

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu akan mengalami masa remaja selama hidupnya. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun. Berdasarkan karakteristik dan ciri-ciri perkembangannya, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal (10-12 tahun), remaja pertengahan (13-15 tahun) dan remaja akhir (16-19 tahun). Selama periode ini, remaja mengalami perubahan dalam tiga bidang utama: perkembangan psikososial, yang mencerminkan upaya mereka untuk menemukan identitas diri, perkembangan kognitif yang berkaitan dengan keterampilan berpikir, dan perubahan fisik. Perubahan fisik pada remaja disebabkan oleh perubahan hormon yang memicu tanda-tanda pubertas. Proses ini juga ditandai dengan percepatan pertumbuhan (growth spurt), dengan peningkatan tinggi badan sekitar 90-95%, peningkatan berat badan hingga 59%, dan peningkatan jaringan lemak akibat perubahan hormon. Salah satu perubahan fisik yang khas adalah timbulnya menstruasi pada remaja perempuan (Swandari, 2023).

Menstruasi adalah proses dimana darah dan sel-sel tubuh secara teratur dikeluarkan melalui vagina dari dinding rahim wanita. Menstruasi juga dapat dipahami sebagai siklus alami yang terjadi setiap bulan dan mempersiapkan tubuh wanita. Rata-rata, menstruasi berlangsung antara 3 hingga 8 hari, dengan siklus sekitar 28 hari per bulan dan durasi maksimal 15 hari. Selama gumpalan darah tetap

berada dalam periode ini, maka dianggap darah menstruasi.

Menstruasi biasanya dimulai antara usia 9 dan 12 tahun pada remaja putri, meskipun ada juga yang mengalaminya lebih lambat, yaitu sekitar usia 13 hingga 15 tahun. Remaja yang sudah mulai menstruasi sering mengalami perubahan emosi. Gejala yang umum terjadi antara lain nyeri paha, nyeri dada, kelelahan, lekas marah, sulit menjaga keseimbangan, masalah ingatan, dan masalah tidur. Beberapa wanita juga mungkin mengalami nyeri hebat selama menstruasi, yang disebut *dismenore* (Lilieek Pratiwi, 2024).

*Dismenore* adalah ketidaknyamanan yang ditandai dengan rasa sakit selama menstruasi. Kondisi ini mengacu pada nyeri sebelum, selama dan setelah menstruasi. *Dismenore* dibagi menjadi dua jenis: *dismenore* primer dan sekunder. *Dismenore* primer adalah nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama siklus menstruasi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada rahim, sedangkan *dismenore* sekunder disebabkan oleh kelainan atau penyakit pada rahim. Banyak wanita usia subur yang menderita *dismenore* ini. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional, kondisi psikologis, dan kesehatan secara umum (Jatnika, Badrujamaludin, & Yuswandi, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), *dismenore* sangat umum terjadi di seluruh dunia. Pada wanita muda, prevalensinya berkisar antara 16,8% hingga 81%. Di Eropa, *dismenore* terjadi pada 45% hingga 97% wanita, dengan angka terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi di Finlandia (94%). Di Indonesia, prevalensi *dismenore* mencapai 64,25%, yang terdiri dari 54,89% *dismenore*

primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% wanita muda, dengan sebagian besar mengalami nyeri ringan hingga berat, dan sekitar seperempatnya mengalami nyeri berat (Shifa & Mahmud, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, prevalensi *dismenore* di Jawa Barat tergolong tinggi, yakni sebanyak 54,9% wanita mengalaminya. Di antaranya, 24,5% mengalami *dismenore* ringan, 21,28% mengalami *dismenore* sedang, dan 9,36% mengalami *dismenore* berat (Indrayani & Antiza, 2021). Sedangkan pada penelitian remaja di Kota Bandung mencapai 54,5% mengalami *dismenore* sedang (Fauziah, Rokhmiati, Purnamasari, & Kamillah, 2024).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Terapi adalah upaya untuk memulihkan kesehatan orang yang sakit, dan melibatkan pengobatan dan perawatan penyakit. Komplementer berarti sesuatu yang dapat melengkapi atau bersifat melengkapi. Pengobatan komplementer bertujuan untuk mendukung pengobatan medis konvensional yang sesuai dan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip kesehatan di Indonesia (Rufaida et al., 2018). Perawatan komplementer merupakan salah satu pilihan yang dapat digunakan untuk meringankan gejala PMS dan mencakup berbagai terapi komplementer seperti aromaterapi, akupunktur, pijat akupresur, Murottal Al-Quran, yoga, dan ramuan herbal (Sakti & M. Hidayat, 2022).

Perawatan farmakologis dan non-farmakologis biasanya digunakan untuk mengobati nyeri haid atau *dismenore*. Perawatan farmakologis sering kali mencakup analgesik (obat penghilang rasa sakit) dan obat antiinflamasi nonsteroid

(OAINS) seperti asam mefenamat, ibuprofen, atau piroksikam. Pendekatan non-farmakologis seperti olahraga ringan, teknik relaksasi dan penggunaan kompres hangat atau dingin pada area yang terasa nyeri juga dapat digunakan untuk mengobati *dismenore* (Shifa & Mahmud, 2021). Terapi non farmakologi muncul sebagai pilihan pengobatan yang terjangkau, mudah diakses dan aman. Salah satu bentuknya adalah terapi murottal Al-Qur'an dan akupresur, yang keduanya merupakan pengobatan yang hemat biaya, bahkan gratis dan bebas efek samping. Perawatan ini dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, dan dalam kondisi apapun (Hasanah & Winarni, 2024).

*Akupresure* yang juga dikenal dengan sebutan totok atau terapi titik jari, merupakan salah satu bentuk fisioterapi yang memijat dan menstimulasi titik-titik tertentu atau akupuntur pada tubuh. *Akupresure* dapat didefinisikan sebagai penerapan tekanan secara bertahap pada titik-titik penyembuhan dengan menggunakan jari-jari tangan, merangsang kemampuan tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, Wijayanti, Prasetyo, & Press, 2018). Salah satu efek dari penekanan titik-titik *akupresur* adalah peningkatan endorfin dalam darah, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami yang diproduksi oleh tubuh, dan peningkatan peptida opioid endogen dalam sistem saraf pusat. Rangsangan pada jaringan saraf memicu sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai dengan kebutuhan tubuh, yang diharapkan dapat mengurangi nyeri haid (Jatnika et al., 2022).

Di sisi lain, terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk terapi suara juga

dikenal memiliki efek menenangkan dan dapat menurunkan tingkat stres. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dengan irama yang teratur dapat bekerja melalui suara yang didengarkan oleh telinga, yang kemudian disalurkan ke saraf pendengaran dan diterima oleh selaput pendengaran, yang kemudian menstimulasi setiap sel di dalam tubuh. Suara dapat mempengaruhi getaran sel-sel yang menyebabkan rasa sakit, sehingga memiliki efek penyembuhan yang potensial (Hasanah & Winarni, 2024).

Penelitian Jatnika dkk (2022) "Pengaruh terapi *akupresur* terhadap intensitas nyeri *dismenore*" menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dalam hal ini karena akupresure dapat mengaktifkan hormone opioid endogen, peningkatan pengeluaran hormone endorphin yang cenderung membuat tubuh rileks dan mengembalikan keseimbangan energi dalam tubuh. Penelitian Andriana & Fitriani (2020), dengan judul "Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat ar-rahman terhadap intensitas *dismenore* primer pada remaja putri" juga menyebutkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* primer, hal ini dibuktikan dengan kelompok intervensi yang memperoleh nilai lebih rendah dibandingkan dengan intensitas nyeri pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Meskipun kedua terapi ini telah diteliti secara terpisah, namun penelitian yang meneliti pengaruh kombinasinya dalam mengatasi *dismenore* pada remaja masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan bukti ilmiah terkait pengaruh kombinasi pijat *akupresure* dan murottal Al-Qur'an sebagai alternatif

penanganan *dismenore* yang aman, mudah dilakukan dan tanpa efek samping.

Survey awal yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 4 Januari 2025 di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung jumlah mahasiswi sebanyak 423 orang yang terbagi menjadi 3 tingkat, tingkat 1 berjumlah 151 mahasiswi, tingkat 2 berjumlah 144 mahasiswi dan tingkat 3 berjumlah 164 mahasiswi. Berdasarkan hasil wawancara langsung dan pengisian kuisioner yang dilakukan oleh mahasiswi Universitas ‘Aisyiyah Bandung didapatkan hasil 18 dari 20 mahasiswa yang mengalami *dismenorea*, dimana 2 dari 20 mahasiswi mengalami nyeri ringan (10%), 14 dari 20 mahasiswi mengalami nyeri sedang (70%) dan 4 dari 20 mahasiswi mengalami nyeri berat (20%). Hasil wawancara diperoleh 18 dari 20 siswi membiarkan nyeri haid yang dirasakan dan menggunakan terapi farmakologi untuk mengurangi nyeri yang dirasakan serta masih minimnya pengetahuan tentang penanganan secara non-farmakologi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti perlu untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Akupresure dan Murottal Al-Qur’an Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di Universitas ‘Aisyiyah Bandung’”. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari paparan latar belakang yang telah disajikan, maka identifikasi masalah dalam konteks penelitian ini “Adakah Pengaruh Terapi *Akupresure* dan Murottal Al-Qur’an terhadap pengurangan rasa nyeri *dismenore* pada remaja putri di Universitas Aisyiyah Bandung?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum:**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka peneliti membuat tujuan penelitian. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh terapi *Akupresure* dan murottal Al-Quran dalam mengurangi intensitas nyeri *dismenore* pada remaja putri di Universitas 'Aisyiyah Bandung.

### **2. Tujuan Khusus:**

Berdasarkan tujuan umum di atas, maka tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* sebelum diberikan intervensi terapi *Akupresure* dan murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman
- b. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* setelah diberikan intervensi terapi *Akupresure* dan murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman
- c. Menganalisis perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi *Akupresure* dan murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini yaitu diketahuinya efektivitas terapi *Akupresure* dan murottal Al-Qur'an terhadap pengurangan skala nyeri *dismenore* pada remaja putri. Adanya hasil penelitian maka penatalaksanaan terapi *Akupresure*

dan murottal Al-Qur'an bisa menjadi standar operasional prosedur dalam mengatasi *dismenore*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Remaja Putri

Remaja putri bisa mengetahui salah satu penanganan *dismenore* yaitu dengan terapi *Akupresure* dan murottal al-Qur'an sehingga remaja putri pada saat mengalami *dismenore* bisa melakukan intervensi secara mandiri.

### b. Bagi Bidan

Bidan sebagai edukator bisa mengatasi masalah keluhan *dismenore* pada remaja putri dengan cara memberikan informasi dan pelaksanaan yang tepat dalam penanganan *dismenore* tersebut.

### c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber literatur perpustakaan Universitas 'Aisyiyah Bandung mengenai pengaruh terapi *Akupresure* dan murottal al-Qur'an terhadap skala nyeri *dismenore* pada remaja putri, sehingga hasil penelitian ini nantinya dapat dibaca oleh mahasiswa, dosen, atau orang lain yang memerlukannya.

### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai penanganan *dismenore* dengan intervensi lainnya yang bisa mengurangi nyeri *dismenore*.

## **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dalam skripsi penelitian ini diantaranya Bab I Pendahuluan meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan. Bab II Tinjauan pustaka meliputi landasan teori, hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode penelitian meliputi metode penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel penelitian, pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, pengolahan dan analisis data, prosedur penelitian, lokasi dan waktu penelitian serta etika penelitian.

Bab IV Hasil penelitian meliputi, gambaran umum unit observasi, hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *akupresure* dan *murottal Al-qur'an* terhadap pengurangan rasa nyeri *dismenore* pada remaja putri di Universitas 'Aisyiyah Bandung. Bab V kesimpulan dan saran.