

**Research article****Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan**Uliarta Marbun<sup>1</sup>, Lili Purnamasari<sup>1,2</sup> STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia**Article Info****Article History:**Received  
2022-01-01Accepted  
2022-03-10Published  
2022-06-01**Abstract**

**Pendahuluan;** masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi, dismenore merupakan keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa remaja dan muda. **Tujuan;** mengetahui efektifitas terapy akupresur terhadap dismenore pada mahasiswa DIII Kebidanan. **Metode;** penelitian yang digunakan adalah preexperimental design dan pretest-posttest design. Populasi seluruh mahasiswa Program studi DIII Kebidanan. Sampel dengan teknik purposive sampling menggunakan uji statistik melalui uji kolomogorov smirnov t-test. **Hasil;** menunjukkan bahwa terapy akurpresur dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. **Kesimpulan;** efektifitas pemberian terapy akupresur terdapat pengurangan dismenorea, pengurangan dismenorea dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapy akupresur secara teratur.

**Key words:**akupresur;  
dismenore;  
remaja;

*Introduction; Problems experienced by adolescents related to menstruation, dysmenorrhea is the most common gynecological complaint among adolescent and young adult women. Purpose; knowing the effectiveness of acupressure therapy against dysmenorrhea in DIII Midwifery students. Method; The research used was a pre-experimental design and a pretest-posttest design. The population is all students of the DIII Midwifery Study Program. The sample with purposive sampling technique used statistical tests through the Kolmogorov Smirnov t-test. Results; showed that acupressure therapy can reduce pain during menstruation. Conclusion; The effectiveness of giving acupressure therapy is a reduction in dysmenorrhea, a reduction in dysmenorrhea can be seen in 1 to 2 days after regular acupressure therapy is carried out.*

**Corresponding author**  
**Email**: Uliarta Marbun  
: [uliartamarbun86@gmail.com](mailto:uliartamarbun86@gmail.com)

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan social. Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%.<sup>1,2</sup> Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa remaja dan muda.<sup>3</sup> Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari



This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License

(Trianingsih et al., 2016). Di sebagian besar masyarakat dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Pubertas ialah suatu periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal masa remaja. Kematangan seksual merupakan suatu rangkaian dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja, yang ditandai dengan perubahan pada seks primer (*Primary Sex Characteristics*) dan perubahan pada seks sekunder (*Secondary Sex Characteristics*) (Efriyanti et al., 2015). Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72% (Fajaryati, 2012). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder (Khasanah & Astuti, 2015).

Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama haid. Kejadian dismenore primer di Indonesia tahun 2008 mencapai 54.89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Nurmawati & Erawantini, 2019). Pada saat ini diperkirakan prevalensi dari gejala klinis yang berarti adalah sebanyak 12,6%-31% dari wanita usia menarche. Studi epidemiologi menunjukkan sekitar 20% dari wanita usia remaja mengalami dismenore primer (Ridwan & Herlina, 2016). Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis antara lain terapi akupresur titik Sanyinjiao yaitu salah satu akupoin atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, yaitu empat jari di atas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia (Suprianto & Hasanah, 2014). Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri (Tyas et al., 2018). Prestasi akademik adalah prestasi belajar terakhir yang dicapai siswa dalam kurun waktu tertentu dimana prestasi akademik siswa biasanya dinyatakan dalam bentuk angka atau symbol (Suprpto et al., 2019). Berbagai macam cara pengobatan baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi yang telah diteliti untuk mengatasi dismenore, pengobatan farmakologi yang sering digunakan sebagian besar wanita adalah golongan NSAIDs (*Nonsteroidal Anti-Inflamatori Drugs*) seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium niklofenat dan nefroxen. Jika swamedikasi dapat dilakukan dengan benar oleh masyarakat, maka swamedikasi dapat memberikan dampak positif yang besar baik bagi masyarakat itu sendiri maupun pemerintah dalam hal pelayanan kesehatan nasional (Wardoyo & Oktarlina, 2019).

Pengobatan nonfarmakologi dapat dilakukan berbagai cara seperti kompres hangat, massage, latihan fisik, dan terapi relaksasi seperti terapi akupunktur dan terapi akupresur. Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Tujuan penelitian mengetahui efektifitas therapy akupresur terhadap dismenore pada mahasiswa DIII Kebidanan.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Preexperimental Design. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan peneliti adalah Pretest-Posttest Design yakni dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi (perlakuan), setelah itu diberikan intervensi (perlakuan) kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program studi DIII Kebidanan angkatan tahun 2018, 2019 dan 2020. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yaitu mahasiswa program studi DIII Kebidanan angkatan tahun 2018, 2019 dan 2020. Sampel diambil dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Purposive sampling merupakan salah satu teknik pengambilan sampel yang sering digunakan dalam penelitian. Secara bahasa, kata purposive berarti sengaja. Jadi, kalau sederhananya, purposive sampling berarti teknik pengambilan sampel secara sengaja. Maksudnya, peneliti

menentukan sendiri sampel yang diambil karena ada pertimbangan tertentu. Jadi, sampel diambil tidak secara acak, tapi ditentukan sendiri oleh peneliti. Instrumen pada penelitian ini adalah lembar observasi. Metode ini merupakan metode penelitian yang berupa tindakan nyata. Dalam melakukan observasi secara langsung peneliti mencatat pada lembar observasi efektifitas terapy akupresur terhadap Pengurangan dismenorea. Dengan melihat pengurangan nyeri dengan dilakukan perlakuan penekanan pada titik tertentu serta setelah dilakukan Penekanan. Analisis bivariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap dua variabel independen dan dependen dengan menggunakan uji statistik melalui Uji Kolomogorov Smirnov T-Test untuk menguji datanya terdistribusi normal. Jika data terdistribusi normal maka digunakan Uji wilcoxon Sign Rank Test dengan tingkat kemaknaan  $p = <0,05$ .

## Hasil Dan Pembahasan

Tabel1  
Distribusi Frekuensi, n=30 responden

Umur	F	%
19 – 20	11	36.7
21 -22	19	63.3
<b>Total</b>	30	100
Tingkatan	F	%
1	10	33.3
2	6	2.0
3	14	46.7
<b>Total</b>	30	100

Sumber; Primer 2020

Tabel2

Analisis Efektifitas Terapy Akurpresur Terhadap pengurangan Nyeri Dismenorea pada saat Sebelum dilakukan Terapy akurpresur dan Sesudah diberikan Terapy akurpresur pada Mahasiswa DIII kebidanan

Efektifitas Terapy Akurpresur	N	Sum of Rank	Nilai p
Sebelum Dilakukan terapy Akurpresur	30	0.00	0.000
Sesudah Dilakukan Terapy Akurpresur	30	406.00	

Sumber; Primer 2020

**Tabel1** Menunjukkan dari 30 sampel yang dilakukan penelitian, sebanyak 11 Responden yang berumur 19-20 tahun dan 19 responden yang berumur 21-22 tahun. Bahwa dari 30 sampel yang dilakukan penelitian, sebanyak 10 (33.3%) Mahasiswa Ditingkat 1, 6 (2.0%) Mahasiswa di tingkat 2, 14 (46.7%) Mahasiswa di Tingkat 3. **Tabel2** menunjukkan nilai mean rank sebelum dilakukan Pemberian dan sesudah Pemberian terapy akurpresur mengalami perubahan ditandai dengan nilai 0 pada sum of rank pada setelah pemberian menjadi 406.00. hasil Tabel bivariate tersebut menunjukkan nilai  $p < 0.05$  yaitu didapatkan nilai  $p = 0.000$ .

## Pembahasan

Temuan penelitian bahwa terapy akurpresur dapat menurunkan Nyeri Pada Saat menstruasi. Terapy akurpresur sangat bermanfaat terhadap pengurangan dismenorea karena semua sampel yang dilakukan terapy akurpresur mengalami pengurangan dismenorea sehingga mampu beraktivitas seperti biasanya. Dalam hal ini peneliti memberikan intervensi akupresur pada titik L1 4, pada responden. Akupresur dilakukan pada responden tersebut bertujuan untuk

mengurangi Dismenorea. Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Akupresur dilakukan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan Accupresure dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Wong & Zhao, 2012). Untuk dismenore pada saat menstruasi akupresur gunakan di titik LI 4 (He ku), meningkatkan tingkat Nitric oxida (NO) sehingga dapat merelaksasi otot uterus serta menghambat kontraksi kerja uterus yang berlebih, meningkatkan relaksasi dan mengurangi tekanan kontraksi otot polos, akibat perubahan mood kimia otak maka derajat serotonin berkurang dan bekerja meningkatkan sekresi endomorfina tubuh, serta dapat meningkatkan derajat neuropeptida Y.

Penelitian (Sukini et al., 2012) menyebutkan bahwa ada perbedaan antara nyeri sebelum terapi akupresur dengan tindakan setelah akupresur. Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering (Lu et al., 2012). Hal ini disebabkan karena titik LI 4 (hegu) LI 4 (Hegu) 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 dismenore), LI 4 secara luas digunakan sebagai titik distal pada sindrom gangguan nyeri pada tangan, karena ia menghilangkan gangguan nyeri, LI-4 memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan, dalam hal ini dysmenorrhoe bisa disebabkan oleh stress, dan gangguan psikologis (Kasturi, 2012).

Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian (Renityas, 2017) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 responden dengan hasil penelitian intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur di dapatkan skala nyeri dismenore 1 (3 responden), skala nyeri dismenore 2 (9 Responden), skala nyeri 4 dismenore (10 orang). Dan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan akupresur di titik LI 4 adalah skala nyeri 1 (9 orang), skala nyeri 2 (8 orang), skala nyeri 4 (5 orang). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Indrayani et al., 2021) menemukan dari 21 orang yang dilakukan akupresur 80,95% terjadi penurunan tingkat nyeri dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur sebesar 1,810. Penggunaan aromaterapi lavender dapat menurunkan nyeri dismenore, yakni aroma yang berasal dari aromaterapi lavender bekerja melalui sistem limbik dan pusat emosi otak. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke hidung yang terdapat siliasilia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfaktori ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa neurokimia seperti serotonin dan enkefalin yang menyebabkan rileks dan sedatif. Terapi akupresur lebih efektif mengurangi nyeri karena memiliki efek analgesik (Hartono, 2018).

Terapi akupresur dan aromaterapi lavender merupakan cara untuk menurunkan nyeri dismenore dengan cara kerja yang berbeda. Aromaterapi merangsang relaksasi dengan bau yang dihirup oleh seseorang, sedangkan terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik LI 4 dan ST 36 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri. Aroma yang dihirup melalui proses pernapasan, kemudian merangsang kinerja otak dan juga dipengaruhi oleh dalamnya pernapasan (Zulia et al., 2018) sehingga responden banyak yang

mengalami penurunan nyeri dismenorea karena terapi akupresur. Penelitian yang mendukung efektivitas aromaterapi lavender terhadap dismenorea ialah penelitian yang dilakukan oleh (Bakhtshirin et al., 2015) yang berjudul “*The Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Oil on Severity of Primary Dysmenorrhea in Arsanjan Student*” yang dilakukan terhadap 80 remaja putri di Universitas Arsanjan Iran yang mengalami dismenorea dengan memberikan aromaterapi lavender. Hasil akhir menunjukkan aromaterapi lavender efektif dalam mengatasi dismenorea dengan p value 0,001 (p value < 0,05). Enzim siklo oksigenasi yang dapat mengurangi peradangan (Radharani, 2020). Pada dasarnya dismenorea adalah suatu hal yang Normal yang dialami oleh wanita yang sedang menstruasi khususnya dihari 1 sampai hari ketiga mestruasi, apabila wanita mengkonsumsi makanan yang cukup akan gizi, menerapkan pola hidup sehat, serta menghindari hal-hal yang bisa memicu stress, itu bisa menekan peningkatan nyeri pada Saat menstruasi.

## Simpulan Dan Saran

Bahwa efektivitas pemberian terapy akurpresur terdapat pengurangan dismenorea. Pengurangan Dismenorea dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan Terapy Akupresur secara teratur. Rekomendasi terapy akurpresur sangat bermanfaat terhadap pengurangan dismenorea mengalami pengurangan dismenorea, sehingga remaja beraktivitas seperti biasanya.

## Daftar Rujukan

- Bakhtshirin, F., Abedi, S., YusefiZoj, P., & Razmjooee, D. (2015). The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 156.
- Efriyanti, 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. Coping Community Publ Nurs*, 3(2).
- Fajaryati, N. (2012). Hubungan kebiasaan olahraga dengan dismenore primer remaja putri di SMP N 2 Mirit Kebumen. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 4)*, 3(01).
- Hartono, W. (2018). Akupresur untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta: Rapha Publishinghttps://www.researchgate.net/publication/33114343-ID-Hubungan-Peran-Orang-Tua-Dalam-Pencegaha. Pdf Diakses, 5.
- Indrayani, T., Astiza, V., & 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*, 4(1), 94–103.
- Kasturi, L. (2012). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi SMAN 1 Baleendah.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). Efektivitas Akupresur dan Hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1–9.
- Lu, C. Y., Winterberg, P. D., Chen, J., & Hartono, J. R. (2012). Acute kidney injury: a conspiracy of toll-like receptor 4 on endothelia, leukocytes, and tubules. *Pediatric Nephrology*, 27(10), 1847–1854. <https://doi.org/10.1007/s00467-011-2029-0>
- Nurmawati, I., & Erawantini, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Kesiapan Siswi SD Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 136–142. <https://doi.org/10.23917/jk.v12i2.9770>
- Radharani, R. (2020). Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 573–578. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.349>
- Renityas, N. N. (2017). Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoe Pada Remaja Putri. *JuKe (Jurnal Kesehatan)*, 1(2).
- Ridwan, M., & Herlina, H. (2016). Metode akupresur untuk meredakan nyeri haid. *Jurnal*

- Kesehatan Metro Sai Wawai, 8(1), 51–56.
- Sukini, T., Lestari, T. W., & Mundarti, M. (2012). Acupressure and Decrease Pain Menstruation (Dysmenorrhea Primary). *Jurnal Riset Kesehatan*, 1(3), 199–204.
- Suprpto, S., Malik, A. A., & Yuriatson, Y. (2019). Relationship of Motivation to Be a Nurse with Learning Achievement. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 39–43. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.101>
- Suprianto, D., & Hasanah, R. N. (2014). Sistem Pengenalan Wajah Secara Real-Time dengan Adaboost, Eigenface PCA & MySQL. *Jurnal Eccis*, 7(2), 179–184.
- Trianingsih, N. W., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Efektifitas perbedaan efektifitas terapi akupresur dan Muscle Stretching Exercise terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore. *Jurnal Kebidanan*, 5(10), 7–17.
- 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>
- Wardoyo, A., & Oktarlina, R. (2019). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 156–160. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v8i2.138>
- Wong, F. K. Y., & Zhao, Y. (2012). Nursing education in China: past, present and future. *Journal of Nursing Management*, 20(1), 38–44. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2011.01335.x>
- 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>