

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap antara masa kanak-kanak dan dewasa, atau waktu antara permulaan pubertas dan mencapai kedewasaan, yang biasanya dimulai sekitar usia 14 tahun untuk anak laki-laki dan 12 tahun untuk anak perempuan. Masa remaja, yang sering disebut dengan pubertas, merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Remaja didefinisikan oleh *World Health Organization (WHO)* (2018) sebagai anak yang telah mencapai usia 10 hingga 18 tahun (Sari dan Hayati, 2020).

Masa remaja adalah masa perubahan yang terjadi dari masa kanak-kanak hingga dewasa termasuk perubahan yang terjadi secara biologis, psikologis dan sosial. Pada masa remaja terjadi kemajuan pesat dalam pematangan fungsi organ seksual yang disebut dengan pubertas. Pada remaja putri, pubertas ditandai oleh adanya menstruasi. Haid adalah pendarahan yang terjadi pada wanita secara periodik dan siklik dari rahim disertai dengan pengangkatan lapisan endometrium (Triananinsi, Eryanti dan Puspitasari, 2021).

Kesehatan reproduksi remaja mencakup seluruh elemen reproduksinya, tidak hanya masalah seksual. Salah satu masalah yang mungkin dialami wanita saat menstruasi adalah dismenore, atau ketidaknyamanan saat menstruasi. Ketidaknyamanan perut bagian bawah selama menstruasi dikenal sebagai dismenore, dan sering disertai dengan gejala tambahan seperti berkeringat, sakit kepala, diare, dan muntah (Aulya, Kundaryanti dan Rena, 2021).

Dimenore sangat umum terjadi di seluruh dunia. Rata-rata lebih dari separuh wanita menderita dismenore primer. Setiap negara memiliki prevalensi dismenore yang bervariasi. Frekuensinya sekitar 85 % di Amerika Serikat, 84,1 % di Italia, dan 80 % di Australia. Di Asia, frekuensi rata-rata berada pada 84,2 %, dengan 68,7 % terjadi di Asia Timur Laut, 74,8 % di Asia Timur Tengah, dan 54,0 % di Asia Barat Laut. Prevalensi dismenore bervariasi menurut negara Asia Tenggara; di

Nur Aulia Fikri, 2022

PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI ACUYOGA (ACUPRESSURE + YOGA) TERHADAP NYERI HAID PADA REMAJA DI RT 007/05 SEMPER BARAT

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Profesi Ners

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

Malaysia 69,4 %, di Thailand 84,2 %, dan di Indonesia 64,25 %, dengan dismenore primer 54,89 persen dan dismenore sekunder 9,36 persen (WHO, 2017 dalam Aulya, Kundaryanti dan Rena, 2021).

Dismenore adalah masalah yang mempengaruhi para 2ndorp dan memiliki pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan mereka. Dismenore mencegah wanita melakukan tugas sehari-hari; misalnya, siswa dengan dismenore primer tidak dapat berkonsentrasi pada studi mereka dan keinginan mereka untuk belajar berkurang sebagai akibat dari ketidaknyamanan yang mereka alami (Aulya, Kundaryanti and Apriani, 2021). Dismenore tidak hanya mempengaruhi aktivitas sehari-hari pasien, tetapi juga menyebabkan ketidaknyamanan pada kaki, sakit kepala, bengkak, mual, muntah, dan nyeri otot, yang umum terjadi pada pasien dismenore. Pasien dismenore sering menunjukkan iritasi, tidur cepat, tidak dapat fokus, mudah tersinggung, lelah, sedih, dan memiliki harga diri yang rendah pada tingkat psikologis (Sari and Hayati, 2020).

Gejala dismenore bervariasi dari wanita ke wanita. Namun, kram di perut bagian bawah, punggung bawah, dan paha bagian dalam adalah indikasi dan gejala dismenore yang paling umum. Masalah ini akan berdampak pada kegiatan sekolah dan pekerjaan. Banyak orang yang mengalami rasa sakit yang luar biasa terpaksa menghentikan apa yang mereka lakukan selama beberapa jam atau hari. Pada remaja, dismenore ini berpengaruh terhadap motivasi belajarnya baik di sekolah maupun diluar sekolah. Dismenore seringkali diobati dengan obat pereda nyeri yang banyak beredar di pasaran, meskipun seringkali penderita tidak menyadari efek negatif obat tersebut (Sari and Usman, 2021).

Penyebab nyeri pada saat menstruasi diyakini adanya prostaglandin di endometrium dalam siklus ovulasi. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab paling penting dari ketidakhadiran di kalangan remaja perempuan karena mempengaruhi kinerja akademik mereka dan juga memiliki dampak negatif pada kualitas hidup (Prabhu *et al.*, 2019). Dismenore dapat disebabkan oleh beberapa faktor. *Menarche* pada usia yang lebih muda, belum pernah hamil dan melahirkan, serta lamanya menstruasi merupakan faktor terpenting. Variabel lain yang mungkin

menyebabkan dismenore primer termasuk asupan makanan cepat saji. Siswa dengan kebiasaan memilih untuk membeli junk food karena murah, enak, dan nyaman (Aulya, Kundaryanti and Apriani, 2021).

Pengobatan farmakologis, seperti analgesik, terapi hormonal seperti obat anti-prostaglandin nonsteroid, dan pelebaran saluran serviks semuanya digunakan untuk mengobati dismenore. Pengobatan farmakologis ini tidak boleh dilakukan sesering mungkin karena dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan efek tidak baik untuk kesehatan sistem gastrointestinal dan dapat merusak fungsi hati. Untuk meminimalkan efek tersebut, maka diperlukan efek nonfarmakologis, salah satunya penggunaan metode relaksasi, olahraga, dan yoga (Chikmah, Fitrianiingsih and Istiqomah, 2020). Selain dengan obat-obatan, nyeri juga dapat diredakan dengan istirahat cukup, 3ndorph fisik teratur (terutama jalan kaki), pijat, kompres hangat di daerah perut dan yoga (Triananinsi, Eryanti and Puspitasari, 2021). Salah satu cara untuk mengobati dismenore dengan terapi nonfarmakologis adalah bahwa hal itu berkaitan dengan manipulasi kerja hormon opioid dalam tubuh yaitu menggunakan metode akupresur (Hasanah et al., 2020). Dengan hal ini akupresur diyakini mampu merangsang otot-otot saraf didalam tubuh sehingga akan memperlancar perfusi pada jaringan sekitar, kemudian untuk mengoptimalkan perfusi jaringan tersebut maka dilakukanlah yoga, dimana yoga dapat melancarkan aliran darah dan merilekskan pikiran daripada remaja itu sendiri sehingga nantinya akan meningkatkan 3ndorph-hormon yang ada didalam tubuh untuk menurunkan nyeri yang dirasakan saat haid (Nur et al., 2020)

Acuyoga merupakan perpaduan antara keahlian akupunktur atau akupresur dengan latihan yoga. Konsep asana, pranayam, dan meditasi digunakan dalam acuyoga untuk memodifikasi pengobatan modern (Chikmah, et al., 2020). Latihan relaksasi dianjurkan dalam acuyoga untuk membantu mengontrol aliran energi vital dari organ yang bermasalah. Energi ini dikenal sebagai prana (dalam yoga) atau qi (dalam akupunktur) dan ki (dalam pengobatan Cina) (dalam pengobatan Jepang). Perawatan difokuskan pada seluruh tubuh, termasuk aspek fisik, mental (emosional), dan psikis (spiritual), tidak hanya penyakitnya. Acuyoga, seperti akupunktur dan akupresur, menetapkan titik-titik meridian organ tubuh, dimana

bergerak dan mengalir secara melintang dan horizontal melintasi meridian tubuh. Sirkulasi meridian, yang dapat mengakibatkan gangguan fisik dan emosional, terhenti ketika energi kehidupan (qi) tersumbat (Chikmah and Nisa, 2019).

Yoga adalah latihan relaksasi yang dapat membantu Anda mendapatkan kekuatan dan mengurangi rasa sakit dengan melepaskan endorfin, yang diciptakan oleh otak saat Anda tenang. Yoga bermanfaat bagi jiwa, pikiran, dan tubuh. Yoga menjadi populer di Indonesia, khususnya di Jakarta, selama krisis ekonomi, ketika banyak orang stres (Yulina, Indrawati dan Ningsih, 2020). Yoga ketika dilakukan sebagai bagian dari program latihan membantu dalam meningkatkan kesehatan umum, meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot dan mengurangi rasa sakit. Oleh karena itu, yoga dapat membantu pikiran dan tubuh beradaptasi dengan stres yang pada gilirannya membuat seseorang merasa rileks dan tenang. Selain mencapai kebugaran fisik, yoga membantu dalam pengurangan nada sistem saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas vagal, yang keduanya dapat memiliki konsekuensi endokrin dan kekebalan yang menguntungkan, termasuk menurunkan peradangan (Prabhu *et al.*, 2019).

Penelitian Rifiana dan Sugiarno (2019) didapatkan hasil rata-rata 1,27 yang diberikan terapi yoga terdapat penurunan intensitas nyeri disminorea dan rata 5,45 yang tidak diberikan terapi yoga tidak ada penurunan nyeri, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas terapi yoga terhadap disminorea pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Klari Kabupaten Karawang Jawa Barat 2018. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap penurunan disminorea pada siswi yang diberikan terapi yoga dibandingkan siswi yang tidak diberikan terapi yoga. Penelitian lain Yulina, Indrawati dan Ningsih (2020) menunjukkan hasil pada mahasiswi di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai menunjukkan bahwa senam yoga dapat menurunkan rata-rata skala nyeri dari 5,22 ke 2,50. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid.

Akupresur (metode *finger press*) adalah teknik untuk menghilangkan gejala atau penyakit dengan menekan suatu lokasi tertentu pada tubuh manusia. Pengobatan akupresur telah terbukti membantu meningkatkan endorfin secara alami di otak, yang dapat membantu meredakan nyeri dismenore. Tubuh

memproduksi endorfin dalam darah dan peptida opioid endogen di sistem saraf pusat, yang memerintahkan sistem endokrin untuk membuat endorfin yang bertindak sebagai pereda nyeri saat menstruasi (Kristina, Hasanah dan Zukhra, 2021). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah dan Astuti, 2015) yakni terapi akupresur mampu meringankan intensitas nyeri dismenore remaja yakni 1,47 dan didapatkan $p=0,00$ ($\alpha < 0,05$). Sari dan Usman (2021) juga mengemukakan pada siswi kelas XI IPA dan IPS SMA Nasional Makassar menunjukkan adanya penurunan nyeri haid dari rata-rata skala nyeri sebesar 2,67 di hari pertama sampai 1,19 di hari ketiga setelah dilakukan terapi akupresur. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri haid.

Selain itu, penelitian lain yang telah dilakukan oleh Maulidya Chikmah dan Nisa (2019) tentang penerapan Acuyoga pada Siswi PMR SMK 1 Dukuhhuri Kabupaten Tegal menunjukkan bahwa terapi Acuyoga dapat membantu menurunkan nyeri haid 2,07 pada kelompok intervensi. Beberapa responden menunjukkan bahwa setelah berlatih acuyoga, tubuh mereka terasa lebih sehat dan ketidaknyamanan menstruasi mereka tidak terlalu parah.

Hasil observasi peneliti terhadap remaja di sekitar tempat tinggal peneliti menunjukkan bahwa dari 10 remaja yang diwawancarai terdapat 3 remaja yang mengatakan merasakan nyeri sedang, 5 remaja yang mengatakan mengalami nyeri ringan dan 2 remaja lainnya mengatakan tidak nyeri. Remaja tersebut mengatakan bahwa saat haid mereka mengalami nyeri di hari pertama dan kedua. Lima remaja yang mengalami nyeri ringan dan 2 remaja yang tidak mengalami nyeri haid mengatakan tidak melakukan tindakan khusus untuk mengurangi nyeri karena mereka dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. 3 remaja yang mengalami nyeri sedang mengatakan bahwa 1 diantaranya meminum kiranti sebagai pereda nyeri dan 2 diantaranya kompres hangat dan minum air hangat untuk menurunkan skala nyeri.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi Acuyoga

(Acupressure + Yoga) Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di RT.007/05 Semper Barat”

I.2 Tujuan Penulisan

I.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat acuyoga terhadap nyeri haid pada remaja putri.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi skala nyeri sebelum diberi terapi acuyoga pada remaja putri
- b. Mengidentifikasi skala nyeri setelah diberi terapi acuyoga pada remaja putri
- c. Menganalisis efektifitas terapi acuyoga terhadap skala nyeri haid pada remaja putri

I.3 Manfaat Penulisan

a. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi para remaja putri dalam mengurangi nyeri haid dengan terapi acuyoga dan dapat mengaplikasikan terapi acuyoga.

b. Keluarga

Keluarga mendapatkan pengetahuan mengenai terapi acuyoga dalam mengurangi nyeri haid, sehingga keluarga dapat memotivasi anak dalam melakukan terapi acuyoga untuk mengurangi nyeri haid yang dirasakan.

c. Perawat komunitas

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi perawat komunitas dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi para remaja untuk mengurangi nyeri haid.

d. Pelayanan kesehatan

Penelitian diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan petugas

kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada remaja dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait terapi acuyoga dalam menurunkan skala nyeri haid.

e. Pengembangan penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi terbaru terkait dengan terapi acuyoga yang dapat menurunkan skala nyeri haid serta dapat dikembangkan lagi dengan menambah variabel atau menambah durasi terapi.