



PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI HAID (*DISMENORE*) PADA REMAJA DI UPTD SMP NEGERI 2 KEC. AKABILURU TAHUN 2024

Ratna Dewi^{1*}, Lisavina Juwita², Rahmiwati³, Wenny Lazdia⁴, Rahmat Syukri⁵, Weni Bunga Pratiwi⁶
^{1,2,3,4,5,6}Universitas Fort De Kock Bukittinggi, Kelurahan Manggis Ganting, Kecamatan Mandiangin Koto Selayan
Kota Bukittinggi, Provinsi Sumatera Barat
*Email Korespondensi: ratnadewi251183@gmail.com

Submitted: 15-06-2024, Reviewer: 15-07-2024, Accepted: 18-11-2024

ABSTRACT

Menstrual pain, also known as dysmenorrhea, is caused by an imbalance of progesterone hormones in the blood, resulting in recurring pain that disrupts daily activities. The incidence of dysmenorrhea in girls aged ≤ 12 years is 20%, while in those aged 14-16 years, it is 29% experiencing menstrual pain (dysmenorrhea). Acupressure, a therapy involving finger pressure and massage on specific points of the body, has emerged as a treatment modality. This study aims to investigate the Effect of Acupressure Therapy on Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) among Adolescents at UPTD SMP Negeri 2 Kec. Akabiluru in 2024. The research design employed is a Quasi-experimental approach with a One Group Pretest- Posttest design. Purposive sampling was used to select participants from the entire female student population at UPTD SMP 2 Kec. Akabiluru that inclusion criteria: experiencing dysmenorrhea and aged 11-14 years. Bivariate analysis involved the Shapiro- Wilk test, and the research hypothesis was tested using Non-Parametric Statistical tests. The results of the univariate analysis revealed that the average level of dysmenorrhea pain among respondents before receiving acupressure therapy was 8.35, while two days after therapy, it decreased to 2.65. Bivariate analysis demonstrated a significant difference in the average pain levels before and after acupressure therapy with a p-value of 0.000. In conclusion, the study suggests that acupressure therapy effectively reduces menstrual pain (dysmenorrhea). Therefore, it is recommended that respondents consider acupressure therapy as an alternative method for alleviating menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: Pain, Dysmenorrhea, Acupressure

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenore adalah kondisi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, yang mengakibatkan rasa sakit dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kejadian *dismenore* pada perempuan ≤ 12 tahun sebesar 20% sedangkan pada usia 14-16 tahun sebesar 29% mengalami Nyeri haid (*Dismenore*). Akupresure merupakan pengobatan dengan terapi totok/tusuk jari dengan memberikan pemijatan dan stimulus pada titik titik tertentu pada tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Akupresure terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Remaja di UPTD SMP Negeri 2 Kec. Akabiluru tahun 2024” Desain penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi perempuan di UPTD SMP 2 Kec. Akabiluru dengan kriteria inklusi mengalami dismenore dan berusia 11-14 tahun.



Analisa bivariat dilakukan uji *Shapiro Wilk* dan hasil hipotesa penelitian menggunakan uji *Statistika Non Parametric*. Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenore responden sebelum diberikan terapi akupresur adalah 8,35 dan rata-rata tingkat nyeri dismenore responden 2 hari setelah diberikan terapi akupresure adalah 2,65. Hasil bivariat menunjukkan terdapat perbedaan rata rata tingkat nyeri yang signifikan antara sebelum dan 2 hari setelah pemberian terapi akupresure dengan nilai $p= 0,000$. Oleh karena itu disarankan kepada responden agar menggunakan terapi akupresure sebagai alternative dalam penurunan tingkat nyeri haid (*Dismenore*).

Kata kunci : *Nyeri, Dismenore, Akupresure*

PENDAHULUAN

Masalah yang sering dialami oleh perempuan saat menstruasi adalah dismenore atau nyeri haid. Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang merambat ke pinggang, punggung bawah, dan paha. Nyeri haid ini disebabkan oleh kejang otot uterus dan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menyebabkan gangguan emosi, anemia, sakit kepala, kelelahan, kesulitan buang air kecil dan BAB, perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot.

Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian *dismenore* cukup tinggi di seluruh dunia. Rata rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16,8-81%. Prevalensi tertinggi terdapat di finlandia yaitu mencapai angka 94%, dan terendah di Bulgaria yaitu 8,8%, di Amerika Serikat didapatkan prevalensi sebanyak 29-44% dengan kejadian *dismenore* paling banyak. Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% dismenore sekunder (Turuna, 2004). Angka kejadian dismenore di Sumatra Barat mencapai 57,3% dengan rata rata skala nyeri berat 9%, 39% nyeri sedang dan 52% nyeri ringan.

Prevalensi dismenore cukup tinggi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dismenore dapat berdampak pada cemas, stres, ketidakseimbangan hormonal, kurangnya olahraga, dan pola makan tidak sehat. Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan ketidakhadiran sekolah, penurunan konsentrasi, dan penurunan prestasi.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh pada Tahun 2019 sampai Tahun 2021 bulan Agustus didapatkan kejadian *dismenore* pada perempuan ≤ 12 tahun sebesar 20% sedangkan pada usia 14-16 tahun sebesar 29% mengalami Nyeri haid (*Dismenore*). Berdasarkan data dari Puskesmas Suayan terdapat 4 jorong di dapatkan data bahwa rata rata yang mengalami Nyeri haid (*Dismneore*) pada usia 12 -14 tahun sebesar 40%. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada 10 remaja putri di UPTD SMP Negeri 2 Kec.Akabiluru didapatkan 6 diantaranya mengalami nyeri haid (*Dismenore*).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis meliputi penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid seperti ibuprofen, namun dapat memiliki efek samping yang berbahaya. KPengobatan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan terapi akupresur, yaitu dengan pemijatan atau penekanan titik



tertentu pada tubuh. Terapi akupresur ini dapat mengurangi sensasi nyeri dengan meningkatkan endorfin, hormon yang dapat menghasilkan rasa rileks dan mengurangi rasa nyeri.

Terapi akupresur dapat efektif dalam menurunkan nyeri saat menstruasi, dengan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Penelitian juga menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat mengurangi nyeri haid lebih baik daripada teknik relaksasi lainnya. Terapi akupresur merupakan alternatif nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Dalam penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja di UPTD SMP Negeri 2 Kec. Akabiluru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan penggunaan terapi akupresur sebagai alternatif pengobatan dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasi experiment* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest* dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret s/d April 2024 di UPTD SMP Negeri 2 Kec. Akabiluru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi perempuan di UPTD SMP 2 Kec. Akabiluru sebanyak 95 orang dengan kriteria sampel siswi yang mengalami dismenore dan berusia 12-14 tahun. Pada penelitian ini jumlah sampel yaitu sebanyak 20 remaja putri dengan nyeri haid (*dismenore*). Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi yang mengukur tingkat nyeri haid (*dismenore*) sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur pada titik Hegu (LI.4), terapi

akupresur dilakukan selama 10-30 menit. Etik No. 158/KEPK/III/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi

Tabel 1. Rata-rata Tingkat Nyeri Sebelum Intervensi

Tingkat Nyeri	N	Mean	SD	Min-Max
Pre Test	20	8,35	1,137	7-10

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenore responden sebelum diberikan terapi akupresur adalah skala 8,35 dengan standar deviasi 1,137. Tingkat nyeri terendah dengan skala 7 dan tertinggi dengan skala 10.

Rata-rata Tingkat Nyeri Setelah Intervensi

Tabel 2. Rata-rata Tingkat Nyeri Setelah Intervensi

Tingkat Nyeri	N	Mean	SD	Min-Max
Post Test	20	2,65	1,309	1-5

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dismenore responden 2 hari setelah diberikan terapi akupresur adalah skala 2,65 dengan standar deviasi 1,309. Tingkat nyeri terendah dengan skala 1 dan tertinggi dengan skala 5.

Pengaruh Terapi Akupresure terhadap Tingkat Nyeri

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden sebelum diberikan terapi akupresure dengan skala 8,35 dan 2 hari setelah diberikan terapi akupresure turun menjadi skala 2,65.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Akupresure terhadap Tingkat Nyeri

Tingkat Nyeri	N	Mean	SD	P value
Pre Test	20	8,35	1,137	0,000
Post Test		2,65	1,309	

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Statistik Non Parametric didapatkan nilai p 0,000, artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri yang signifikan antara sebelum dan 2 hari setelah pemberian terapi akupresure, dimana terjadi penurunan tingkat nyeri 2 hari setelah intervensi, sehingga dapat dinyatakan pemberian terapi akupresure berpengaruh signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di UPTD SMP N 2 Kec. Akabiluru Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri sebelum intervensi di UPTD SMP N 2 Kec. Akabiluru Tahun 2024

Dari hasil pengukuran skala nyeri haid (dismenore) didapatkan 100% responden mengalami tingkat nyeri pada skala tinggi yaitu skala 7-10. Skala 7-10 : Nyeri berat Secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tetapi masih dapat merespon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi. *Dismenore* atau nyeri haid merupakan nyeri perut bagian bawah, terkadang rasa nyeri tersebut hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha, yang disebabkan oleh kejang otot uterus dan ketidak seimbangan hormon progesterone dalam darah, hal tersebut juga

dapat menimbulkan terganggunya aktivitas sehari hari, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, dysuria (ketidaknyaman atau sulit buang air kecil), dyschezia (gangguan BAB), perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot. (Ammar, 2016). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yati, S. (2019) dengan judul “ Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Siswi Kelas X yang Mengalami Dismenore di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh”. Pada penelitian yang telah di lakukan terhadap 15 responden, diketahui rata rata skala nyeri haid sebelum dilakukan intervensi teknik akupresure lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan intervensi teknik akupresure.

Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri Setelah Intervensi di UPTD SMP N 2 Kec. Akabiluru Tahun 2024

Nilai ini sedikit menurun dari pengukuran skala nyeri langsung setelah intervensi dengan rata rata skala nyeri adalah 5,30 dengan standar deviasi 1,559 dapat di simpulkan bahwa efektivitas terapi akupresure terhadap skala nyeri lebih signifikan pada 2 hari setelah intervensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al., (2020) dengan judul “Penurunan Tingkat Nyeri Haid menggunakan Terapi Akupresure pada Titik Hegu”. Didapatkan bahwa terdapatnya pengaruh signifikan dalam penurunan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah terapi akupresure pada titik hegu dengan skala masing masing yaitu 8 dan 4. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ady dkk (2022) tidak adanya perbedaan signifikan dalam penurunan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah terapi akupresure. Menurut asumsi peneliti

melakukan terapi akupresure dikarenakan stimulasi yang dilakukan pada titik akupresure merangsang sel mast untuk melepaskan senyawa histamine sebagai mediator vasodilatasi pembuluh darah, sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah yang menyebabkan tubuh rileks. Akupresure termasuk membantu dalam manajemen stress, menenangkan ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan sirkulasi darah sehingga proses oksigenasi ke jaringan lebih lancar.

Pengaruh Terapi Akupresure terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di UPTD SMP N 2 Kec. Akabiluru Tahun 2024

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Statistik Non Parametric didapatkan nilai $p < 0,000$, artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri yang signifikan antara sebelum dan 2 hari setelah pemberian terapi akupresure, dimana terjadi penurunan tingkat nyeri 2 hari setelah intervensi, sehingga dapat dinyatakan pemberian terapi akupresure berpengaruh signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putri di UPTD SMP N 2 Kec. Akabiluru Tahun 2024.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin dkk (2020) dengan judul ‘Penurunan Tingkat Nyeri Haid Setelah Diberikan Terapi Akupresure’. Dalam penelitiannya terhadap 7 responden, diketahui terjadi perbedaan penurunan rata rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan akupresur pada kelompok intervensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin dkk (2020) dengan judul ‘Penurunan Tingkat Nyeri Haid Setelah Diberikan Terapi Akupresure’. Dalam penelitiannya terhadap 7 responden, diketahui terjadi

perbedaan penurunan rata rata tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan akupresur pada kelompok intervensi.

Menurut asumsi peneliti, setelah dilakukan pemberian terapi akupresure pada remaja putri terjadinya penurunan tingkat nyeri haid. Hal tersebut karna terjadinya pelepasan endorphin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. Kondisi relaksasi ini akan menurunkan rasa nyeri. Efek lain dari pengobatan akupresure adalah merangsang pelepasan serotonin, yang bergungsi sebagai neurotransmitter yang membawa sinyal rangsangan ke batang otak yang dapat mengakibatkan kalenjer pineal untuk menghasilkan hormon melatonin. Secara psikologis akupresure dapat menurunkan gejala depresi, kecemasan dan stress. Efek tersebut diteliti pada populasi lansia, dewasa dan remaja yang mengalami depresi, cemas dan stress pada hal hal dan kejadian tertentu. Pijit pada titik titik tertentu dalam terapi akupresur dapat merangsang gelombang saraf sehingga dapat meningkatkan aliran darah, mengendurkan kejang. Selain itu, akupresure memiliki manfaat dalam menurunkan berbagai jenis nyeri. Terapi akupresure mampu menurunkan tekanan menstruasi dan nyeri punggung bagian bawah pada lansia wanita, dismenore dan nyeri kepala.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri di UPTD SMP Negeri 2 Kec. Akabiluru Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi akupresure terhadap tingkat nyeri haid (Dismenore) pada Remaja putri di UPTD SMP Negeri 2



Kec. Akabiluru Tahun 2024 dengan nilai p value = 0,000.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT dan semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik. Terimakasih tak terhingga untuk semua responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk dilakukannya penelitian ini.

REFERENSI

- ABD EL-azeem, N. M., Atia, A. A., Abd El Salam, M., & Ramadan, S. A. E. S. (2020). Comparative Study between Different Acupressure Points on Relieving severity of Primary Dysmenorrhea. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(3), 81–91.
- Arifiyan, Rahayu, Dewi, S. R. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tingkat Nyeri Dismenore.
- Bazarganipour, F., Taghavi, S. A., Allan, H., Hosseini, N., Khosravi, A., Asadi, R., Salari, S., Dehghani, R., Jamshidi, Z., Rezaei, M., Saberian, M., Javedan, F., Salari, Z., & Miri, F. (2017). A randomized controlled clinical trial evaluating quality of life when using a simple acupressure protocol in women with primary dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 10–15.
- Dermawan, S., Fauziah, H. (2019). Self Acupressure To Lower Blood Pressure On Older Adults With Dismenorea. *Jurnal Keperawatan*
- Esti, M. W., Widyaningsih, A., G, C. S., & Wati, T. R. (2021). *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Pijat Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenorea*. 27–32.
- Husna, F. H., Mindarsih, E., & Melania (2018). Pengetahuan dan sikap Remaja Putri tentang penanganan dismenorea kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*, 13(2), 25–36.
- Irman, V., & Etriyanti. (2020). *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*. 3, 1–8.
- Latifah, U., A, I. D., & Mutiarawati. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri*. 3(2), 52–60.
- Majid, Rini, Afrila, Dewi, I.S. (2024). Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Nyeri Haid. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*. Vol 3.69
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Pratiwi, Ni Putu Sri. 2023. *Efektivitas Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur Untuk Mengurangi Dismenorea di SMA Negeri 2 Mengwi*. Skripsi: STIKes Bina Husada Bali
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1),39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Saputra, Yusud Adi., Anggraini Dwi Kurnia., & Nur Aini. 2021. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Upaya Remaja Untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer)*. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* Vol. 7 No. 3 – Desember 2020.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita*. UNNIMA PRESS.
- Saputra, Adi. (2020). Penurunan Tingkat Nyeri Pada Remaja Melalui Terapi Spritual Emotional Freedom Technique





(SEFT) dan Akupresure Titik Taichong.

Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>

Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & -, R. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>

