

GAMBARAN PEMBERIAN PELAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI *DISMENORE* PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 1 CIAMIS

DESCRIPTION OF THE IMPLEMENTATION OF ACUPRESSURE THERAPY AGAINST DYSMENORRHEA PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT SMKN 1 CIAMIS

Rika Rosanti^{1*}, Ririn Lestari², Arifah Septiane Mukti³, Ratna Suminar⁴

Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Univeristas Galuh
J.l R.E Martadinata No. 10 Ciamis 426123, Indonesia
(rikarosanti77@gmail.com)

ABSTRAK

Prevalensi dismenore dari tingkat ringan hingga berat di Indonesia mencapai 74,1%. Sekitar setengah dari wanita yang menstruasi mengalami dismenore, dengan 10% di antaranya mengalami gejala berat yang memerlukan istirahat, dan hanya 1% hingga 2% yang mencari pengobatan di Puskesmas. Pada remaja putri, ketidaknyamanan akibat nyeri haid dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar. Penanganan nyeri dismenore dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun non-farmakologis, salah satunya adalah terapi akupresur. Terapi akupresur dilakukan dengan memijat titik san yin jiao (SP 6) dan taichong (LR 3) menggunakan ibu jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi akupresur pada remaja putri di SMKN 1 Ciamis. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan pelaksanaan terapi akupresur dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri di SMKN 1 Ciamis. Jumlah sampel yang digunakan adalah 93 responden, dengan pengukuran nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan Standar Operasional Prosedur (SOP) akupresur melalui pengumpulan data langsung dari responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi akupresur, sebagian besar remaja mengalami nyeri sedang sebanyak 40 orang (43%), sedangkan setelah terapi akupresur, sebagian besar remaja mengalami nyeri ringan sebanyak 43 orang (46%), dengan rata-rata skala nyeri sebelum terapi 6,76 dan setelah terapi 2,67.

Kata kunci: Remaja, Nyeri Dismenore, Terapi Akupresur

ABSTRACT

The prevalence of dysmenorrhea, ranging from mild to severe, in Indonesia stands at 74.1%. Approximately 50% of women who menstruate suffer from dysmenorrhea, with 10% experiencing symptoms severe enough to necessitate rest, and only 1% to 2% seeking care at a health center. Among adolescent girls, the discomfort associated with menstrual pain often hinders concentration during learning activities. Dysmenorrhea can be managed through both pharmacological and non-pharmacological methods, with acupressure therapy being one of the latter. This therapy involves applying pressure with the thumb to specific points, such as the san yin jiao (SP 6) and taichong (LR 3). The aim of this research was to assess the reduction in pain levels before and after the application of acupressure therapy on adolescent girls at SMKN 1 CIAMIS. The study employed a descriptive quantitative approach to illustrate the effects of acupressure therapy on dysmenorrhea in these students. A total of 93 respondents participated, with data collected directly using the Numeric Rating Scale (NRS) and following the standard operating procedure (SOP) for acupressure. The findings revealed that prior to acupressure therapy, nearly half of the adolescents (43%) experienced moderate pain, whereas post-therapy, a similar proportion (46%) reported only mild pain. The average pain score dropped from 6.76 before therapy to 2.67.

Keywords: Teenagers, Dysmenorrhea Pain, Acupressure Therapy

PENDAHULUAN

Remaja putri adalah individu berusia antara 12 hingga 21 tahun, di mana perubahan awal yang terjadi adalah perkembangan biologis. Salah satu tanda biologis dari masa remaja adalah menstruasi pada remaja putri (Sormin, 2014). Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi akibat peluruhan lapisan dalam dinding rahim (endometrium). Kenyataannya, banyak wanita menghadapi masalah terkait menstruasi, termasuk nyeri dismenore.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al. (2021) di MTs Asyysifaa Cidolog, sebanyak 79 responden (85,9%) mengalami dismenore. Peneliti menganalisis bahwa gangguan aktivitas belajar pada remaja putri disebabkan oleh nyeri haid yang mereka alami selama proses belajar mengajar. Kondisi ini membuat mereka kesulitan berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh nyeri haid.

Angka kejadian dismenore di seluruh dunia sangatlah tinggi. Secara rata-rata, lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Profil Kesehatan Kabupaten Ciamis melaporkan bahwa tingkat dismenore di Jawa Barat cukup tinggi, dengan 54,9% wanita mengalami dismenore, di mana 24,5% di antaranya menderita dismenore ringan dan 21,28% mengalami dismenore sedang. Data ini diperkuat oleh laporan dari Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dan Puskesmas yang menunjukkan bahwa gangguan menstruasi merupakan masalah tertinggi di Kabupaten Ciamis, dengan data Puskesmas menunjukkan 73% kasus dan PKPR mencatat

82% kasus, diikuti oleh 8% kasus penyakit menular dan 4% kunjungan (Ciamis, 2016).

Akupresur adalah salah satu metode untuk mengurangi nyeri dismenore melalui pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu yang dapat meningkatkan kadar endorfin, sehingga mengurangi nyeri dengan lebih cepat. Terapi akupresur melibatkan penggunaan ibu jari untuk memijat titik-titik akupunktur tanpa memerlukan jarum. Berdasarkan penelitian oleh Kristina et al. (2021), titik-titik yang terbukti efektif untuk mengatasi dismenore adalah titik-titik yang umumnya digunakan dalam penanganan masalah ginekologis, termasuk hegu (LI4), ST36, Sanyinjiao (SP6), Hoku (L14), Taichong (LR3), Liver (CO12), Ginjal (CO10), dan Endokrin (CO18). Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti akan fokus meneliti pijat akupresur pada titik yang berbeda, yaitu Sanyinjiao (SP6) dan Taichong (LR3).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2024 kepada 10 orang siswi di SMKN 1 Ciamis diketahui 1 orang tidak merasakan nyeri dismenore dan 9 orang mengalami nyeri dismenore sebelum dan menjelang menstruasi. Informasi yang diperoleh dari partisipasi siswi dalam penelitian ini dari 9 siswi tersebut mengatakan mengganggu saat pembelajaran karena kurang sehat. Responden menyatakan bahwa ketika mengalami nyeri dismenore mereka mengambil tindakan untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu menggunakan kompres air hangat dan ada yang dibiarkan begitu saja dan responden tidak mengetahui untuk mengurangi nyeri

dismenore dengan menggunakan terapi akupresur. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Pemberian Pelaksanaan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMKN 1 CIAMIS”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif dan dilaksanakan di SMKN 1 CIAMIS pada bulan Mei 2024. Variabel yang diteliti mencakup gambaran pelaksanaan terapi akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMKN 1 CIAMIS, dengan sub-variabel meliputi SOP akupresur dan nyeri dismenore. Populasi penelitian ini mencakup seluruh remaja putri di SMKN 1 CIAMIS yang berjumlah 1.255 orang. Sampel yang diambil sebanyak 93 responden, ditentukan menggunakan rumus Slovin dan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi.

Pengumpulan data dilakukan dengan membentuk tim yang terdiri dari 5 orang, dilanjutkan dengan penyamaan persepsi bersama tim. Selanjutnya, penelitian dimulai dengan penjelasan tujuan penelitian, diikuti dengan pemberian informasi mengenai dismenore dan terapi akupresur. Setelah itu, responden menerima surat pernyataan kesediaan menjadi responden, lembar observasi nyeri dismenore, serta lembar pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Responden mengisi lembar observasi NRS sebelum dilakukan terapi akupresur. Terapi akupresur dilakukan pada titik san yin jiao (SP6) dan taichong (LR3) dengan durasi 30 putaran

selama 30 menit, diikuti dengan observasi selama 3 hari. Setelah 3 hari, lembar observasi NRS dikumpulkan dan dianalisis menggunakan Microsoft Excel. Analisis data dilakukan dengan teknik univariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh melalui pengumpulan data menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) dan penerapan terapi akupresur pada titik San Yin Jiao (SP 6) serta Taichong (LR 3). Tujuan dari pengumpulan data ini adalah untuk mengevaluasi skala nyeri sebelum dan setelah terapi akupresur. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Terapi Akupresur

N o	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	10	10,7
3	Nyeri Sedang	40	43
4	Nyeri Berat	30	32,2
5	Nyeri Sangat Berat	13	13,4
Total		93	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebelum terapi akupresur, sebagian besar remaja putri yang mengalami dismenore merasakan nyeri sedang, yaitu sebanyak 40 orang (43%). Selain itu, terdapat 30 orang (32,2%) yang mengalami nyeri berat, 13 orang (13,4%) mengalami nyeri sangat berat, dan 10 orang (10,7%) mengalami nyeri ringan. Tidak ada remaja putri yang melaporkan tidak mengalami nyeri

dismenore.

Tabel 2. Gambaran Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Terapi Akupresur

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Tidak Nyeri	10	10,7
2	Nyeri Ringan	43	46,3
3	Nyeri Sedang	40	43
4	Nyeri Berat	0	0
5	Nyeri Sangat Berat	0	0
Total		93	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan terapi akupresur, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 43 orang (46%), sementara 40 orang (43%) masih merasakan nyeri sedang. Sebagian kecil responden, sebanyak 10 orang (10,7%), melaporkan tidak mengalami nyeri sama sekali. Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat atau nyeri sangat berat setelah terapi.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Skala Nyeri Dismenore Sebelum Dilakukan Pemberian Terapi Akupresur

Berdasarkan hasil penelitian, skala nyeri dismenore sebelum terapi akupresur pada 93 responden menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 40 orang (43%). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Aminatussyadiah et al. (2024), yang juga mencatat bahwa sebelum terapi akupresur, sebagian besar remaja mengalami nyeri sedang, sebanyak 14 responden (43,8%). Nyeri sedang yang dirasakan oleh responden mencakup rasa nyeri atau kram di bagian bawah perut, nyeri yang menyebar ke pinggang,

kurangnya nafsu makan, gangguan aktivitas, dan kesulitan berkonsentrasi dalam belajar.

Menstruasi adalah perdarahan yang terjadi akibat peluruhan lapisan dalam rahim (endometrium). Selama siklus menstruasi, kadar prostaglandin, terutama PGF2 dan PGE2, mengalami peningkatan. Pada fase proliferasi, konsentrasi kedua prostaglandin ini rendah, tetapi pada fase sekresi, konsentrasi PGF2 lebih tinggi dibandingkan dengan PGE2. Selama siklus menstruasi, kadar PGF2 akan meningkat dan kemudian menurun pada masa implantasi. Peningkatan PGF2 menyebabkan vasokonstriksi dan meningkatkan kontraktilitas otot uterus. Akibat kontraksi otot uterus yang berkepanjangan dan efek vasokonstriksi, aliran darah ke otot uterus berkurang, yang menyebabkan iskemia pada otot uterus dan akhirnya menimbulkan rasa nyeri (Tsamara et al., 2020).

Menurut Herawati et al. (2023), kontraksi rahim yang memiliki intensitas, frekuensi, dan durasi di atas rata-rata bisa terjadi selama menstruasi meskipun organ reproduksi tidak mengalami masalah. Faktor fisik dan psikologis, seperti stres serta pengaruh hormon prostaglandin dan progesteron, dapat menyebabkan dismenore yang lebih parah. Pada dismenore, peningkatan kadar prostaglandin menyebabkan kontraksi otot rahim, yang mengarah pada iskemia dan kram di perut bagian bawah, sehingga menimbulkan nyeri haid. Gejala umum dismenore meliputi nyeri di daerah

suprapubik atau perut bagian bawah, yang bisa terasa seperti ditusuk atau ditekan secara tiba-tiba dan menyakitkan, atau bahkan nyeri yang menyebar dari punggung bawah.

2. Gambaran Skala Nyeri Dismenore Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Akupresur

Berdasarkan penelitian, dapat dilihat bahwa skala nyeri dismenore sesudah dilakukan terapi akupresur selama 3 hari di titik akupresur San Yin Jiao (SP 6) dan (LR 3), hampir sebagian responden termasuk kedalam nyeri ringan sebanyak 43 orang (46,3 %). Hal ini sejalan dengan penelitian (Ningrum & Hidayatunnikmah, 2023) bahwa sesudah dilakukan terapi akupresur hampir sebagian responden mengalami nyeri ringan 9 responden (50,00%).

Menurut Adams et al. (2017), terapi akupresur adalah metode pengobatan yang melibatkan pemijatan titik akupunktur menggunakan jari tanpa memerlukan jarum. Penekanan pada titik akupresur dapat mempengaruhi produksi endorfin dalam tubuh. Pelepasan endorfin diatur oleh sistem saraf, yang sensitif terhadap nyeri dan rangsangan eksternal. Ketika teknik akupresur diterapkan, sistem saraf akan memicu sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Akupresur adalah metode pengobatan yang mudah dilakukan, aman, dan tidak menyebabkan efek samping seperti bahan kimia. Terapi ini dilakukan dengan memijat titik-titik meridian di tubuh dan merupakan metode penyembuhan yang mirip dengan akupunktur, tetapi lebih sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri.

3. Rata-Rata Penurunan Skala Nyeri Dismenore

Tabel 3. Rata-rata penurunan nyeri disminore

No	Hasil Pengukuran Nyeri	Mean
1	Sebelum	6,76
2	Sesudah	2,67

Pada Tabel 3 Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum terapi akupresur adalah 6,76, sementara setelah terapi akupresur menurun menjadi 2,67. Hal ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore setelah pemberian terapi akupresur.

Setelah terapi akupresur, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri ringan, yaitu 43 orang (46%), dan nyeri sedang, yaitu 40 orang (43%). Sebagian kecil responden, sebanyak 10 orang (10,7%), melaporkan tidak mengalami nyeri sama sekali, sementara tidak ada yang mengalami nyeri berat atau sangat berat. Rata-rata skala nyeri dismenore sebelum terapi adalah 6,76, sedangkan setelah terapi turun menjadi 2,67, menunjukkan penurunan skala nyeri.

Nyeri ringan yang dirasakan responden meliputi kram di perut bagian bawah yang masih dapat ditahan, memungkinkan responden untuk melanjutkan aktivitas dan berkonsentrasi dalam belajar. Penurunan nyeri ini dikaitkan dengan produksi endorfin yang meningkat selama menstruasi.

Perbedaan dalam skala nyeri dismenore ini disebabkan oleh efek penekanan pada titik akupresur, yang berdampak pada produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa nyeri alami tubuh, dilepaskan dan diatur oleh sistem saraf. Teknik akupresur dapat memicu sistem saraf untuk menginstruksikan sistem endokrin dalam melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Tyas et al., 2018). Inilah yang menyebabkan perbedaan skala nyeri Menurut tinjauan teori yang ada, terapi akupresur pada titik San Yin Jiao (SP 6) dan Taichong (LR 3) dapat mengurangi sensasi nyeri dengan meningkatkan produksi endorfin. Endorfin adalah hormon alami yang membantu tubuh merasa rileks dan memblokir reseptor nyeri di otak. Tekanan pada titik akupresur mempengaruhi produksi endorfin, yang merupakan molekul peptida atau protein yang diproduksi dari beta-lipoprotein di kelenjar pituitari. Endorfin mengontrol aktivitas kelenjar endokrin dan dapat mempengaruhi area pengindra nyeri di otak dengan cara mirip dengan obat-obatan opiat seperti morfin. Sistem saraf mengatur pelepasan endorfin, dan dengan

teknik akupresur, sistem saraf dapat memicu sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Efriyanti et al., 2015).

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa setelah terapi akupresur pada titik San Yin Jiao (SP 6) dan Taichong (LR 3), terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore. Terapi ini menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh, yang bertindak sebagai penghilang rasa nyeri alami. Dengan demikian, terapi akupresur pada titik-titik tersebut dapat menjadi pilihan terapi alternatif non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dan disajikan oleh peneliti dan BAB IV tentang “Gambaran Penerapan Pelaksanaan Terapi Akupersur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMKN 1 CIAMIS” maka peneliti memberikan kesimpulan:

1. Sebelum dilakukan terapi akupresur pada remaja putri di SMKN 1 CIAMIS, hampir sebagian responden mengalami nyeri dismenore sedang sebanyak 40 orang (43%) dengan rata-rata 6,76.
2. Setelah terapi akupresur diterapkan pada remaja putri di SMKN 1 CIAMIS, hampir sebagian remaja ada perubahan tingkat nyeri menjadi nyeri dismenore ringan sebanyak 43 orang (46,3%) dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri 2,67.

Saran

Setelah melakukan penelitian terhadap remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur terhadap nyeri dismenore, maka dibawah ini penulis akan memaparkan sasaran yang ditunjukkan kepada:

1. Bagi Responden

Bisa menerapkan terapi non farmakologi atau terapi akupresur kepada dirinya sendiri dan kepada kerabatnya saat terjadi nyeri dismenore.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa meneliti dengan lebih mendalam menggunakan metode yang berbeda dan dilengkapi dengan pelatihan terapi akupresur.

3. Bagi Sekolah

Bisa dijadikan data dan refensi untuk menambah pengetahuan terutama pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Adams, A., Eschman, J., & Ge, W. (2017). Acupressure for chronic low back pain: a single system study. *Journal of Physical Therapy Science*,
Aminatussyadiah, A., Widiatami, T., & Amanda, A. V. (2024). Efektivitas Akupresur SP6 DAN LR3 Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa Diii Kebidanan Stikes BCM. *Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia*, 7(2), 33–39.
Efriyanthi, S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada

mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 2, 7–14.

Herawati, Y., Fitri, D. M., & Yakin, K. N. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan (JKK) Volume*, 12(2).

Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Efektifitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Dan Pemberian Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kecamatan Lakudo Kabupaten Butontengah. *SNHRP*, 5, 3058–3070.

Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130–140.

Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). P Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–6.

Yunda, K. (2017, Januari 2017). Kebidanan di Indonesia. Kompas Online. Retrived from <http://www.kompas.com>.

