

JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja

¹Arini Purnama Sari, ²Arifah Usman

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo
Jalan Andi Ahmad (Ex.Veteran) No.25, 91913
Email: arinips23@gmail.com, arifa.cube@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang sedang merasakan kram perut dan umumnya muncul saat menstruasi. Akupresur adalah terapi komplementer tradisional yang berasal dari Tiongkok yang dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri dismenore menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu (titik akupunktur). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri dismenore yang terjadi pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA sebanyak 60 Orang. Sampel penelitian memenuhi kriteria sebanyak 42 orang. Pengumpulan data dilakukan bulan Juni-Oktober 2020 menggunakan data primer dan sekunder. Data diambil dengan menggunakan kuesioner intensitas nyeri *numeric VAS (Visual Analog Scale)* dengan Skala intensitas (0-10). Terapi akupresur dilakukan pada titik penekanan LI 4 (hegu) dan ST 36 bilateral sebanyak 30 kali selama 3 hari berturut-turut pada saat menstruasi. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian terdapat penurunan kualitas nyeri dismenore yaitu sebelum terapi yaitu 2,67 dan SD 0,687, Sedangkan setelah terapi akupresur selama 3 hari berturut-turut hasil rata-rata intensitas nyeri *dismenore* adalah 1,19 dan SD 0,552. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai *P value* = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan dismenore pada remaja.

Kata kunci: *akupresure, intensitas nyeri, dismenore, remaja*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a term used to describe a person who is experiencing abdominal cramps and usually occurs during menstruation. Acupressure is a traditional complementary therapy originating from China that can be used to minimize dysmenorrhea pain using the fingers by pressing on certain meridian points (acupuncture points). This study aims to determine the effectiveness of acupressure therapy against dysmenorrhea pain that occurs in adolescent girls. The population in this study were all high school students as many as 60 people. The research sample met the criteria of 42 people. Data collection was carried out in June-October 2020 using primary and secondary data. Data were collected using a numerical pain intensity questionnaire VAS (Visual Analog Scale) with an intensity scale (0-10). Acupressure therapy was performed at the point of emphasis on LI 4 (hegu) and ST 36 bilaterally 30 times for 3 consecutive days during menstruation. Data analysis using Wilcoxon test. The results showed that there was a decrease in the quality of dysmenorrhea pain before therapy, namely 2.67 and SD 0.687, while after acupressure therapy for 3 consecutive days the average results of dysmenorrhea pain intensity were 1.19 and SD 0.552. The results of the Wilcoxon test showed that the average decrease in the intensity of dysmenorrhea pain on the first day was 0.22, the second day was 0.43 and the third day was 0.83 with a *P value* = 0.00 which means acupressure therapy at the LI point 4 (hegu) and bilateral ST 36 were effective in reducing dysmenorrhea in adolescents.

Keywords: *acupressure, pain intensity, dysmenorrhea, teenage*

Pendahuluan

Setiap wanita mengalami pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, sebagian wanita yang menstruasi tanpa keluhan, namun ada pula yang mengalami keluhan seperti mual muntah, dismenore, lemah dan lesu yang dapat menghambat aktivitas. Dismenore menggambarkan keluhan nyeri atau kram perut yang menyakitkan menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik.¹

Gejala dismenore setiap perempuan berbeda. Namun tanda dan gejala dismenore paling khas yaitu kram perut bagian bawah, punggung bawah hingga paha dalam. Keluhan ini akan berdampak pada aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di tempat kerja. Tidak sedikit penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat beberapa jam atau hari. Seringkali penderita mengatasi dismenore dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang di jual bebas dipasaran tanpa tahu efek samping dari obat tersebut.²

Kejadian dismenore primer di dunia rata-rata lebih dari 50% di setiap negara.³ Persentase kejadian dismenore di Amerika sekitar 85%, Italia sekitar 84,1% dan di Australia sekitar 80%.⁴ Di Indonesia persentase dismenore sebanyak 64,25% yang terdiri dismenore primer sebanyak 54,88% dan 9,36% dismenore sekunder.⁵

Penelitian yang telah dilakukan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin (UNHAS) tahun 2008 di kota Makassar dari 997 remaja putri sebanyak 935 (93,85 %) yang mengalami dismenore. Keluhan terbanyak dirasakan pada

rentan usia 13-15 tahun dan dismenore dengan tingkatan sedang sebanyak 47,3% kasus.⁶

Studi yang dilakukan Fakultas Kedokteran UNSRAT Manado di peroleh dari 202 responden, sebanyak 199 responden (98,5%) mengalami dismenore dengan tingkatan ringan dan sekitar 40,7 % responden mengalami dismenore dengan gejala penyerta.⁷ Hasil penelitian di Kecamatan Jebres Surakarta diperoleh dari 200 responden rentan usia 18-48 tahun yang mengalami dismenore primer sebanyak 113 kasus (56,50%).⁸

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti tahun 2019, dari 60 responden terdapat 42 responden (70%) yang mengalami dismenore dengan rentan usia 16-17 tahun. Nyeri dirasakan pada bagian perut hingga punggung bawah, merasa lemah, lesu dan memilih beristirahat serta mengkonsumsi obat pereda nyeri. Hingga saat ini penggunaan terapi komplementer akupresur belum banyak diketahui sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektifitas Terapi akupresur pada remaja dengan dismenore”. Tujuan penelitian mengidentifikasi perbedaan rata-rata penurunan nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukan terapi akupresur dan untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore.

Metode Penelitian

Terapi akupresur ini mengacu pada penelitian Setyowati, 2018. Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali pada Titik akupresur LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral.⁹ Tingkat nyeri dismenore diukur sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur selama 3 hari berturut-turut oleh terapis. Penelitian

dilakukan di SMA Nasional. Waktu penelitian dilakukan tanggal 18 Juni – 12 Oktober 2020. Populasi penelitian yaitu remaja putri sebanyak 60 orang. Sampel yang telah memenuhi kriteria sebanyak 42 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu “*Purposive Sampling*” dengan kriteria Inklusi: Remaja perempuan pada usia (16-18 tahun), Mengalami nyeri dismenore primer, Tidak menggunakan terapi farmakologi seperti analgesik selama dilakukan penelitian, Bersedia menjadi responden sedangkan kriteria eksklusi : Memiliki penyakit ginekologis tertentu atau dismenore sekunder, Tingkat nyeri sangat berat

Pengumpulan data dilakukan bulan Juni-Oktober. Data primer diperoleh dengan menggunakan lembar kuesioner skala intensitas nyeri *numeric VAS (Visual Analog Scale)* dengan Skala intensitas (0-10). Sedangkan data sekunder diperoleh dari data siswi kelas XI IPA dan IPS SMA Nasional Makassar. Analisis data menggunakan uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk* dan diperoleh data tidak berdistribusi sehingga analisis bivariat menggunakan *uji Wilcoxon*.

Hasil

Hasil penelitian diperoleh dari 42 responden, yang berumur 16 tahun sebanyak 4 responden (16,7%) yang mengalami nyeri berat, terdapat 7 orang (29,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 13 responden (54,2) yang mengalami nyeri sedang. Sedangkan yang berumur 17 tahun sebanyak 1 responden (5,6%) yang mengalami nyeri berat, terdapat 5 responden (27,8%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 12 responden (66,7%) yang mengalami nyeri ringan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Ramaja Putri Yang Mengalami Dismenore Pre Intervensi

Dismenore	Frekuensi					
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat	
	N	%	N	%	n	%
Umur						
16 Tahun	7	29,2	13	54,2	4	16,7
17 Tahun	12	66,7	5	27,8	1	5,6

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian diperoleh dari 42 responden yang mengalami dismenore setelah dilakukan intervensi terdapat 19 responden (45,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 18 (42,9%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 5 responden (11,9%) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenore

Pengukuran		Frekuensi							
		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Tidak Nyeri	
		N	%	n	%	n	%	n	%
Hari 1	<i>Pre</i>	19	45,2	18	42,9	5	11,9	0	0
	<i>Post</i>	28	66,7	9	21,4	5	11,9	0	0
Hari 2	<i>Pre</i>	28	66,7	9	21,4	5	11,9	0	0
	<i>Post</i>	30	71,4	2	4,8	3	7,1	7	16,7
Hari 3	<i>Pre</i>	30	71,4	2	4,8	3	7,1	7	16,7
	<i>Post</i>	2	4,8	3	7,1	0	0	37	88,1

Hasil penelitian diperoleh dari 42 responden yang mengalami dismenore setelah dilakukan intervensi terdapat 30 responden (71,4%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 2 (4,8%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 3 responden (7,1%) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 3. Analisis Efektifitas Terapi Akupresur Pada Remaja Putri Dengan Dismenore

Pengukuran		Mean	Mean Different	SD	P Value
Hari 1	Pre	2,67	0,22	0,687	0,003
	Post	2,45			
Hari 2	Pre	2,45	0,43	0,705	0,000
	Post	2,02			
Hari 3	Pre	2,02	0,83	0,715	0,000
	Post	1,19			

*uji Wilcoxon

Hasil penelitian diperoleh dari 42 responden yang mengalami dismenore setelah dilakukan intervensi terdapat 2 responden (4,8%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 3 responden (7,1%) yang mengalami nyeri sedang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 37 responden (88,1%).

Setelah dilakukan terapi akupresur, rata-rata intensitas dismenore adalah 1,19 dan sd 0,552. Perbedaan rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah dilakukan terapi akupresur adalah 0,83 dengan $p= 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang kami lakukan diperoleh rata-rata usia responden berkisar 16-17 tahun. Menurut Julianti (2014), bahwa usia 16-18 tahun merupakan usia yang

rentang mengalami dismenore dan kemampuan dalam menangani nyeri sudah meningkat.¹⁰

Hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa dari 42 responden yang mengalami dismenore sebelum intervensi terdapat 19 responden (45,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 18 (42,9%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 5 responden (11,9%) yang mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan sebanyak 2 responden (4,8%) yang mengalami nyeri ringan, 3 responden (7,1%) yang mengalami nyeri sedang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 37 responden (88,1%).

Penelitian yang dilakukan oleh Widia dkk, 2020 dengan hasil akhir menunjukkan adanya perubahan bermakna yaitu sebelum dilakukan terapi yaitu 5,73 dan setelah dilakukan terapi yaitu 2,73. Penurunan nyeri dismenore terjadi akibat dari penekanan pada titik meridian akupresur yang memproduksi endorfin dalam tubuh.¹¹ Penelitian Yuliati, 2019, yaitu terjadi penurunan nyeri dismenore pada kelompok intervensi setelah dilakukan penekanan pada meridian *Hequ LI4*. Setelah pemijatan dilakukan secara langsung meningkatkan endorfin sehingga akan mempercepat penyembuhan nyeri.¹²

Endorfin merupakan hormon yang dapat mengurangi rasa sakit dan juga bertindak sebagai penenang.¹³ Ketika tubuh merasakan nyeri kemudian dilakukan terapi akupresur pada titik tertentu maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuat tubuh merasa lebih tenang. Selain itu penelitian lain menjelaskan rahim adalah organ tubuh

yang terhubung dengan jantung, ginjal, dan hati. hati adalah salah satu penyuplai darah ke rahim. Salah satu penyebab nyeri dismenore timbul ketika darah yang disuplai ke hati dan rahim hanya sedikit.¹⁴

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai *p value* = 0,00 setelah dilakukan teknik akupresur pada titik acupoint LI 4 (Hegu) dan titik acupoint ST 36 bilateral sehingga disimpulkan terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliati (2019), sebanyak 26 responden dilakukan terapi akupresur pada titik meridian *hequ* menunjukkan penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,77 poin, sd 0,845 dengan selisih poin pre dan post sebesar 2,31 poin.¹² Menurut Julianti (2014), penekatan pada meridian LR3 dan meridian PC6 selama 3 hari memperoleh hasil nyeri dismenore terjadi penurunan secara bermakna dengan nilai 1,76 point.¹⁰

Penemuan peneliti lain yang dilakukan oleh Heni Setyowati menemukan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender dan terapi akupresur titik acupoint LI 4 dan titik acupoint ST 36 didapatkan *p value*=0,002 (*p value* < 0,05), ada perbedaan bermakna setelah diberikan aroma terapi lavender dan terapi akupresur dengan penurunan intensitas nyeri 1,95 lebih besar dari rata-rata penurunan intensitas nyeri pada aroma terapi lavender sebesar 1,46.¹⁵

Peneliti berasumsi bahwa terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri karena terapi akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh.

Terapi akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui, cara serta manfaat yang diberikan sehingga di perlukan sosialisasi serta pelatihan sebelum melakukan terapi akupresur. Penentuan titik meridian yang tepat juga dibutuhkan agar terapi lebih efektif.

Kesimpulan dan Saran

Terapi akupresur pada titik LI4 dan ST 36 efektif menurunkan dismenore pada remaja. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya sehingga bisa lebih efektif dalam penurunan nyeri.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dirjen DIKTI yang telah memfasilitasi berupa dana penelitian, peneliti juga berterima kasih kepada ketua LPPM Universitas Mega Buana Palopo yang telah memberikan informasi dalam proses penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

1. Bernardi M, Lazzeri L, Perelli F, Petraglia F, Reis FM. Dysmenorrhea and related disorders [version 1 ; referees : 3

- approved]. *F1000Research*. 2017;6:1–7.
2. Anisa MV. The Effect of Exercises on Primary Dysmenorrhea. *J Major*. 2015;4(2):60–5.
 3. Berkley K. Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. *Int Assoc Study Pain*. 2013;XXI(October):1–8.
 4. Li Ping Wong EMK. Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls. *Dysmenorrhea a Multiethn Popul Adolesc Asian girls*. 2009;108(2):139–42.
 5. Herdianti KA, Wardana NG, Karmaya INM. Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswa pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017. *Bali Anat J*. 2019;2(1):25–9.
 6. Putri R, Sman DI, Kabupaten K, Nurul A, Utami R, Ansar J, et al. FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENOEA PADA FACTORS RELATED TO THE INCIDENT ON ADOLESCENT menstruation , especially for young women who have a positive family history of dysmenorrhoea . Keywords : Dysmenorrhoea , girls , family history Dismeno. 2013;1–12.
 7. Saguni F, Madianung A, Masi G. Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di Sma Kristen I Tomohon. *J Keperawatan UNSRAT*. 2013;1(1):111363.
 8. Sumanto. Penurunan Nyeri Dismenorhoea Menggunakan Titik Akupuntur Guanyuan (Ren 4), Guilai (St 29) Dan Sanyinjiao (Sp 6) Pada MAHASISWI POLTEKKES SURAKARTA. *J Terpadu Ilmu Kesehat*. 2015;4(Ren 4):64–7.
 9. Heni Setyowati. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Penelitian. Pertama. Kartika Wijayanti, editor. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Magelang: Maret 2018; 2018.
 10. Julianti, Hasanah O, Erwin. Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *J Keperawatan*. 2014;1(2):2.
 11. Natalia W, Komalaningsih S, Syarief O, Wirakusumah FF, Suardi A. Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang Breathing Relaxation Techniques in Reducing Menstrual Pain in Adolesce. *J Sist Kesehat*. 2020;5(3):123–8.
 12. Yuniati M, Mareta R. Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja Smp. Akupresur Titik Hequ Point Ef Mengurangi Disminore Pada Remaja Smp. 2019;301–11.
 13. Dito Anurogo Ari Wulandari. Cara Jitu

- Mengatasi Nyeri Haid. 1st ed.
Yogyakarta, Andi; 2011. 1–194 p.
14. Pinandita I et. a. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 8, No. 1, Februari 2012. Jurnal Kesehatan Perawatan. 2012;8(1):32–43.
 15. Zulia A, Esti Rahayu HS, - R. Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. J Persat Perawat Nas Indones. 2018;2(1):9.