

PENGARUH TEKNIK *AKUPRESSUR* TERHADAP INTENSITAS NYERI Haid PADA SISWI KELAS VII MADRASAH TSANAWIYAH GUPPI BANJIT KABUPATEN WAY KANAN TAHUN 2022

THE EFFECT OF ACUPRESSUR TECHNIQUES ON PAIN INTENSITY MENSTRUATION IN CLASS VII MADRASAH TSANAWIYAH GUPPI BANJIT WAY KANAN DISTRICT IN 2022

Eka Menik Setiani¹, Siti Aminah S.ST.,M.Kes², Fauzia Laili S.ST.,M.Keb³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Email : ekameniksetiani99@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore atau nyeri haid merupakan permasalahan yang sering dialami remaja saat menstruasi. *Dismenore* bukanlah penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas, berdampak pada remaja usia sekolah, menyebabkan terganggunya aktivitas belajar dikelas. Penanganan yang aman untuk pencegahan *dismenore* yakni penanganan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai terapi tradisional china dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Penelitian ini ingin membuktikan apakah terdapat Pengaruh Teknik *Akupressur* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian *Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one-shot case study*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 82 siswi dan jumlah sampelnya adalah 16 siswi yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik Non Parametrik ($Z_{hitung} = -3.571^b$) dan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Setelah dibandingkan dengan tabel ($Z_{tabel} = 0,00$) didapatkan bahwa nilai Z hitung lebih kecil daripada nilai Z tabel. Terbukti bahwa terdapat perbedaan efektifitas Pengaruh Teknik *Akupressur* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas Vii Madrasah Tsanawiyah Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan.

Kata Kunci: Teknik *Akupressur*, Nyeri Haid, *Dismenore*.

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is problem often experienced dolescents during menstruation. Dysmenorrhea not disease, but symptom arises due abnormalities pelvic cavity and interferes with activities, impact on school-age dolescents, causing disruption learning activities in class. Safe treatment prevention dysmenorrhea is treatment acupressure techniques. Acupressure is traditional Chinese therapy by using massage techniques on meridian points of certain body parts. This study wants prove whether there is influence of acupressure technique on intensity of menstrual pain in VII grade students of Madrasah Tsanawiyah Guppi Banjit, Way Kanan Regency 2022. This research experimental study using one-shot case study approach. The population 82 students and number samples 16 students selected by purposive sampling technique. Variable measured cupressure technique independent variable, while dependent variable intensity menstrual pain. The results obtained from this study were 87.5% were in the no pain category. The statistical test used in this study was a non-parametric statistical test ($Z_{count} = -3.571b$) and a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). After being compared with the table ($Z_{table} = 0.00$) it was found that the calculated Z value was smaller than the Z table value. It is proven that there are differences in the effectiveness of the influence of acupressure techniques on the intensity of menstrual pain in Class VII students of Madrasah Tsanawiyah Guppi Banjit, Way Kanan Regency.

Keywords: *Acupressure Technique, Menstrual Pain, Dysmenorrhea*

LATAR BELAKANG

Nyeri haid atau biasa disebut dengan *Dismenore* merupakan permasalahan yang sering dialami oleh remaja saat menstruasi. *Dismenore* bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas belajar mengajar dikelas (Mundarti, 2017).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2019 angka *dismenore* di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami *dismenore*. Di Indonesia tahun 2019 kejadian *dismenore* cukup besar, menunjukkan penderita

dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2014, *dismenore* menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, yaitu sebesar 65,3%. Selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevelensi *dismenore*, lebih tinggi pada kelompok 10-20 tahun sebesar 71,4% (PKBI Bandar Lampung, 2014). Dari hasil penelitian SN Asih tahun 2020 di SMA TRI SUKSES Natar Lampung Selatan didapatkan hasil 5,53 % mengalami nyeri haid.

Dari data yang didapatkan, angka *dismenore* cukup tinggi terutama di daerah Lampung, namun dalam hal ini data yang terakhir masuk dalam Dinas Kesehatan Provinsi Lampung terutama diseluruh kabupaten dan kecamatan yakni tahun 2007 yang diakibatkan karena masih banyak wanita yang tidak melaporkan *dismenore* yang mereka alami ke tenaga kesehatan sehingga pendataan tentang *dismenore* tidak dapat diklasifikasikan dengan baik. Serta adanya rasa meremehkan yang menyebabkan penderita *dismenore* tidak mampu menangani keluhan yang mereka alami dengan tuntas. Hasil survey pendahuluan yang dilakukan di kelas IV MTS Guppi Banjir, Kab.Way Kanan pada minggu 12 Juni 2022 terdapat 4 siswa yang sering mengalami *dismenore* dengan nyeri sedang dan dapat mengatasi masalahnya dengan meminum obat analgetik guna mengurangi nyeri yang mereka alami, sedangkan 5 orang siswa lainnya yang mengalami nyeri *dismenore* sedang membiarkan rasa nyeri yang mereka alami sampai hilang dengan sendirinya meskipun kadang sering mengganggu aktivitas mereka. Data tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya tingkat pengetahuan siswa dalam mengatasi masalah *dismenore* yang mereka alami.

Faktor resiko penyebab *dismenore* diantaranya yakni usia menarche yang cepat yakni <12 tahun, riwayat ibu atau saudara kandung yang mengalami *dismenore*, *overweight*, ataupun *obese*. (daftary and palky, 2012). Selain adanya faktor resiko adapula dampak yang dapat ditimbulkan yakni penurunan aktivitas sehari-hari dan gangguan kecemasan (Calis, 2012).

Secara umum penanganan *dismenore* dapat ditangani dengan dua cara yakni pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china

untuk penyembuhan *dismenore* dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019).

Teknik akupresur yang digunakan oleh penulis ialah akupresur titik hegu (LI4). Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Penanganan *dismenore* dengan tehnik akupresur pada titik hegu (LI4) sangat penting diberikan kepada remaja, terutama siswa sekolah. Sehingga masalah yang dialami siswa dapat teratasi dengan baik.

Berdasarkan latar belakang disaat maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik *Akupressur* Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Guppi Banjit Kabupaten Waykanan Tahun 2022”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah “*pre-eksperiment*” dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, dan berdasarkan sumber data termasuk data primer. Penelitian dilaksanakan pada bulan juni-agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas VII Mts Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan. Sampel sejumlah 16 siswi diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi Siswi kelas VII yang siap dan bersedia menjadi responden, Siswi kelas VII yang sedang menstruasi dan Siswi kelas VII yang sering mengalami *dismenore* dengan tingkat nyeri ringan sampai sedang. Variable dependent penelitian ini adalah intensitas nyeri haid. Variable independent penelitian ini adalah teknik akupresur. Instrument atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar data jumlah siswi, data catatan kesehatan siswi kelas dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
12 tahun	0	0,0
13 tahun	13	81,0

14 tahun	3	18,0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (81,0%) berusia 13 tahun yaitu sebanyak 13 siswi dari keseluruhan 16 responden.

2.Karakteristik Responden Berdasarkan usia menarche

Usia menarche	Frekuensi	Persentase
< 11 tahun	0	0
≥11 tahun	16	100
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (100%) siswi mengalami menarche pada usia ≥ 11 tahun sebanyak 16 responden.

3.Karakteristik Responden Berdasarkan waktu siklus haid

Siklus	Frekuensi	Persentase
<21 hari	0	0
21-35 hari	16	100
<35 hari	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa seluruhnya (100%) siswi mengalami waktu rentan haid 21-35 hari yaitu sebanyak 16 siswi dari keseluruhan 16 responden.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan cara penanganan haid

Cara penanganan	Frekuensi	Persentase
Minum obat anti nyeri	1	6,3
Minum jamu tradisional/kompres hangat	1	6,3
Tidak diobati	14	87,0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya (87,0%) tidak mengobati nyeri haid yang dirasakan yaitu sebanyak 14 siswi dari keseluruhan 16 responden.

5. Analisis Pengaruh teknik akupresur terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas VII MTS Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan Tahun 2022.

Intensitas nyeri haid	Sebelum pemberian terapi akupresur		Setelah pemberian Terapi akupresur	
	frekuensi	Presentase	frekuensi	presentase
Tidak nyeri	1	0,62	14	87,5
Nyeri ringan	3	18,7	2	12,5
Nyeri sedang	12	75,0	0	0
Nyeri berat	0	0	0	0
Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 5.7 diketahui bahwa sebagian besar (75,0%) mengalami intensitas nyeri haid sedang dalam kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 12 siswi dari keseluruhan 16 responden dan hampir seluruhnya (87,5%) mengalami penurunan menjadi normal setelah pemberian terapi akupresur dalam kategori tidak nyeri yaitu sebanyak 14 siswi dari keseluruhan 16 responden.

Untuk menganalisis hasil variabel penelitian tentang pengaruh teknik akupressur terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas vii Mts Guppi Banjit. Peneliti menggunakan uji “*Wilcoxon Rank Test*” dari perhitungan menggunakan IBM SPSS STATISTIC 20 didapatkan nilai $p=0.000$ yaitu lebih kecil dari syarat $<0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian terapi akupressur terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas vii Mts Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan.

a. Pengaruh teknik akupressur terhadap intensitas nyeri haid sebelum diberikan terapi pada siswi kelas VII MTS Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan tahun 2022

Pengaruh teknik akupressur terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas VII MTS Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan tahun 2022 sebelum diberikan terapi diketahui bahwa sebagian besar (75,0%) mengalami intensitas nyeri haid sedang dalam kategori sedang yaitu sebanyak 12 siswi dari keseluruhan 16 responden. Nyeri menstruasi (*dismenore*) sering disebut sebagai kram menstruasi atau nyeri menstruasi, *Dismenore* menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. *Dismenore* biasanya dimulai saat 6–12 tahun setelah menarche. Hingga puncaknya pada usia 20–24 tahun, dan akan mulai berkurang setelahnya (Swastika, 2019). *Dismenore* atau nyeri haid merupakan suatu gejala paling sering yang dialami oleh remaja. *Dismenore* adalah kram otot yang dirasakan pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau ketika mengalami menstruasi. Nyeri yang dirasakan terkadang bisa cukup parah dan menyebar hingga ke punggung dan paha, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Rasa nyeri ini bisa berlangsung selama dua hingga tiga hari (Lestari, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat 12 responden yang mengalami intensitas nyeri haid kategori sedang. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswi terhadap cara mengatasi *dismenore* dan kurangnya sosialisasi terhadap penanganan mengatasi *dismenore* yang siswi alami. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden tidak memberikan penanganan apapun saat mengalami *dismenore* baik dirumah maupun disekolah.

b. Pengaruh teknik akupressur terhadap intensitas nyeri haid setelah diberikan terapi pada siswi kelas VII MTS Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan tahun 2022

Pengaruh teknik akupressur terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas VII MTS Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan tahun 2022 setelah diberikan terapi diketahui bahwa hampir

seluruhnya (87,5%) tidak merasakan nyeri kembali dalam kategori tidak nyeri atau normal yaitu sebanyak 14 siswi dari keseluruhan 16 responden. Terdapat 2 bentuk penanganan dismenore yaitu secara farmakologis yang dilakukan dengan memberikan obat analgesic sebagai penghilang rasa sakit. Penanganan nyeri yang dialami oleh individu dapat melalui intervensi farmakologis, dilakukan kolaborasi dengan dokter atau pemberi perawatan utama lainnya pada pasien. Obat-obatan ini dapat menurunkan nyeri dan menghambat produksi prostaglandin dari jaringan-jaringan yang mengalami trauma dan inflamasi yang menghambat reseptor nyeri untuk menjadi sensitive terhadap stimulus menyakitkan sebelumnya, contoh obat anti inflamasi *nonsteroid* adalah aspirin, ibuprofen (Lestari, 2013). Maupun penanganan non farmakologis yang dilakukan yaitu terapi tradisional tanpa obat kimiawi, Metode non-farmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani *dismenore* primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah (Erman, 2018). Penanganan secara non-farmakologis yang mudah dilakukan untuk siswi sekolah yakni dengan teknik akupresur yang dapat Meningkatkan daya konsentrasi, Mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan, Meningkatkan nafsu makan, Mencegah sakit gigi, batuk pilek, perut kembung, konstipasi, Meningkatkan stamina pada tubuh, Melancarkan peredaran darah, Mengurangi rasa nyeri (*disminore*), Mengurangi stress, Dapat menrileksasikan untuk mengurasi mual muntah, Membantu melemaskan otot, Menyeimbangkan emosi, Meringankan kram otot, kaku leher, dan nyeri punggung pada ibu hamil, Melancarkan produksi ASI, Mengatasi lelah dan pusing, Serta mengembalikan kondisi rahim setelah *post partum* (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa sebagian besar responden kembali normal dan tidak mengalami nyeri haid sedang setelah pemberian teknik akupresur, hal ini disebabkan oleh berkurangnya skala nyeri karena adanya penekanan pada titik akupresur yang dapat meningkatkan suatu kadar endorfin yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah didalam susunan saraf pusat. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa responden tidak memberikan terapi apapun pada saat mengalami nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswi tentang penanganan dismenore berpengaruh besar terhadap peningkatan jumlah siswi yang tidak merasakan nyeri haid kembali.

C. Pengaruh pemberian teknik akupressur terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas VII MTS Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan Tahun 2022.

Hasil analisa data menggunakan uji *Willcoxon rank* diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,000$ pada $\alpha = 0,05$, karena $p\text{-value} < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada Pengaruh pemberian teknik akupressur terhadap intensitas nyeri haid pada siswi kelas VII MTS Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan Tahun 2022.

Hubungan *Disminore* dengan Akupresur untuk mengurangi skala nyeri yaitu karena adanya penekanan pada titik akupresur yang dapat meningkatkan suatu kadar endorphin yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah didalam susunan saraf pusat. Pemijatan tersebut menciptakan sensasi rasa yang membuatnya nyaman, terasa pegal, panas, gatal, perih dan terasa kesemutan. Apabila sensasi itu dapat tercapai maka disamping sirkulasi energi (*qi*) dan darah (*xue*) dapat teraliri dengan lancar, karena pada jaringan saraf tersebut akan memberikan stimulus pada sistem endokrin yang bertujuan untuk melepaskan candu alami tubuh yang berfungsi untuk menghilangkan stress dan meningkatkan perasaan senang sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan agar dapat menurunkan rasa nyeri (Widyaningrum, 2013). Lokasi titik akupresur untuk dismenore yaitu Titik li 4 (*hegu*) li-4 (*hegu*) yang memiliki aksi (peranan) sebagai penenang dan antispasmodic yang sangat kuat, sehingga digunakan dalam banyak kondisi yang menyakitkan, baik pada meridian dan juga organ, khususnya pada lambung, usus dan uterus (dalam hal ini bisa juga digunakan untuk penurunan nyeri *dysmenorhoe*). Li-4 secara luas digunakan sebagai titik distal pada sindrom gangguan nyeri pada tangan atau bahu, karena ia menghilangkan gangguan dari meridian. Li-4 memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan, dalam hal ini *dysmenorhoe* bisa disebabkan oleh stress, dan gangguan psikologis. Titik ini terletak di antara tulang metacarpal pertama dan kedua atau antara jempol dan jari telunjuk. tekan perlahan secara bersamaan kiri dan kanan. titik ini sangat dikenal banyak orang dan sangat efektif untuk menghilangkan nyeri, termasuk nyeri haid (*dismenore*). Cara kerja akupresur *hequ point* (titik li4) yang dengan melakukan pemijatan dengan cara menekan pada titik *Hequ Point* sebanyak 30 kali selama 3 menit. Dalam pemijatan sebaiknya jangan terlalu keras karena itu menyebabkan kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, perih kesemutan), hal yang perlu diperhatikan

sebelum melakukan tindakan pastikan daerah titik LI4 tidak terdapat luka atau lebam, kebersihan terapis (mencuci tangan dengan air yang mengalir dan pastikan tidak memiliki kuku jari yang panjang yang dapat menyebabkan luka pada tangan seseorang). Apabila sensasi dapat tercapai maka disamping sirkulasi *qi* (energi) dan *xue* (darah) akan lancar, dan dapat merangsang keluarnya hormon endormorfin sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang dan nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada Pengaruh Pemberian Terapi Akupressur Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Siswi Kelas VII Mts Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan, Dengan Nilai $P=0,000 < \alpha=0,05$ dengan Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Madrasah Tsanawiyah Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan.

DAFTAR PUSTAKA

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.

Cha. (2016). Effects of Auricular Acupressure Therapy on Primary Dysmenorrhea for Female High School Students in South Korea. *Journal of Nursing Scholarship*, 48(5), 508–516.

Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, wayan. (2015). COPING Ners Journal ISSN: 2303-1298. *Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan*, 3(2), 7–14.

Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jini*, 1, 1–11.

Hasrinta. (2014). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore pada Siswi di SMA N 21 Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 5(No 2), 136–142.

Ida Dwi Revianti¹, Arief Yanto, (2021). *Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja*. *Holistic Nursing Care Approach*, Vol 1 No 1, Januari 2021. UNIMUS, Semarang.

Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh dismenorea pada remaja. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 323–329. ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download

Manurung, M. F. (2015). Efektifitas Yoga Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31.

Yuniati Mely, (2018). *Efektifitas Akupresur Hequ Point Terhadap Disminore Pada Remaja Di Smp Syubbanul Wathon Tegalrejo*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang.