

Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri

Aina Nur Mazidah¹, Indah Wulaningsih^{2*}, Hermeksi Rahayu²

¹Politeknik Kesehatan Semarang

²Universitas Karya Husada Semarang

*Email korespondensi: ns.indah@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan salah satu masalah yang sering dirasakan oleh remaja putri saat menstruasi. Masalah ini membuat remaja putri tidak nyaman dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu metode nonfarmakologi digunakan untuk mengatasi dismenore yaitu dengan terapi akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6). Jenis penanganan ini dapat mengurangi dismenore atau dikenal dengan nyeri menstruasi. Tujuan mengetahui perbedaan efektivitas akupresur antara titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Metode desain penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel terdiri dari 32 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen pengukuran nyeri menggunakan NRS (*Numerical rating scale*). Data dianalisa menggunakan *wilcoxon* dan *mann whitney* dengan nilai *p value* < 0.05. Hasil penelitian ada perbedaan sebelum dan setelah dilakukan terapi akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) terhadap dismenore dengan nilai *p value* 0.000 (<0.05). Akupresur pada titik *taichong* (LR3) tidak lebih efektif dibanding titik *sanyinjiao* (SP6) terhadap dismenore dengan *p value* 0.293 (>0.05). Simpulan terapi akupresur efektif terhadap dismenore di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

Kata kunci: akupresur; dismenore; remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the problem that often to be feel by women who are getting menstruation period. This problem is it can make the person feel uncomfortable and mostly can bother the daily activity. One of the method non pharmacologica that can be used to settle this is by using acupressure in the taichong and sanyinjiao point. This type of treatment can reduce the pain of Dysmenorrhea or been known as mensruation pain. Purpose to known and diffrentiate the effect between taichong and sanyinjiao point on how this method can reduce the pain. Method this reseach are using Quasy experiment method and pretest-posttest design approach by using purposive techique sampling. The sample was 32 respondent which is fill the inclusion and exclusion is samples were taken in SMA Islam Agung Semarang .The instrument of measuring pain was using Numeric Rating scale, the data was using wilcoxon and mann whithney with p value < 0.05. Result of the reseach are there's a diffrent before and after the teraphy has been done between taichong point and sanyinjiao point. The intensity pain Dismenore with the p value 0.000 (<0.05). Result acupressure taichong point are not effective compared to sanyinjiao point for dysmenorrhea with the of value of 0.293(<0.05). Conclusion accupressure therapy is effective against dysmenorrhea at SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

Keywords: Acupressure; Adolescence; Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa. Seseorang dikatakan sudah memasuki masa remaja terletak pada usia 13 sampai 20 tahun. Selama periode ini mereka akan banyak mengalami perubahan baik secara biologis, psikologis, dan sosial budaya. Seiring dengan perkembangan biologis, pada masa ini akan terjadi kematangan organ-organ seksual, yang ditandai dengan datangnya menstruasi pada perempuan (Herri dan Namora, 2011). Masalah yang dapat dialami remaja perempuan setiap bulannya pada saat menstruasi, salah satunya adalah dismenore (Sinaga, E. *et al*, 2017).

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang sering dirasakan oleh remaja putri. Dismenore digambarkan sebagai nyeri menstruasi terjadi terutama di perut bagian bawah, tetapi dapat menyebar hingga ke punggung bagian bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis (Sinaga, E. *et al*, 2017). Nyeri mulai dirasakan pada beberapa jam sebelum keluarnya darah dari vagina, atau dapat juga dirasakan pada saat awal terjadinya menstruasi dan memuncak seiring dengan banyaknya aliran darah menstruasi selama hari pertama sampai kedua periode menstruasi (Renityas, N.N, 2017).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore (Paramitha, F.A, 2018). Di Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi(Herawati, R, 2017).

Dismenore apabila tidak dievaluasi dan ditangani akan mempengaruhi penurunan prestasi akademik 51,4%, aktivitas terbatas selama menstruasi 40,9%, absen dari kelas 31,1%, penurunan konsentrasi 43,3%, penurunan nafsu makan dan mengubah pola tidur 42,7% dan penarikan masyarakat atau sosial 63% sehingga diperlukan cara

untuk mengatasi dismenore tersebut (Kostania, G. *Et al*, 2019). Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang sering digunakan sebagian besar wanita adalah golongan NSAIDs (*Nonsteroidal Anti-Inflamatori Drugs*) seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium niklofenat dan nefroxen. Pengobatan nonfarmakologi dapat dilakukan berbagai cara seperti kompres hangat, massage, latihan fisik, dan terapi relaksasi seperti terapi akupuntur dan terapi akupresure (Ridwan dan Herlina, 2015). Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan oleh perawat adalah terapi akupresur yang belum banyak dilakukan (Renityas, N.N, 2017).

Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Ridwan dan Herlina, 2015). Selain untuk menawarkan rasa sakit saat menstruasi, terapi akupresur efektif mengatasi emesis gravidarum pada Ibu hamil trimester 1 di Puskesmas Gambirsari Surakarta. Penanganan yang diberikan dengan menekan titik P6 atau neiguan sebagai titik utama untuk menghilangkan mual muntah (Widyastuti, D., Rumiayati, E. dan Widyastutik, D, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang didapatkan data bahwa dari 10 siswi di temukan 8 siswi (80%) yang mengalami dismenore. Dari 8 siswi yang mengalami dismenore mengatakan, dismenore mengganggu aktifitas mereka sehari-hari terutama pada hari pertama dan hari kedua menstruasi. Mereka juga mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa lelah dan malas sepanjang hari. Ketika dismenore, mereka tidak mengatasinya dengan apapun hanya dibuat tidur (istitahat) saja. Pihak sekolah (guru BK) mengatakan tidak ada tindakan khusus yang biasanya dilakukan untuk membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami para siswi pada saat menstruasi, hanya mereka diberikan keringanan untuk tidak mengikuti kegiatan belajar di kelas dan di izikan untuk istirahat di UKS sekolah yang telah disediakan. Di UKS sekolah hanya memberikan minyak kayu putih dan tidak ada tindakan khusus untuk mengatasinya. Sedangkan terapi dengan akupresur pihak sekolah/UKS belum familier terhadap tindakan tersebut. Bahkan jika siswi tidak kuat karena nyeri dismenore pihak sekolah mengizinkan untuk pulang ke rumah dan dianggap izin sakit.

METODE

Desain penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan pendekatan *pre-test post-test with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami dismenore di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden yang memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Kriteria *inklusi* dalam penelitian ini adalah: 1) Remaja putri yang mengalami dismenore primer, 2) Tidak menggunakan terapifarmakologi seperti analgesik ataupun NSAID dan nonfarmakologi lain selama dilakukan penelitian, 3) Siklus menstruasi teratur, 4) Mampu berkomunikasi secara verbal dan non verbal, 5) Bersedia mengikuti prosedur penelitian, 6) Bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria *eksklusi* dalam penelitian ini adalah responden tidak hadir pada saat penelitian. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok pertama intervensi akupresur pada titik *Taichong* (n=16) dan kelompok kedua intervensi akupresur pada titik *Sanyinjiao* (n=16). Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen pengambilan data dengan menggunakan (*Numerical Rating Scale, NRS*), kemudian data dianalisis menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan *p value* < 0,05.

HASIL

Angka kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Islam sultan Agung 1 Semarang sebelum dan setelah dilakukan akupresur pada Titik *Taichong* (LR3) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel1 Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang Sebelum dan Setelah Dilakukan Akupresur Pada Titik *Taichong* (LR3) (n =16)

Variabel	Median	±	SD	Min- Max
Sebelum	5	±	1.125	3 – 6
Setelah	3	±	1.076	1 – 4

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 16 responden dapat diketahui bahwa skala intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik *Taichong* (LR3) nilai median 5, dengan nilai standar deviasi sebesar 1.125, nilai minimum sebesar 3 dan nilai maximum 6. Setelah dilakukan akupresur pada titik *Taichong* (LR3) skala

intensitas nyeri dismenore nilai median 3, dengan nilai standar deviasi sebesar 1.076, nilai minimum sebesar 1 dan nilai maximum 4.

Kejadian dismenore pada remaja putri Di SMA Islam sultan Agung 1 Semarang sebelum dan setelah dilakukan akupresur pada Titik *Sanyinjiao* (SP6) ditunjukkan pada Tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 16 responden dapat diketahui bahwa skala intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6) nilai median 5, dengan nilai standar deviasi sebesar 1.125, nilai minimum sebesar 3 dan nilai maximum 6. Setelah dilakukan akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6) skala intensitas nyeri dismenore nilai median 2.50, dengan nilai standar deviasi sebesar 1.094, nilai minimum sebesar 1 dan nilai maximum 4.

Tabel 2 Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Islam sultan Agung 1 Semarang Sebelum dan Setelah Dilakukan Akupresur Pada Titik *Sanyinjiao* (SP6)

Variabel	Median	±	SD	Min- Max
Sebelum	5	±	1.125	3 – 6
Setelah	2.50	±	1.094	1 – 4

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 3 menunjukkan perbedaan dismenore sebelum dan setelah dilakukan akupresur pada Titik *Taichong* (LR3) pada remaja putri Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Analisa bivariat dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *p value* bernilai 0.000 (<0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dismenore anatara sebelum dilakukan akupresur dengan tindakan setelah akupresur pada titik *taichong* (LR3).

Tabel 3 Perbedaan Dismenore Sebelum dan Setelah Dilakukan Akupresur Pada Titik *Taichong* (LR3) Pada Remaja Putri Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang

Dismenore	n	Mean Rank	<i>p value</i>
Setelah- Sebelum	16	8.50.00	.000

Sedangkan pada Titik *Sanyinjiao* (SP6), analisa bivariat dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *p value* bernilai 0.000 (<0.05), sehingga disimpulkan bahwa terdapat perubahan dismenore anatara sebelum dilakukan akupresur dengan tindakan setelah akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6). Perbedaan Dismenore

Sebelum dan Setelah Dilakukan Akupresur Pada Remaja Putri Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4 Perbedaan Dismenore Sebelum dan Setelah Dilakukan Akupresur Pada Titik Sanyinjiao (SP6) Pada Remaja Putri Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang

Dismenore	n	Mean Rank	<i>p value</i>
Setelah – Sebelum	16	8.50.00	.000

Uji *Mann Whitney* pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0.293 (>0.05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara kelompok akupresur pada titik *Taichong* (LR3) dan titik *Sanyinjiao* (SP6). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima yang berarti titik *taichong* (LR3) tidak lebih efektif dibanding titik *sanyinjiao* (SP6) terhadap perubahan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Tabel 5 Efektivitas Akupresur Pada Titik *Taichong* (LR3) dan Titik *Sanyinjiao* (SP6) Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang

Dismenore	Mean Rank	<i>p value</i>
Akupresur pada Titik <i>Taichong</i> (LR3)	15.50	0.293
Akupresur pada Titik <i>Sanyinjiao</i> (SP6)	17.50	

PEMBAHASAN

Nilai median dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) sebesar 5 dengan skala intensitas dismenore terendah adalah 3 (nyei ringan) dan intensitas dismenore tertinggi adalah 6 (nyeri sedang). Pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang mengalami dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) hampir sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 13 (81,2%) responden, dan nyeri ringan sebanyak 3 (18,8%) responden. Sedangkan median setelah dilakukan akupresur pada *taichong* (LR3) sebesar 3, dengan skala intensitas dismenore terendah adalah 1 (nyeri ringan) dan skala intensitas dismenore tertinggi 4 (nyeri sedang). Pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang mengalami dismenore setelah dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) hampir sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 (75%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) terhadap perubahan intensitas nyeri dismenore

pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang nilai *p value* bernilai 0.000 (<0.05).

Rata-rata intensitas nyeri dismenore yang dialami para remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang sebelum dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) termasuk ke dalam nyeri sedang. Nyeri dismenore sedang terasa kram perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan dan sebagian aktivitas terganggu sulit/susah konsentrasi belajar. Namun setelah dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) berada pada tingkat kategori ringan. Pada nyeri dismenore ringan, terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, responden masih dapat melakukan aktivitas dan masih dapat berkonsentrasi belajar. (Ridwan dan Herlina, 2015)

Berdasarkan tinjauan teori yang ada Dismenore disebabkan oleh produksi prostaglandin F2 alfa dari sel-sel endometrium yang berlebihan. Prostaglandin F2 alfa adalah suatu perangsang kuat kontraksi otot polos miometrium dan kontraksi pembuluh darah uterus. Hal ini memperparah hipoksia uterus yang secara normal terjadi pada saat menstruasi, sehingga timbul rasa nyeri hebat. (Renityas, N.N, 2017) Bila dismenore tidak ditangani, maka berdampak pada remaja putri yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami dismenore pada saat menstruasi membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah. Aktivitas belajar merupakan prinsip atau azas yang sangat penting di dalam interaksi belajar yang bukan hanya melibatkan aktivitas fisik tetapi juga mental. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu dan tidak jarang hal ini membuat mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, kualitas hidup menurun, sebagai contohnya seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. (Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, *et al*, 2013)

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya yaitu terapi akupresur. Akupresur diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. (Ridwan dan Herlina, 2015) Akupresur memanfaatkan

rangsangan pada titik-titik akupuntur tubuh pasien, telinga atau kulit kepala untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh yang disebut *qi*. *Qi* mengalir dalam sebuah meridian (saluran), jadi inti pengobatan akupuntur/akupresur adalah mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran *qi* yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Dengan menguatnya *qi*, daya tahan tubuh menjadi baik, penyebab penyakit dapat dihilangkan secara tidak langsung. Hilangnya penyebab penyakit dan kuatnya *ci* dapat mengembalikan keadaan *yin* dan *yang* sehingga penyakit bisa sembuh dan orang menjadi sehat kembali.(Setyowati, H, 2018) Akupresur pada titik *taichong* (LR3) merupakan terapi penanganan nyeri haid dengan memberikan pemijatan pada titik LR3 yang terletak dibelakang masing-masing kaki pada lekuk *distal* dari pertemuan *basis as metatarsal* I dan II.(Pangastuti, Dian dan Mukhoirotin, 2018)

Cara kerja penekanan titik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphen, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah pembunahan rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh.(Ridwan dan Herlina, 2015)

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa akupresur pada titik *Hegu* dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri menstruasi, dengan nilai $p=0.001$ ($p<0.05$), sehingga aktivitas selama menstruasi tidak terganggu, konsentrasi tetap dan santriwati tidak absen pelajaran.(Kostania, G. *et al*, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian, tinjauan teori yang ada dan ditunjang dari penelitian sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa setelah dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) intensitas nyeri dismenore dapat berkurang. Sebelum dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) rata-rata remaja putri mengalami nyeri sedang, namun setelah dilakukan akupresur pada *taichong* (LR3) rata-rata remaja putri mengalami nyeri ringan. Hal tersebut disebabkan karena pada saat produksi prostaglandin yang berlebih, akupresur pada titik *taichong* (LR3) memproduksi hormon endorphen pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi.(Ridwan dan Herlina, 2015) Dengan terapi akupresur dapat melancarkan peredaran darah, prostaglandin ikut mengalir dalam darah dan tidak

menumpuk pada uterus dan akhirnya dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi.(Pangastuti, Dian dan Mukhoirotin, 2018)

Hasil penelitian menunjukkan median intensitas dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) sebesar 5 dengan skala intensitas dismenore terendah adalah 3 (nyeri ringan) dan intensitas dismenore tertinggi adalah 6 (nyeri sedang). Pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang mengalami dismenore sebelum dilakukan akupresur titik *sanyinjiao* (SP6) hampir sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 13 (81,2%) responden, dan nyeri ringan sebanyak 3 (18,8%) responden. Sedangkan median setelah dilakukan akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) sebesar 2.50 dengan skala intensitas dismenore terendah adalah 1 (nyeri ringan) dan skala intensitas dismenore tertinggi adalah 4 (nyeri sedang). Pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang yang mengalami dismenore setelah dilakukan akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) hampir sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 12 (75%) responden.

Adanya perbedaan sebelum dan setelah dilakukan akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP6) terhadap perubahan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang nilai *p value* bernilai 0.000 (<0.05).

Rata-rata intensitas nyeri dismenore yang dialami para remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang sebelum dilakukan akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) termasuk ke dalam nyeri sedang. Nyeri dismenore sedang terasa kram perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang, kurang nafsu makan dan sebagian aktivitas terganggu sulit/susah konsentrasi belajar. Namun setelah dilakukan akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) berada pada tingkat kategori ringan. Pada nyeri dismenore ringan, terasa kram pada perut bagian bawah, masih dapat ditahan, responden masih dapat melakukan aktivitas dan masih dapat berkonsentrasi belajar.(Ridwan dan Herlina, 2015)

Berdasarkan tinjauan teori yang ada akupresur pada titik *sanyinjiao* dengan memberikan pemijatan pada titik SP6 yang terletak sekitar tiga *cun* atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering.(Ridwan dan Herlina, 2015) Menurut pengobatan cina rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus, serta suplai darah ke hati sedikit, maka

darah yang di suplai ke rahim pun juga sedikit, hal ini lah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri dismenore.(Efriyanti, I.S. *et al*, 2015) prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik *Sanyinjiao* berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga hal tersebut dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik *sanyinjiao* dapat mengurangi nyeri dismenore. Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorphin dapat mempengaruhi daerah - daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf , saraf sesitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Tyas, Januari Kristining, *et al*, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan juga menunjukkan bahwa akupresur pada titik *sanyinjiao* efektif menurunkan nyeri haid. Dengan demikian melakukan akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) untuk mengatasi nyeri pada saat dismenore dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan intensitas dismenore karena terbukti efektif, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri) (Tyas, Januari Kristining, *et al*, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, tinjauan teori yang ada dan ditunjang dari penelitian sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Nyeri dismenore dapat dikontrol dengan memberikan stimulus, salah satu stimulus tersebut adalah akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) merupakan pertemuan antara organ hati dan ginjal yang terhubung dengan rahim. Jika suplai darah ke hati sedikit maka darah yang disuplai kerahimpun sedikit dan ini yang akan menyebabkan nyeri saat menstruasi. Dengan akupresur pada titik *sanyinjiao* (SP6) dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, sehingga nyeri menstruasi berkurang (Efriyanti, I.S. *et al*, 2015).

Tabel 5 menunjukkan untuk selisih antara kelompok titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore dengan nilai *p value* sebesar 0.293 (>0.05).

Berdasarkan tinjauan teori yang ada, mekanisme cara kerja penekanan titik akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Ridwan dan Herlina, 2015). Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (Setyowati, H, 2018). Endorfin merupakan molekul-molekul peptida atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipoprotein yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorfin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiat seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Efriyanthi, I.S. *et al*, 2015).

Hal ini sesuai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara kelompok akupresur pada titik *taichong* dan *guanyuan* dengan nilai *p value* 0.637 (<0.05) (Pangastuti, Dian dan Mukhoirotin, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, tinjauan teori yang ada dan ditunjang dari penelitian sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) sama-sama efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore. Akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh, yang berguna sebagai pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (Pangastuti, Dian dan Mukhoirotin, 2018). Dengan demikian, akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) dapat dimanfaatkan sebagai terapi alternatif nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore yang terbukti efektif,

murah (tanpa biaya), mudah dilakukan dan efek samping minimal (Efriyanthi, I.S. *et al*, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Intensitas nyeri haid sebelum dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) sebagian besar mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) sebagian besar mengalami nyeri ringan. Ada perbedaan sebelum dan setelah dilakukan akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Akupresur pada titik *taichong* (LR3) tidak lebih efektif dibanding titik *sanyinjiao* (SP6) terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang. Dari hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat menjadikan akupresur pada titik *taichong* (LR3) dan titik *Sanyinjiao* (SP6) sebagai salah satu alternatif pilihan tindakan mandiri bagi remaja putri untuk mengatasi nyeri menstruasi.

REFERENSI

- Efriyanthi, I.S. *et al*. 2015. *Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan*.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15681/10506>.
- Herawati, R. 2017. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian*.
<http://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>.
- Herri dan Namora. 2011. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Kostania, G. *et al*. 2019 . *Akupresure Pada Titik Hegu Untuk Nyeri Menstruasi*.
<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/viewFile/279/212>.
- Pangastuti, Dian dan Mukhoirotin. 2018. *Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri*.
<http://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/viewFile/1423/858>.

- Paramitha, F.A. 2018. *Perbedaan Waktu Pemberian Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Diamenorhe) Pada Remaja Putri*<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/734>.
- Renityas, N.N. 2017. *Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoe Pada Remaja Putri*.
<http://jurnal.stikesganeshahusada.ac.id/index.php/juke/article/view/83/65>.
- Ridwan dan Herlina. 2015. *Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid*.<http://www.ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/170>.
- Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, et al. 2013. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di SMA Kristen 1 Tomohon*.<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2182/1740>.
- Sinaga, E. et al. 2017. *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional.
- Tyas, Januari Kristining, et al. 2018. *Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore*. <http://jurnal.lib-akperngestiwalyo.ac.id>.
- Widyastuti, D., Rumiayati, E. dan Widyastutik, D. 2018. *Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Tahun 2018*. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/248>.