



PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP *DISMENORE* PADA REMAJA

Andi Julia Rifiana*, Siti Mirantika, Triana Indrayani

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Univertitas Nasional, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Indonesia

*andi.rifiana@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Dismenore sering dialami remaja putri yang ditandai dengan nyeri kram (tegang) pada daerah perut bawah tetapi dapat menyebar ke bagian belakang. Pengobatan secara non farmakologis salah satunya yaitu dengan pijat akupresur pada bagian titik hegu (LI4). Menurut keterangan guru koordinator UKS di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin menyebutkan diperkirakan 30 siswi mengalami *Dismenore*, selama ini belum pernah dilakukan pijat akupresur. Mengetahui pengaruh akupresur terhadap *Dismenore* pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan *one group pretest posttest design* dengan jumlah sampel 30 responden dengan tehnik *total sampling*. Data yang dikumpulkan adalah nyeri *Dismenore* yang diukur menggunakan *Numerik Rating Scale* (NRS). Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Intervensi yang dilakukan adalah pijat akupresur pada bagian titik hegu (LI4). Teknik analisis data menggunakan *Paired T-test*. *Dismenore* pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelahnya diperoleh nilai rata-rata 2,13 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04. Terdapat pengaruh akupresur terhadap *Dismenore* pada remaja putri dengan *p value* 0,000. Terdapat pengaruh akupresur terhadap *Dismenore* pada remaja putri.

Kata kunci: akupresur; *dismenore*; remaja putri

THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON DYSMENORRHEA IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Dysmenorrhea is often experienced by adolescent girls which is characterized by cramping pain (tense) in the lower abdominal area but can spread to the back. One of the non-pharmacological treatments is acupressure massage on the hegu point (LI4). According to the UKS coordinator teacher at SMPN III Tungkal Ilir, Banyuasin Regency, it was estimated that 30 students had dysmenorrhea. So far, acupressure massage has never been done. Knowing the effect of acupressure on dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN III Tungkal Ilir Banyuasin Regency in 2022. This study uses a quasi-experimental with one group pretest posttest design with a sample of 30 respondents with a total sampling technique. The data collected is dysmenorrhea pain which is measured using Numeric Rating Scale (NRS). Measurements were carried out twice, before and after treatment. The intervention carried out was acupressure massage on the hegu point (LI4). Data analysis technique using Paired T-test. Dysmenorrhea in adolescent girls before acupressure was given an average value of 5.17, after which an average value of 2.13 was obtained so that the difference in the average value was 3.04. There is an effect of acupressure on dysmenorrhea in adolescent girls with *p value* 0.000. There is an effect of acupressure on dysmenorrhea in adolescent girls.

Keywords: acupressure; *dysmenorrhea*; young women

PENDAHULUAN

Masa-masa remaja adalah masa transisi menuju kedewasaan yang di tandai dengan perubahan biologis, psikososial, dan kognitif. Perubahan biologis yang terjadi selama masa puber dapat

juga dikatakan pubertas dan ditandai dengan munculnya menstruasi. Gejalanya sering terjadi saat menstruasi, terutama pada wanita usia subur. Penyakit tersebut tidak hanya berdampak pada masalah kesehatan reproduksi, tetapi juga bisa mempengaruhi aktivitas wanita sehari-hari (Kusmiran, 2019). Di Indonesia, terdapat banyak wanita dengan kram menstruasi tidak melapor maupun periksa ke tenaga kesehatan (Hendrik, 2019). Karena merasa malu untuk pergi ke dokter dan cenderung menyepelekan penyakit, data pasien dengan penyakit tertentu di Indonesia seringkali tidak sepenuhnya bisa diandalkan (Anugroho, 2020).

Berdasarkan (WHO) World Health Organization pada penelitian Astiza (2021), peristiwa dismenore sangat banyak di berbagai dunia. Kejadian rata-rata dismenore pada wanita remaja diperkirakan antara 16,8% sampai 81%. Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore, dimana 10 sampai 15% antara lain mengalami dismenorea berat. Amerika Serikat, mengakui jika dismenore sebagai penyebab utama penolakan sekolah di kalangan remaja putri. Selanjutnya, survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat menemukan bahwa prevalensi berkisar antara 29% hingga 44%, sebagian besar antara usia 18 - 45 tahun.

Di Indonesia, wanita yang menderita dismenorea semakin banyak yang tidak melapor atau berobat ke dokter. Dapat dikatakan 90% wanita Indonesia menderita dismenore. Dismenore primer 72,89%, dismenore sekunder 21,11%, dan kejadian dismenore pada wanita usia subur berkisar antara 45% hingga 95% (Alatas dan Larasati, 2021). Sumatera Selatan sangat tinggi, hingga 54,9% perempuan menderita dismenore, di antaranya 24,5% dismenore ringan, 21,28% dismenore sedang, 9,36% dismenore berat, 1,07% menderita dismenore, dimana 1,31% pasien Dismenore datang ke kebidanan. Di sisi lain, studi Wibawati menunjukkan bahwa Kabupaten Banyuasin memiliki 90,7% menderita dismenorea primer dan 9,3% menderita dismenorea sekunder (Wibawati, 2021).

Pengobatan dismenorea dapat bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan nonfarmakologis adalah akupresur. Akupresur adalah penerapan tekanan yang kuat dan terus-menerus ke titik-titik tertentu pada area tubuh tertentu untuk tujuan menghilangkan rasa sakit, relaksasi, menghilangkan mual, mengatasi masalah kesehatan, dan kebugaran. , memiliki keuntungan karena risikonya lebih kecil, lebih mudah dipelajari dan lebih mudah dilakukan, dan memiliki efek positif pada pengurangan nyeri dan peningkatan relaksasi (Roza, 2019).

Teknik akupresur yang digunakan pada penelitian ini adalah hegupoint acupressure (LI4), dimana proses penekanan dilakukan pada area tangan (antara metakarpal 1 dan 2 dari metakarpal radial tengah atau ibu jari sekitar pertengahan metakarpal kedua) dengan tekanan kuat dan gaya vertikal selama 20 menit. Penekanan pijat akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin. Mukhoirotin (2018) memperlihatkan adanya akupresur pada titik Hegu (LI4) berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas dismenorea. Dalam hal ini, pijat akupresur ke titik Hegu (LI4) dapat meningkatkan sirkulasi darah, sehingga prostaglandin juga masuk ke aliran darah dan tidak menumpuk di rahim, akhirnya menghilangkan rasa sakit saat menstruasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin, menurut informasi dari guru pembina UKS setiap minggunya ada saja siswi yang datang ke UKS mengeluh Dismenore sehingga tidak bisa mengikuti proses belajar mengajar. Diperkirakan dari 73 siswi dari total keseluruhan siswi kelas VII-IX4 didapatkan sekitar 30 siswi (40,1%) mengalami Dismenore. Selama ini belum banyak orang yang mengetahui

tentang dismenore dan cara pelaksanaannya juga belum pernah dilakukan pijat akupresur, padahal terapi tersebut bisa mengurangi rasa sakit pada remaja putri yang mengalami Dismenore. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap Dismenore pada siswi putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Tahun 2022.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kuasi eksperimen dengan one group pre test post test. Sebelum uji coba (intervensi) dilakukan terlebih dahulu dilakukan pengukuran atau penilaian terhadap kelompok tersebut kemudian diberikan intervensi, kemudian dinilai kembali setelah ujicoba (intervensi). Pada pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Dasar dari mengambil total sampling dikarenakan banyaknya populasi yang tidak lebih dari 100 semua populasi di jadikan sampel. Yaitu dari 73 siswi dari total keseluruhan siswi kelas VII-IX4 didapatkan sekitar 30 siswi (40,1%) yang mengalami Dismenore. Kelompok yang dilakukan akupresur dalam 7 hari ke depan diobservasi kembali, apakah dismenorenya sudah berkurang atau tidak.

HASIL

Tabel 1

Nilai Rata-Rata Dismenore pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Akupresur

<i>Dismenore</i>	Mean	Selisih mean	S. D	Min	Max
<i>Pretest</i>	5,17	3,04	1,117	3	7
<i>Posttest</i>	2,13		1,408	0	5

Tabel 1 diketahui bahwa Dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17 dengan nilai minimum 3 dan nilai maximum 7. Setelah dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 2,13 dengan nilai minimum 0 dan nilai maximal 5 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04.

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

<i>Dismenore</i>	A.Sig (2-tailed)	$\alpha=5\%$	Keterangan
Sebelum	0,079	Lebih besar	Normal
Sesudah	0,069	Lebih besar	Normal

Tabel 2 didapatkan hasil bahwa hasil uji normalitas Dismenore pada remaja putri sebelum ataupun sesudah perlakuan nilainya $> 0,05$. Mengetahui normal tidaknya yaitu jika sig $> 0,05$ maka normal dan bila sig $< 0,05$ bisa dikatakan tidak normal.

Tabel 3.

Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja Putri

<i>Dismenore</i>	<i>Mean</i>		Selisih <i>Mean</i>	<i>p value</i>
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
	5,17	2,13	3,04	0,000

Tabel 3 hasil uji menggunakan paired sample t-test pada pemberian akupresur terhadap Dismenore pada remaja putri dengan p value 0,000 ($< 0,05$) artinya terdapat pengaruh akupresur terhadap Dismenore pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa Dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17 dengan nilai minimum 3 dan nilai maximum 7. Dismenore merupakan suatu keadaan yang terjadi pada saat menstruasi atau haid yang bisa mempengaruhi kegiatan fisik dan membutuhkan pengobatan yang disertai dengan rasa sakit atau nyeri di bagian abdomen dan juga pada panggul (Judha, 2019). Dismenore dapat terjadi selama 1 hingga 2 hari yang biasanya dibarengi dengan mual sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan tidak melakukan aktivitas selama beberapa jam atau bahkan sampai beberapa hari (Purwoastuti & Walyani, 2020).

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian menandakan bahwa pemberian pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri hmenstruasi pada remaja putri karena dengan akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) bisa menstimulus pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan sakit, tubuh merasa lebih rileks dan merespon kekebalan tubuh. Sesuai dengan hasil penelitian penelitian Astiza, (2021) menunjukkan hasil rata-rata sakit menstruasi yang di alami oleh remaja putri setelah memperoleh akupresur yaitu 1,55 berada pada skala nyeri ringan. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Fitria dan Haqqattiba'ah (2019) menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi akupresur rata-rata remaja putri mengalami efek pengurangan tingkat nyeri haid (Dismenore) sebesar 2,86. Hasanah, (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa setelah diberi terapi akupresur rata-rata remaja putri mengalami efek pengurangan tingkat rasa sakit menstruasi (Dismenore) sebesar 1,27.

SIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan akupresur pada remaja putri diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelah dilakukan pijat akupresur di SMPN Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin diperoleh nilai rata-rata 2,13. Terdapat pengaruh pijat akupresur terhadap Dismenore pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Tahun 2022 dengan p value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Adikara, R., (2020), *Pelatihan Terapi Komplementer Alternatif & Akupresur Untuk Dokter, Perawat, Bidan dan Umum*, ACASI, Bondowoso.
- Alatas, F., Larasati, T.A., (2021), Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 5 Nomor 3.
- Andarmoyo, S., (2018), *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*, Ar- Ruzz, Yogyakarta.
- Anugroho, D., Wulandari, A., (2020), *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, ANDI, Yogyakarta.
- Astiza, V., Indrayani, T., Widowati, R., (2021), Pengaruh Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung, *Journal for Quality in Women's Health*, Vol. 4 No. 1, pp. 94 – 103, p-ISSN: 2615-6660, e-ISSN: 2615-6644, DOI: 10.30994/jqwh.v4i1.109
- Baradero., (2019), *Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas*, EGC, Jakarta.
- Bobak, I., (2018), *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, EGC, Jakarta.

- Christina, E., Sahu, G., Saha, P., Sharma, P., *et al.*, (2018), Effectiveness of acupressure therapy on menstrual pain perception among adolescent girls with primary dysmenorrhea, *International Journal of Bioassays*, 5(10),
- Faramarzi, M., Salmalian, H., (2018), Association of psychologic and nonpsychologic factors with primary dysmenorrhea. *Iran Red Crescent Med Journal*. Vol 3 No 2
- Fengge, A., (2021), *Terapi Akupresur Manfaat dan Pengobatan*, Crop Circle Corp, Yogyakarta.
- Fitria., Haqqattiba'ah, A., (2020), Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri, *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Volume 7, Nomor 1, hlm. 073–081
- Hafni, N.S., (2019), Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan, *Skripsi*, Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Hartati, S., (2018), *Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan Dan Ganas*, Pustaka Dunia Sehat, Jakarta
- Hartono., (2018), *Akupresure untuk Berbagai Penyakit*, Rapha Publishing, Yogyakarta.
- Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H., (2020), Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1, 1–11.
- Hendrik., (2019), *Problema Haid: Tinjauan Syariat Islam Dan Medis*. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, Solo.
- Judha, M.S., (2019), *Teori Pengukuran Nyeri*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Kurniawan, E.H., (2018), Terapi Komplementer Alternatif Akupresure dalam Menurunkan Nyeri, *Nurseline Journal* Vol. 1 No 2.
- Kusmiran, E., (2019), *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- Mukhoirotn, Fatmawati, D. A., & Prihartini, S. D. (2018). Potential of Acupressure on Sanyinjiao Point, Hegu Point and Massage Effleurage to Decrease Menstrual Pain Intensity. *Journal of Applied Environmental & Biological Sciences*, 8(3), 51–59.
- Wibawati., (2021), Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Ilmu Wijaya*. Volume 13 Nomor 2, hal 1–10.

