

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, remaja putri mulai mengalami menstruasi sebagai tanda kematangan organ reproduksi. Proses menstruasi seringkali disertai dengan berbagai keluhan, salah satunya nyeri haid (dismenorea). Dismenorea didefinisikan sebagai kondisi medis yang muncul selama periode menstruasi (haid). Gejala utamanya adalah rasa sakit atau nyeri kram yang intens, yang terpusat di perut bagian bawah atau menjalar ke pinggul (Esti et al. 2021). Penanganan dismenorea secara konvensional sering kali menggunakan obat antinyeri, namun penggunaan obat secara terus-menerus berpotensi menimbulkan efek samping, sementara banyak remaja yang tidak memahami strategi penanganan non-farmakologis yang aman dan efektif. Oleh karena itu, diperlukan langkah penanganan yang sesuai untuk membantu meredakan gejala dismenorea. Keberhasilan upaya tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu. Pengetahuan yang cukup dapat membentuk sikap remaja putri yang lebih adaptif dan responsif dalam menghadapi dismenorea. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri secara nonfarmakologis adalah akupresur (Riona Septi et.al, 2021).

Terapi akupresur adalah metode yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi dismenorea dengan memberikan pijatan pada titik-titik

meridian tertentu pada tubuh. Titik akupresur yang umum digunakan dalam penanganan dismenorea antara lain titik SP6 (sanyinjiao) dan titik LI4 (hegu). Penekanan pada titik-titik tersebut dapat mempengaruhi pelepasan endorfin, yaitu zat alami tubuh yang berperan dalam mengurangi rasa nyeri. Endorfin dilepaskan di bawah kendali sistem saraf, di mana rangsangan nyeri dan stimulus dari luar yang diberikan melalui teknik akupresur akan memicu sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai dengan kebutuhan tubuh (Soleha et al. 2025).

Menurut World Health Organization (2017), sekitar 1.769.425 wanita (90%) mengalami dismenorea, dengan 10-16% di antaranya mengalami dismenorea berat. Sementara itu, di Indonesia, prevalensi dismenorea dilaporkan sebesar 107.673 wanita (64,25%), yang terdiri dari 59.671 wanita (54,89%) mengalami dismenorea primer dan 9.496 wanita (9,36%) mengalami dismenorea sekunder (Switaningtyas et al. 2025). Berdasarkan data Survei Kesehatan Reproduksi Remaja (SKRR) Provinsi Jawa Timur tahun 2021, tercatat sekitar 4.653 remaja mengalami dismenorea, angka kejadian dismenore primer sebanyak (90,25%) dan yang lainnya mengalami dismenorea sekunder sebanyak (9,75%) (Sagita, Arifianto, & Septina, 2026). Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto tahun 2018, tercatat jumlah remaja putri usia produktif tercatat sebanyak 44.687 jiwa. Dari jumlah tersebut, sekitar 65% mengalami dismenorea atau nyeri saat menstruasi (Arismawati & Wardani, 2023). Tingginya angka prevalensi tersebut menunjukkan bahwa dismenorea merupakan keluhan yang paling umum

dialami oleh remaja putri. Berdasarkan studi pendahuluan pada siswi di SMAN 1 Ngoro Mojokerto terhadap 5 siswi kelas 11, diketahui bahwa 5 siswi belum mengetahui tentang akupresur sebagai metode penanganan dismenorea.

Terbukti dari penelitian sebelumnya bahwa penerapan akupresur mampu mengurangi intensitas nyeri serta aspek nyeri yang dirasakan selama menstruasi. Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi dismenorea, banyak remaja putri masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai teknik ini. Akibatnya, mereka belum mampu menerapkannya secara mandiri saat mengalami nyeri haid. Pemberian edukasi mengenai dismenorea beserta cara penanganannya, khususnya melalui metode akupresur, sangat penting dilakukan agar remaja putri dapat meningkatkan pemahaman. Dengan demikian, mereka mampu menerapkan teknik akupresur secara mandiri saat mengalami nyeri menstruasi, sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

Meskipun akupresur memiliki banyak manfaat dan relatif aman dilakukan secara mandiri, kenyataannya pengetahuan remaja putri tentang teknik ini masih tergolong rendah. Kurangnya informasi dan edukasi menyebabkan remaja lebih sering menggunakan metode farmakologis atau bahkan tidak melakukan penanganan yang tepat terhadap nyeri yang dialami. Padahal, akupresur dapat menjadi alternatif yang mudah, murah, dan aman jika dilakukan dengan benar.

Upaya dalam mengatasi rendahnya pengetahuan tentang akupresur pada remaja putri diperlukan pendekatan edukasi. Salah satu bentuk edukasi

yang dapat diberikan adalah pengenalan teknik akupresur pada titik LI4 (Hegu) dan SP6, yaitu metode nonfarmakologis yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi. Melalui pemberian edukasi tentang akupresur SP6 dan LI4, diharapkan remaja putri memiliki cara yang praktis dalam mengatasi dismenore sekaligus dapat membentuk perilaku hidup sehat sejak usia sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Kesehatan Akupresur SP6 dan LI4 terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur SP6 dan LI4 di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh edukasi kesehatan akupresur SP6 dan LI4 terhadap pengetahuan remaja putri tentang akupresur SP6 dan LI4 di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan akupresur SP6 dan LI4 terhadap pengetahuan remaja putri tentang akupresur SP6 dan LI4 di SMAN 1 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresur SP6 dan LI4 sebelum diberikan edukasi kesehatan.
2. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresur SP6 dan LI4 sesudah diberikan edukasi kesehatan.

3. Untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan akupresur SP6 dan LI4.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya kebidanan, dengan menambah ilmu pengetahuan mengenai edukasi kesehatan akupresur SP6 dan LI4.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai akupresur, khususnya titik SP6 dan LI4, sehingga dapat diterapkan secara mandiri sebagai alternatif penanganan nyeri secara nonfarmakologis.

2. Bagi SMAN 1 Ngoro

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program edukasi kesehatan, khususnya terkait pemanfaatan terapi komplementer seperti akupresur. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap kesehatan reproduksi, serta sebagai referensi dalam penyusunan kebijakan atau kegiatan promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan edukasi kesehatan dan akupresur.