

## PENGARUH PENERAPAN AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA ABULYATAMA

Suci Ananda<sup>1\*</sup>, Nursaadah<sup>2</sup>, Cut Oktaviana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

Email: [suciananda738@gmail.com](mailto:suciananda738@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari dismenorea primer sebesar 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36%, dimana terdapat 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh penerapan akupresure terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. **Metode:** penelitian ini bersifat *kuantitatif* dengan jumlah populasi sebanyak 42 orang dan jumlah sampel sebanyak 20 orang remaja putri, teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Penelitian dilakukan pada tanggal 5 Juli sampai 5 Agustus 2024. Analisis data menggunakan uji deskriptif dan uji T *paired*. **Hasil:** sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri responden adalah 4,80, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,05 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan  $p$  value 0,000, artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. **Kesimpulan:** menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri. **Saran:** diharapkan bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dengan menggali informasi dari berbagai sumber terutama dari petugas kesehatan, sehingga dapat mengatasi nyeri haid secara mandiri dengan melakukan upaya penanganan secara non farmakologis dengan melakukan pijat akupresur

**kata kunci:** *burnout*, perawat, stress kerja

### ABSTRACT

**Introduction:** The incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% consisting of primary dysmenorrhea of 54.89% and secondary dysmenorrhea of 9.36%, where there are 55% of women of productive age who are tormented by pain during menstruation, although generally not dangerous but very disturbing for women who experience it. **Purpose:** determine the effect of applying acupressure on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at Abulyatama High School, Aceh Besar Regency. **Method:** This research method is quantitative with a population of 42 people and a sample of 20 adolescent girls who experience dysmenorrhea using a purposive sampling technique. This study was conducted from July 5 to August 5, 2024 with univariate and bivariate analysis. **Results:** of the study showed that before acupressure, the average pain level of respondents was 4.80, while after acupressure, the average pain level became 3.05 with a decrease of 1.75 with a  $p$  value of 0.000, meaning that there is an effect of acupressure on dysmenorrhea pain in adolescent girls. **Conclusion:** shows that there is an effect of acupressure on dysmenorrhea pain in adolescent girls. **Suggestion:** It is hoped that young women will increase their knowledge about dysmenorrhea by gathering information from various sources, especially from health workers, so that they can deal with menstrual pain independently by making non-pharmacological treatment efforts by doing acupressure massage.

**Keywords:** dysmenorrhea, acupressure, adolescent girls

**Cite this as :** Ananda S, Nursaadah, Oktaviana, C. (2024). Pengaruh penerapan akupresure terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja pitri di SMA Abulyatama. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 12 (2) 93-97.

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara kanak-kanak dan masa dewasa, tidak ada batas antara akhir masa kanak-kanak dan awal pubertas, akan tetapi dapat dikatakan bahwa masa pubertas diawali dengan berfungsinya ovarium dan pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Secara klinis pubertas mulai dengan timbulnya ciri-ciri

kelamin yaitu tumbuh rambut kemaluan, payudara membesar dan menstruasi (Ahmad, 2020).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek misalnya psikologis dan lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Umumnya

remaja yang mengalami menarche adalah usia 12 sampai dengan 16 tahun. Gejala yang sering terjadi saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman karena timbulnya nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenorea (Triana *et al*, 2015).

Dismenorea merupakan suatu gejala nyeri yang hebat yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaannya atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hal ini sangat menyiksa wanita oleh karena itu harus dilakukan penanganan untuk mengurangi nyeri haid (Harnani *et al*, 2015)

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2021 menyatakan bahwa angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 62% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi, dimana di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (WHO 2021).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari dismenorea primer sebesar 54,89% dan dismenorea sekunder 9,36%, dimana terdapat 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (Kemenkes RI 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2021 jumlah penduduk sebanyak 4.726.000 jiwa, dengan jumlah remaja putri usia 10-19 tahun sebanyak 456.123 jiwa (Dinkes Aceh 2021).

Dampak yang terjadi jika remaja putri tidak melakukan penanganan dismenorea dapat terjadi jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek yang terjadi adalah dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari khususnya bagi remaja akan sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, sulit berkonsentrasi, memiliki lebih banyak hari libur (tidak masuk sekolah), konflik emosional, ketegangan dan kecemasan, murung, mudah marah dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Sedangkan jangka panjang dampak dismenorea adalah kemandulan (Kusmiran 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri bisa dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat diberikan obat anti peradangan nonsteroid, misalnya ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat. Sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan istirahat cukup, minum air hangat, relaksasi, menggosok-gosok perut dan pinggang yang nyeri, olahraga yang teratur, yoga, perut dikompres dengan air hangat dan akupresur (Ummiyati. 2023).

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional yang mudah dilakukan dan tidak

menimbulkan efek samping yang berbahaya serta sudah banyak di kenal oleh masyarakat. Manfaat akupresure untuk kesehatan sangat banyak salah satunya adalah menurunkan nyeri dismenorea. Menurut beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur sangat efektif menurunkan nyeri dismenorea (Husaidah, 2021).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenorea adalah titik sanyinjio, titik sanyijio atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin yang berguna sebagai pereda nyeri yang di produksi tubuh dalam darah dan opioid peptide endogenous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulasi pada sistem endokrin untuk melepaskan endorphin sehingga dapat menurunkan nyeri dismenorea (Sarmanah *et al*, 2023). Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitive dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan mengintruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Selçuk dan Yanikkerem, 2021).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui pemijatan akupresur yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 5 menit. Saat pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatana yang benar akan merangsang keluarnya hormone endorphin, dimana hormon endorphin berfungsi menurunkan rasa nyeri dismenorea (Marbun, 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Indrayani *et al*, 2021) tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di Wilayah RW 3 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rifiana (2023), tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di SMPN III Tunggal Ilir Kabupaten Banyuasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000.

Data yang diperoleh dari SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar tahun 2024, jumlah siswi kelas X dan XI sebanyak 42 orang dan sudah menstruasi. Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 5 orang siswi yang sudah menstruasi, diketahui bahwa ke 5 orang tersebut mengalami dismenorea saat mengalami menstruasi dan hanya 1 orang yang ada melakukan penanganan dismenorea dengan farmakologis (minum obat anti nyeri), sedangkan 4 orang lainnya tidak melakukan penanganan apapun hanya beristirahat.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penerapan akupresure terhadap penurunan nyeri

## METODE

Jenis penelitian ini bersifat *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar tahun 2024 sebanyak 42 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI yang di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar tahun 2024 sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Penerapan akupresure pada responden dilakukan oleh peneliti sesuai SOP pijat akupresur. Analisis data menggunakan uji deskriptif dan uji T *paired*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Remaja putri kelas X dan XI SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar
2. Sudah menstruasi dan mengalami dismenorea
3. Remaja putri bersedia menjadi responden dan yang kooperatif.
4. Remaja putri yang mengalami dismenorea primer

Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami dismenorea dan mengkonsumsi obat anti nyeri

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	n	%
1	<b>Usia</b>		
	15 tahun	2	10
	16 tahun	11	55
	17 tahun	7	35
2	<b>Kelas</b>		
	Kelas X	13	65
	Kelas XI	7	35
3	<b>Usia Menarche</b>		
	11 tahun	11	55
	12 tahun	7	35
	13 tahun	2	10

Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 11 orang (55%), kelas X sebanyak 13 orang (65%) dan usia menarche pada usia 11 tahun sebanyak 11 orang (55%).

**Tabel 2. Analisa Univariat**

No	Nyeri	Sebelum		Setelah	
		f	%	f	%
1	Ringan	3	15	12	60
2	Sedang	17	85	8	40

Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat sedang sebanyak 17 orang (85%), sedangkan setelah

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Kelompok	Shapiro-Wilk		p value
	Statistik	Df	
Nyeri pretest	0,853	20	0,056
Nyeri posttest	0,928	20	0,143

Tabel 3 dapat diketahui, hasil uji normalitas berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), yaitu nyeri sebelum dilakukan akupresur dengan  $p$  value 0,056 dan sesudah dilakukan akupresur 0,143, sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *paired t test*.

**Tabel 4. uji T Paired Test**

Akupresure	Nyeri Dismenore			
	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih	$\rho$ value
Pretest-posttest	4,80	3,05	1,75	0,000

Tabel 4 dapat diketahui sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri responden adalah 4,80, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,05 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan  $p$  value 0,000, artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri responden adalah 4,80, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,05 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan  $p$  value 0,000, artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khotimah (2021) tentang efektivitas akupresur terhadap dismenorea pada mahasiswa program studi kebidanan Universitas Faletehan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan  $p$  value 0,000. Penelitian yang dilakukan Astiza (2021), tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di Wilayah RW 3 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan  $p$  value 0,000.

Penelitian yang dilakukan Rifiana (2023), tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan  $p$  value 0,000.

Akupresur yang dilakukan dengan melakukan penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin

merupakan molekul-molekul pepti atau protein yang dibuat dari zat yang disebut betalipotropin yang ditemukan pada kelenjar *pituitary*. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah penginderaan nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitive dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan mengintruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Husaidah, 2021).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik meridian bagian tubuh tertentu (Rahmawati dkk. 2019). Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenorea adalah titik sanyinjio, titik sanyijio atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid (Indrayani, 2021). Penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang di produksi tubuh dalam darah dan *opioid peptide endogenous* di dalam susunan syaraf pusat (Kristina, 2021). Jaringan syaraf akan memberi stimulasi pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sehingga dapat menurunkan nyeri dismenorea (Sarmana, 2023).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui pemijatan akupresur yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 5 menit. Saat pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatana yang benar akan merangsang keluarnya hormone endorfin, dimana hormon endorfin berfungsi menurunkan rasa nyeri dismenorea (Erlinawati, 2023).

Menurut pendapat peneliti ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri, hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan akupresure yaitu rata-rata nyeri pada kategori sedang, sedangkan setelah dilakukan pijat akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat ringan dan sebagian besar responden (12 orang) mengatakan merasa nyaman setelah dilakukan pijat akupresure karena nyeri haid menurun. Hal ini disebabkan karena pijat akupresure yang dilakukan dengan teknik yang benar dapat memicu keluarnya hormone endorfin yaitu hormone bahagia, sehingga otot-otot rahim yang berkontraksi menjadi rileks dan menurunnya hormone prostaglandin penyebab nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri.

## KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian terhadap 20 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa sebelum dilakukan akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat sedang sebanyak 17 orang (85%). Setelah dilakukan pijat akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat ringan sebanyak 12 orang (60%). Sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat

nyeri responden adalah 4,980, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,05 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan  $p$  value 0,000, artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

## SARAN

Diharapkan bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dengan menggali informasi dari berbagai sumber terutama dari petugas kesehatan, sehingga dapat mengatasi nyeri haid secara mandiri dengan melakukan upaya penanganan secara non farmakologis dengan melakukan pijat akupresur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad.M. 2020. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Media Sains Indonesia.
- Dinkes Aceh. 2021. "Profil Kesehtan Aceh Tahun 2021." In . Aceh: Dinas Kesehatan Aceh.
- Erlinawati. 2023. *Masalah Dan Gangguan Pada Sistem Reproduksi*. Jakarta: Get Press Indonesia.
- Harnani. Y. Marlina. H. & Kursani. E. 2015. *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Husaidah. S. 2021. "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020." *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1),: 72-81.
- Indrayani. T. & Antiza. V. 2021. "Penyuluhan Dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Babakan Ciparay Bandung." *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1),: 249-253.
- 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.
- Kemenkes RI. 2021. "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021." In . Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khotimah. H. 2021. "Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja." *Jurnal Obstretika Scienta*, 9(2),: 812-834.
- Kristina. C. Hasanah, O. & Zuhra. R. M. 2021. "Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau." *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1),: 104-114.
- Kusmiran. 2017. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta.: Salemba Medika.
- Marbun. U. 2022. "Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1),: 64-69.
- Rahmawati. D. T. Situmorang. R. B. & Yulianti. S. 2019.

- Suci Ananda, Nursaadah, Oktaviyana. Pengaruh Penerapan Akupresure terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea ....  
“Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea.” *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2),: 115-119.
- Sarmanah. N & Anggraini. N. 2023. “Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3),: 99-105.
- Selçuk. A. K. & Yanikkerem. E. 2021. “Effect of Acupressure on Primary Dysmenorrhea: Review of Experimental Studies.” <https://www.journal-jams.org/journal/view.html?doi=10.51507/j.jams.2021.14.2.33>.
- Triana. A. Andriyani. R. & Juliarti. W. 2015. *Buku Ajar Biologi Reproduksi Dan Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ummiyati. 2023. *Terapi Komplementer Dysmenorea*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- WHO. 2021. “Kesehatan Reproduksi Remaja.” 23 Januari 2024.  
<https://www.who.int/weaternpacific/health-tropics/mental-health>. 2021.