombinasi ini dapat

meningkatkan toleransi terhadap nyeri dan memberikan perasaan nyaman selama menstruasi.<sup>23,24</sup>

Berdasarkan survey awal yang sudah dilakukan pada mahasiswa kebidanan tahun 2023, didapatkan sebanyak 42 dari 54 orang (77,8%) mengalami dismenore, dengan 48,2% mengalami nyeri ringan, 37,1% nyeri sedang dan 7,5% menderita nyeri berat. Mahasiswa kebidanan tahun 2023 dominan berusia 18-20 tahun yang merupakan usia rentan mengalami dismenore, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa umur akhir belasan atau 20-an wanita sering mengalami dismenore primer.<sup>11</sup> Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Kombinasi Akupresure LI4 Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Pengaruh Kombinasi Akupresure LI4 Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Akupresure LI4 Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui intensitas dismenore mahasiswa kebidanan sebelum diberikan kombinasi pijat akupresure LI4 dan relaksasi napas dalam
- 2) Untuk mengetahui intensitas dismenore mahasiswa kebidanan setelah diberikan kombinasi pijat akupresure LI4 dan relaksasi napas dalam
- 3) Untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Akupresure LI4 Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Program Sarjana Universitas Andalas

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh kombinasi pijat akupresur LI4 dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas dismenor

### **1.4.2 Manfaat Bagi Responden**

Menambah pengetahuan responden mengenai akupresur LI4 dan teknik relaksasi napas dalam dan pengaruhnya dalam mengatasi dismenore, sehingga responden dapat melakukannya secara mandiri.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

- 1) Menambah literatur kampus tentang akupresur dan teknik relaksasi napas dalam serta dapat menjadi landasan untuk mengaplikasikan keilmuan berdasarkan evidence based terutama dalam pelaksanaan akupresur dan teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi dismenore.
- 2) Mendorong pembaruan kurikulum dengan menambahkan pendekatan komplementer seperti akupresur dan teknik relaksasi dalam mata kuliah kebidanan atau fisiologi nyeri.

