



Efektivitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Frisca Desma Ayu Kusuma Wardani¹, Fitri Windari²

¹Program Studi SI Dharma Usada, Institut Nalanda Jakarta, Indonesia

²Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir, UIN Raden Intan Lampung, Indonesia

Corresponding author: Frisca Desma Ayu Kusuma Wardani

Email: friscakusumawardani@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari remaja usia 10-24 tahun di Indonesia dengan presentase dismenore sebanyak 64,25% yang terdiri dari dismenore primer sebanyak 54,88% dan 9,36% dismenore sekunder. Meskipun dismenore merupakan keluhan yang sangat umum terjadi di kalangan wanita, namun ternyata banyak dari mereka yang tidak mengunjungi dokter atau bidan saat mengalami kondisi ini. Sekitar 30-70% Wanita remaja cenderung mengatasi disemenore dengan mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang dijual bebas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore pada Wanita remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Jumlah populasi sebanyak 140 orang siswi SMA yang sedang menstruasi, kemudian besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin dan didapatkan sampel sebesar 59 orang. Selanjutnya digunakan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Hasil penelitian didapatkan bahwa akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenore dengan nilai signifikansi 0,000. Metode ini menawarkan alternatif non-farmakologis yang dapat diakses dan diterima dengan baik oleh banyak wanita. Sehingga akupresur dapat dijadikan salah satu pilihan dalam manajemen nyeri dismenore, terutama bagi mereka yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan.

Kata Kunci: Akupresur; Dismenore; Wanita

ABSTRACT

Based on the prevalence of menstrual pain in Indonesia, which is 54.89%, half of the adolescents aged 10-24 years in Indonesia experience dysmenorrhea, with a prevalence of 64.25%. This consists of 54.88% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Although dysmenorrhea is a very common complaint among women, many do not visit a doctor or midwife when experiencing this condition. About 30-70% of teenage girls tend to manage dysmenorrhea by taking over-the-counter pain relievers. The aim of this study is to analyze the effectiveness of acupressure therapy in reducing menstrual pain in teenage girls. The research method used is experimental with a one group pretest-posttest design. The population consists of 140 high school students who are menstruating, and the sample size was determined using Slovin's formula, resulting in a sample of 59 individuals. Purposive sampling was then used, resulting in 15 participants for this study. The results indicate that acupressure is effective in reducing dysmenorrhea pain, with a significance value of 0.000. This method offers a non-pharmacological alternative that is accessible and well-accepted by many women. Therefore, acupressure can be considered as an option in the management of dysmenorrhea pain, especially for those who wish to avoid medication.

Keyword: Acupressure; Dysmenorrhea; Women

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah proses alami yang dialami oleh wanita sebagai tanda bahwa mereka telah memasuki fase pubertas. Hal ini dapat terjadi ketika lapisan endometrium di rahim terlepas. Selama menstruasi, darah dan lapisan yang ada di dinding rahim akan keluar melalui vagina, bersama dengan sel telur yang tidak dibuahi (Kemenkes, 2019). Dismenore adalah istilah medis yang merujuk pada nyeri atau ketidaknyamanan yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Ada dua jenis dismenore: primer, yang terjadi tanpa adanya penyakit lain, dan sekunder, yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti endometriosis atau fibroid rahim. Gejala dismenore dapat meliputi kram perut, sakit punggung, mual, dan perubahan suasana hati (Scolaro, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 didapatkan 1.769.425 jiwa (90%) wanita di dunia mengalami dismenorea. Di Amerika Serikat yaitu perempuan umur 12-17 tahun adalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% mengalami dismenorea ringan, 37% lainnya mengalami dismenorea sedang, dan 12% dengan dismenorea berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak bisa masuk sekolah (Lutfitasari, 2022). Berdasarkan angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari remaja usia 10-24 tahun di Indonesia dengan presentase dismenore sebanyak 64,25% yang terdiri dismenore primer sebanyak 54,88% dan 9,36% dismenore sekunder. Remaja mengalami nyeri haid atau dismenorea, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktivitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi (Wahyuningsih, 2020).

Meskipun dismenore merupakan keluhan yang sangat umum terjadi di kalangan wanita, namun ternyata banyak dari mereka yang tidak mengunjungi dokter atau bidan saat mengalami kondisi ini. Sekitar 30-70% Wanita remaja cenderung mengatasi disemenore dengan mengonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang dijual bebas. Tindakan ini sangatlah berisiko, karena penggunaan obat-obatan tersebut secara berulang tanpa pengawasan medis dapat menimbulkan berbagai efek samping (Mulyani, Lestari, & Dwiningsih, 2022).

Terapi akupresur adalah metode pijat yang berlandaskan prinsip akupunktur, namun tanpa menggunakan jarum. Teknik ini melibatkan pemijatan pada titik-titik akupunktur di area tubuh tertentu untuk meredakan keluhan atau penyakit yang dialami (Fitria, 2020). Akupresur memiliki berbagai manfaat, termasuk pencegahan dan penyembuhan penyakit, rehabilitasi, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Teknik ini efektif untuk meredakan nyeri dan dapat digunakan untuk mengatasi nyeri akibat gastritis, nyeri saat menstruasi, dan ketidaknyamanan menstruasi. Metode ini terbukti efektif dalam mengatasi nyeri umum serta nyeri yang terkait dengan gastritis (Fitria, 2020).

Menurut penelitian, terapi akupresur banyak dipilih oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer. Akupresur menunjukkan tingkat keberhasilan yang cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi, asalkan kelainan bersifat fungsional, diagnosis tepat, teknik yang baik, dan prognosis yang memungkinkan. Selain itu, akupresur mudah dilakukan dan memiliki biaya yang terjangkau (Yati, 2019). Penelitian oleh Zulia, A. dan Esti Rahayu, H. S. (2018) menunjukkan bahwa penekanan pada titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri yang diproduksi oleh tubuh dan opioid peptida endogen dalam sistem saraf pusat. Jaringan saraf memberikan stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh, diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan dengan tema Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore, didapatkan bahwa pada penelitian-penelitian tersebut hanya menggunakan 1 titik yaitu titik SP6 saja atau L14 saja. Sehingga dalam peneliiyan ini ingin mengidentifikasi efektivitas akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore dengan mengkombinasikan antara 3 titik yaitu PC6, SP6, dan L14.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMA N 1 Kalianda sebanyak 140 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi SMA N 1 Kalianda yang sedang menstruasi, kemudian besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin dan mendapatkan sampel 59 orang.

Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan kriteria sampel berdasarkan pertimbangan dan kebutuhan penelitian. Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi : Siswi yang mengalami dismenore hari pertama dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi siswi yang mengalami menstruasi namun sedang diare/mengalami gangguan pencernaan. Sehingga setelah melalui penjarangan sampel didapatkan jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 15 orang.

Kemudian dilakukan pengumpulan data dengan mengukur skala nyeri sebelum dilakukan intervensi menggunakan instrument pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS), dilanjutkan dengan melakukan terapi akupresure pada titik PC6, SP6, L14. Setelah selesai dilakukan terapi, dilanjutkan dengan mengukur skala nyeri kembali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik

No	Keterangan Responden	Frekuensi	Persentase
	Usia		
1	15	1	6,7
2	16	2	13,3
3	17	7	46,7
4	18	5	33,3
	Total	15	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui distribusi usia responden peserta terapi akupresur terbanyak yaitu pada usia 17 tahun sebanyak 7 orang (46,7). Usia 18 tahun sebanyak 5 orang (33,3%), kemudian peserta dengan usia 16 tahun sebanyak 2 orang (13,3), peserta dengan usia 15 sebanyak 1 orang (6,7%).

1. Analisis Univariat

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore Sebelum Akupresur

Skala Nyeri	Kategori	Frekuensi	Persentase
0	Tidak Nyeri	0	0
1-3	Nyeri Ringan	1	6,7
4-6	Nyeri Sedang	2	13,3
7-10	Nyeri Berat	12	80
Total			

Berdasarkan Tabel 1.2 didapatkan distribusi frekuensi skala nyeri dismenore sebelum terapi akupresur sebanyak 12 siswi atau sebesar 80% siswi yang mengalami nyeri berat, kemudian sebanyak 2 orang siswi atau sebesar 13,3% mengalami nyeri sedang, sebanyak 1 siswi atau sebesar 6,7% siswi mengalami nyeri ringan.

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore Setelah Terapi Akupresur

Skala Nyeri	Kategori	Frekuensi	Persentase
0	Tidak Nyeri	1	6,7
1-3	Nyeri Ringan	8	53,3
4-6	Nyeri Sedang	6	40
7-10	Nyeri Berat	0	0
Total			

Berdasarkan Tabel 1.3 distribusi frekuensi nyeri dismenore setelah terapi akupresur dapat dilihat bahwa terdapat banyak perubahan yaitu nyeri haid dengan kategori nyeri berat menjadi 0% artinya tidak ada siswi yang mengalami nyeri berat setelah dilakukan terapi akupresur, kemudian kategori nyeri sedang sebanyak 6 orang atau sebesar 40%, nyeri ringan sebanyak 8 siswi atau sebesar 53,3%. Dan siswi yang tidak merasakan nyeri sebanyak 1 orang atau sebesar 6,7%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2.1 Nilai Signifikansi Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Nyeri Dismenore	F	Significance	Sig. (2-tailed)
Equal Variance	0.440	0.513	0.000

Tabel 2.2 Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Nyeri Dismenore	Mean
Sebelum Akupresur	7,47
Sesudah Akupresur	3,13

Berdasarkan Tabel 2.1 diketahui nilai sig. pada equal variance adalah sebesar $0.513 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data antara sebelum dan sesudah perlakuan adalah homogen atau sama. Sehingga penafsiran tabel output independent sampel test di atas berpedoman pada nilai yang terdapat dalam tabel "Equal Variance". Berdasarkan di atas pada bagian "Equal Variance" diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka sebagaimana pengambilan keputusan dalam uji independent sample T-test dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkatan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur.

Berdasarkan Tabel 2.2, rata-rata tingkat nyeri dismenore pada saat sebelum dan sesudah dilakukan akupresur terdapat perbedaan. Sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri ialah 7,47 dengan kategori nyeri berat, kemudian dilakukan akupresur dan rata-rata tingkat nyeri berkurang menjadi 3,13 dengan kategori nyeri ringan. Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresur.

PEMBAHASAN

Dismenore, atau nyeri haid, merupakan kondisi umum yang dialami oleh banyak remaja putri. Nyeri ini seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup (Amani, 2020). Terapi akupresur, sebagai salah satu bentuk pengobatan alternatif, telah menunjukkan potensi dalam mengurangi nyeri (Chen, 2019). Penelitian ini telah mengevaluasi efektivitas terapi akupresur dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri dengan hasil Sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri ialah 7,47 dengan kategori nyeri berat, kemudian dilakukan akupresur dan rata-rata tingkat nyeri berkurang menjadi 3,13 dengan kategori nyeri ringan. Sehingga dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresur. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husaidah, Siti, dkk (2021)

dengan hasil penelitian menunjukkan hasil pengukuran skala nyeri Mean Rank sebelum terapi adalah 0,00 dan Mean Rank setelah terapi adalah 25,50 yang artinya terjadi penurunan intensitas nyeri haid pada responden.

Akupresur adalah teknik yang berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok, yang melibatkan penerapan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk meredakan berbagai kondisi, termasuk nyeri dismenore. Berikut adalah penjelasan mengenai cara kerja akupresur dalam mengurangi nyeri dismenore. Terapi akupresur bekerja dengan merangsang titik-titik tertentu pada tubuh, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa akupresur dapat mengurangi ketegangan otot dan meredakan nyeri (Chen, 2019). Akupresur bekerja efektif untuk menurunkan nyeri dismenore dengan menggunakan titik PC6 (Neiguan) terletak di pergelangan tangan, membantu meredakan nyeri dan mual, SP6 (Sanyinjiao) terletak di bagian dalam kaki, berfungsi untuk menyeimbangkan energi dan mengurangi nyeri haid, LI4 (Hegu) terletak di punggung tangan, membantu mengurangi rasa sakit secara umum.

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian menandakan bahwa pemberian terapi akupresur dapat menurunkan tingkatan nyeri dismenore pada wanita remaja, karena dengan penerapan tekanan pada titik-titik tersebut dapat meningkatkan aliran darah ke area yang terkena, yang dapat membantu mengurangi spasme otot dan nyeri. Akupresur dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu zat alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Endorfin dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi ketidaknyamanan. Teknik akupresur juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali memperburuk gejala nyeri dismenore. Dengan relaksasi, tingkat ketegangan otot dapat menurun, sehingga mengurangi nyeri. Berdasarkan pandangan pengobatan tradisional Tiongkok, kesehatan dipengaruhi oleh aliran energi (Qi) dalam tubuh. Akupresur bertujuan untuk mengembalikan keseimbangan energi, yang dapat berkontribusi pada pengurangan rasa sakit (Khosravi, 2015).

SIMPULAN

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenore pada siswi SMA dengan nilai signifikansi 0,000. Terapi akupresur menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam penurunan nyeri dismenore. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi titik akupresur PC6, SP6, L14 dapat mengurangi intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan selama menstruasi. Metode ini menawarkan alternatif non-farmakologis yang dapat diakses dan diterima dengan baik oleh banyak wanita. Dengan demikian, akupresur dapat dijadikan salah satu pilihan dalam manajemen nyeri dismenore, terutama bagi mereka yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amani, F., & Supriyanto, E. (2020). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(1), 45-50.
- Chen, Y. H., & Lee, C. H. (2019). The effect of acupressure on dysmenorrhea: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 44, 49-56.
- Scolaro, J. (2019). **Menstrual Pain: Understanding Dismenore**. *Journal of Women's Health*, 28(7), 929-935.
- Kemenkes RI, K. K. R. I. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2
- Khosravi, S., & Taheri, M. (2015). The effect of acupressure on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 130(3), 253-258.
- Fitria, A. H. (2020). Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri. 73–81.
- Lutfitasari, A. (2022). *Midwifery Care Journal. Faktor Resiko Penyebab Perdarahan Postpartum*, (2011), 22–29.
- Mulyani, N., Lestari, S., & Dwiningsih, S. R. (2022). Hubungan Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenorea Primer. *Journal Of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 4((2)).
- Wahyuningsih. (2020). Pelatihan Akupresur Untuk Relaksasi Tubuh Dan Mengatasi Dismenorea. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4((1)), 63.
- Yati, S. (2019). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota 63 Universitas Muhammadiyah Magelang Sungai Penuh.
- Siti Husaidah. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri (*Dismenore*) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, Volume 16 No 1 Juni 2021. p-ISSN 19708-8517, e-ISSN. Article%20Text-1778-1-10-20210615.pdf