

PERBEDAAN INTENSITAS NYERI HAID SEBELUM DAN SETELAH TERAPI AKUPRESUR TITIK Li 4 DAN Ht 7 PADA REMAJA PUTRI

Ni Luh Sriani⁽¹⁾, Ni Nyoman Suindri⁽²⁾, Gusti Ayu Eka Utarini⁽³⁾

^(1,2,3)Prodi D4 Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia
*email: srianin665@gmail.com, ninyomansyindri@yahoo.com ,
purnamayanti.dwi80@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenore dikenal sebagai nyeri kram pada perut bagian bawah saat menstruasi yang dialami sebagian wanita. Pemberian terapi akupresur dapat mengurangi nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah terapi akupresur titik Li 4 dan Ht 7 pada remaja putri di SMP N 3 Abang kabupaten Karangasem. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre experimental dengan menggunakan one group pre-test dan post-test design. Sampel penelitian yaitu 34 siswi SMP yang mengalami nyeri haid. Data dikumpulkan dengan menggunakan *Numeral Rating Scale* (NRS). Data kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur titik Li 4 dan Ht 7. Pengujian selisih pre-test dan post-test diperoleh p-value = 0,000 (< 0,05), sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Kata kunci: Nyeri haid, terapi akupresur titik Li 4 dan Ht 7

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is known as cramping pain in the lower abdomen during menstruation that some women experience. Providing acupressure therapy can reduce menstrual pain. This study aims to determine the difference in the intensity of menstrual pain before and after acupressure therapy at the Li 4 and Ht 7 points in adolescent girls at SMP N 3 Abang, Karangasem district. The method used in this research is pre-experimental using one group pre- test and post-test design. The research sample was 34 junior high school students who experienced menstrual pain. Data was collected using the Numerical Rating Scale (NRS). The data was then analyzed using the Wilcoxon test and the results showed that there were differences in the intensity of menstrual pain before and after acupressure therapy was given. Testing the difference between the pre-test and post-test obtained p-value = 0.000 (< 0.05), so it can be concluded that there is a difference in the intensity of menstrual pain before and after the intervention is given.

Keywords: Menstrual pain, acupressure therapy for Li 4 and Ht 7 points

PENDAHULUAN

Dismenore Secara etimologi, berasal dari kata Yunani yaitu *dys* yang berarti sulit, nyeri, abnormal, *meno* yang berarti bulan dan *rrhea* yang artinya aliran atau arus. Sehingga dismenore didefinisikan sebagai aliran menstruasi yang sulit (*difficult menstrual flow*) atau menstruasi yang mengalami nyeri (*painful menstruation*) (HOGI 2018).

Dismenore adalah terjadinya nyeri perut bagian bawah yang parah pada wanita saat menstruasi. Nyeri sering kali bersifat keram dan dapat menyebar ke paha atau tulang belakang bagian bawah, perut bagian bawah nyeri bisa disertai muntah, sakit kepala, sakit punggung, diare, kelelahan, dan lain-lain. Gejala-gejala yang ditimbulkan dismenorea antara lain nyeri pada perut, pusing, nyeri pinggang, mual, nyeri punggung dan bahkan dapat menyebabkan pingsan. Metode farmakologi digunakan untuk mengatasi nyeri dan ada yang menggunakan metode non farmakologi sebesar 69,2%. Dampak yang di timbulkan dari dismenore yaitu dapat mengganggu aktivitas sehingga banyak remaja putri tidak dapat mengikuti pembelajaran pada saat nyeri haid atau dismenore (Widjaya, Fatimah, and Sudiyono 2018).

World Health Organization (WHO), pada tahun 2021 angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Gadis-gadis yang telah mengalami dismenore di Malaysia sebanyak 74,5%, sedangkan di India dari 183 remaja usia 14-19 tahun ditemukan sebanyak 119 atau 65% remaja mengalami dismenore. Kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60- 70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Koh et al. 2019).

Penanganan dismenorea sampai saat ini masih berupa terapi farmakologi yaitu pemberian obat analgesik (penghilang nyeri) untuk meringankan rasa nyeri haid. M.Ridwan & Herlina, (2015) juga menegaskan bahwa tidak ada angka yang pasti penderita dismenore di Indonesia. Penanganan yang masih sebatas pemberian obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan perempuan. Perlu adanya alternatif penanganan dismenorea non- farmakologi misalnya akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dysmenorrhea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Terapi akupresur dikenal dengan terapi Non – farmakologi. penelitian-penelitian terkait pengaruh akupresure terhadap dismenorea, terapi akupresur telah diteliti dalam pengaruhnya terhadap intensitas nyeri haid, salah satu penelitian yang dilakukan di Institut Mitra Bunda pada tahun 2020 menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat mengurangi intensitas nyeri haid.

Tindakan Brakhiterapi dilakukan dengan memasukkan aplikator yang berisi sinar radioaktif ke dalam tubuh pasien yang sudah dilakukan tindakan anastesi. Hal ini menyebabkan kecemasan pada pasien baik terhadap prosedur tindakan ataupun efek samping radiasi itu untuk tubuhnya dan orang-orang sekitar pasien. Pemahaman masyarakat kurang terhadap tindakan brakhiterapi disebabkan oleh masih sedikit rumah sakit terutama pada negara berkembang menyediakan alat ini karena terkendala biaya pembelian alat ini sangat tinggi (Shery and Frazier-Wood 2017). Selain itu, faktor-faktor yang meningkatkan kecemasan pada pasien brakhiterapi adalah terkait prosedur

pengobatan dan rasa sakit (Nurhalimah 2020) sehingga perlu diberikan informasi rinci sebelum penerapan brachiterapi untuk mengurangi kecemasan pada pasien *brachiterapi*.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Abang merupakan SMP yang berada pada wilayah kerja UPTD Puskesmas Abang II. Melalui pendekatan dengan pemegang program Remaja di Puskesmas Abang II secara informal, berdasarkan hasil penjarangan siswi didik pada tahun 2023 permasalahan terbesar adalah nyeri haid atau dismenore. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 11 November 2023 di sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Abang, dari 15 responden remaja putri. Yang mengalami dismenore primer ada 15 siswi, sebanyak 5 orang yang sampai ijin sekolah dan upaya mereka untuk mengatasi yaitu ada yang mengkonsumsi obat dan ada juga yang menggunakan kompres air hangat (Sukini, Mundarti, and Lestari 2012).

Penelitian terkait pengaruh akupresur terhadap dysmenorhea di Indonesia masih relatif sedikit. Penyuluhan mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri haid dan upaya untuk mengatasi nyeri haid belum pernah diberikan. Penulis tertarik mengangkat permasalahan tersebut untuk dilakukan penelitian mengenai “Perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah terapi akupresur Li 4 dan Ht 7 Pada Remaja Putri Di SMPN 3 Abang”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre experimental* dengan menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Penelitian dilakukan di SMP N 3 Abang atau dirumah responden Remaja Putri dimana waktu penelitian dilakukan pada bulan April-Mei dalam satu siklus haid. Teknik pengukuran besar sampel yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan *simple random*. Jenis instrumen penelitian dapat berupa kuesioner untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. Cara pengukuran nyeri haid dengan menggunakan skala NRS yaitu meminta responden untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral dari 0-10. Analisa data pada penelitian ini adalah analisis univariat dengan statistik deskriptif dan analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Tabel 1. Data karakteristik responden di SMP N 3 Abang Kabupaten Karangasem

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
13 Tahun	29	85,3
14 Tahun	5	14,7
Total	34	100
Lama Haid	Frekuensi (f)	Persentase (%)
3-4 Hari	17	50,0
5-6 Hari	14	41,2
7 Hari	3	8,8
Total	34	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa subyek penelitian didominasi oleh responden dengan usia 13 tahun sebanyak 29 orang (85,3%).

Tabel 2. Intensitas nyeri haid sebelum diberikan terapi akupresur titik Li 4 dan Ht 7 di SMP N 3 Abang Kabupaten Karangasem

Intensitas nyeri	Median	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Sebelum	5,00	2	9	5,12	1,610
Setelah	2,50	1	6	2,74	1,421

Tabel 2 menunjukkan bahwa Berdasarkan tabel di atas menunjukkan median terapi sebelum intervensi 5,00, minimum 2, maksimum 9, mean, 5,12, dan standar deviasi 1,610. setelah intervensi 2,50, minimum 1, maksimum 6, mean 2,74, dan standar deviasi 1,421.

Tabel 3. Perbedaan intensitas nyeri haid pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur titik Li 4 dan Ht 7 di SMP N 3 Abang Kabupaten Karangasem

Intensitas Nyeri	Median (min- maks)	Nilai Tingkat Nyeri			Ties	Nilai Z	p value
		Positif Rank	egatif Rank	Rank			
Sebelum	5,00 (2-9)	0	34	0	-5,140	0,000	
Sesudah	2,50 (1-6)						

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai median pada intensitas nyeri sebelum diberi intervensi adalah 5,00 dan setelah diberi intervensi mengalami peningkatan dengan nilai 2,50, positif rank 0, negatif rank 34, ties 0. sehingga Nilai Z nya adalah - 5,140 dan *p value* = 0,000. Berdasarkan uji wilcoxon yang dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dan didapatkan

nilai p value= 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik umur Sebagian besar responden berada pada umur 13 tahun yaitu 29 orang (85,3%) dan ada 5 orang responden yang umurnya 14 tahun (14,7%). Umur merupakan variable penting yang mempengaruhi intensitas nyeri karena berpengaruh terhadap sensitifitas nyeri yang disebabkan karena faktor fisiologis, perubahan biokimia dan perubahan mekanisme homeostatic dalam jalur somatosensorik yang berpengaruh terhadap pengolahan dan persepsi nyeri individu (Ge'e, Lebuan, and Purwarini 2021).

Karakteristik lama haid yang dialami responden yaitu ada 3-4 hari, 5-6 hari, dan 7 hari. Dimana responden yang mengalami haid 3 hari ada 17 orang (50%), yang mengalami haid 5 hari ada 14 orang (41,2%) dan yang mengalami haid 7 hari ada 3 orang (8,8%). Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi dengan median 5,00, minimum 2, maksimum 9, mean 5,12, dan standar deviasi 1,610. Perasaan nyeri setiap orang berbeda dalam hal skala maupun tingkatnya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Purnama Sari and Wahyuni Bahrum 2022).

Makna nyeri yang dipersepsikan berbeda pada setiap individu mempengaruhi pandangan terhadap nyeri, jika memandang sebagai suatu ancaman makna nyeri akan dipersepsikan secara berlebihan namu apabila dipersepsikan bukan sebagai suatu ancaman, maka dapat beradaptasi dengan baik terhadap nyeri yang dirasakan, misalnya dengan melakukan beberapa teknik yang dapat mengurangi intensitas nyeri (Ode et al. 2021). Penilaian nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* atau skala penilaian numerik lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Responden menilai nyeri dengan menggunakan intensitas yang bermakna 0 = tidak nyeri, 1-3 = nyeri ringan, 4-6 = nyeri sedang, 7-9 = nyeri berat, dan 10 = nyeri sangat berat (Pusparini, Hardianto, and Kurniasari 2021).

Hasil analisa penelitian ini yaitu nilai p 0,000 $< 0,05$ sehingga disimpulkan hipotesa diterima yaitu ada perbedaan intensitas nyeri haid sebelum dan setelah terapi akupresur titik Li 4 dan Ht 7 pada remaja putri di SMP N 3 Abang kabupaten Karangasem. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dwi, Aini, and Mardiyah (2017) yang mendapat hasil terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan pemberian akupresur pada remaja.

Sejalan juga dengan hasil penelitian dari Kurniyawan (2016) yang menyimpulkan bahwa akupresur merupakan terapi komplementer alternatif yang efektif dalam menurunkan Tingkat nyeri akut maupun kronis sehingga dapat mengurangi penggunaan obat-obat farmakologi yang mempunyai efek samping. Akupresur juga

efektif dalam menghilangkan berbagai gejala yang menyertai penyakit dengan cara menyeimbangkan aliran energi *qi tubu* (Permana et al. 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dirumuskan simpulan sebagai berikut penelitian ini mengkaji pengaruh terapi akupresur pada titik Li 4 dan Ht 7 terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMP N 3 Abang Kabupaten Karangasem. Sebelum terapi, sebagian besar responden mengalami nyeri haid dengan intensitas sedang. Setelah diberikan terapi akupresur, intensitas nyeri haid menurun menjadi nyeri ringan pada sebagian besar responden. Analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa akupresur pada titik Li 4 dan Ht 7 efektif dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi, Triyani Susetio, Inayatul Aini, and Dovi Dwi Mardiyah. 2017. "Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Wanita Usia Subur Tentang Deteksi Dini Kanker Serviks Di Desa Cukir Dusun Sumoyono Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang." *Midwifery Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang* 14 (1): 29–38. <http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/329>.
- Ge'e, Magdalena Eijer, Adelina Lebuan, and Justina Purwarini. 2021. "Hubungan Antara Karakteristik, Pengetahuan Dengan Kejadian Kanker Serviks." *Jurnal Keperawatan Silampari* 4 (2): 397–404. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1668>.
- HOGI, PNPk. 2018. "Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Kanker Ginekologi."
- Koh, Wui Jin, Nadeem R. Abu-Rustum, Sarah Bean, Kristin Bradley, Susana M. Campos, Kathleen R. Cho, Hye Sook Chon, et al. 2019. "Cervical Cancer, Version 3.2019." *JNCCN Journal of the National Comprehensive Cancer Network* 17 (1): 64–84. <https://doi.org/10.6004/jnccn.2019.0001>.
- Nurhalimah, Nurhalimah. 2020. "The Effect Of Classical Music Therapy On The Anxiety Of Cervical Cancer Patients With Brachytherapy In The Radiation Oncology Service Unit Of Cipto Mangunkusumo Jakarta Hospital." *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan* 3 (2): 10. <https://doi.org/10.30872/j.kes.pasmi.kal.v3i2.4721>.
- Ode, Wa, Nur Syuhada, Hidayat Wijayanegara, and Herri S Sastramihardja. 2021.

“Perbedaan Pengaruh Antara Akupresur Pada Titik He Ku (Li4) Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Primer Pada Remaja Putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara Classical Music on the Decrease in Primary Menstrual Pain” 6 (75): 96–100.

Permana, Adeya Ilma, Wahyu Kristiningrum, Alifia Jumeisya Setiawan, and Widayati. 2022. “Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Siswi SD N Gogodalem 1.” *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 346–52.

Purnama Sari, Lili, and Sri Wahyuni Bahrum. 2022. “Peningkatan Pengetahuan Tentang Papsmear Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Serviks Di Dusun Biring Romang Increasing Knowledge About Papsmear As An Effort For Early Detection Of Cervical Cancer In Biring Romang Village.” *Jurnal Abdi Insani* 9 (4): 1857–63. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i4.614>.

Pusparini, Arum Dewi, Gatut Hardianto, and Nila Kurniasari. 2021. “Determinan Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks Metode Inspeksi Visual Asam Asetat (Iva).” *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal* 3 (1): 51–61. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i1.2019.51-61>.

Shery, Hughes, and Alexis C. Frazier-Wood. 2017. “The Unique Issues With Brachytherapy in Low and Middle Income Countries.” *Physiology & Behavior* 176 (10): 139–48. <https://doi.org/10.1016/j.semradonc.2016.11.005>.

Sukini, T., Mundarti, and Tri Wiji Lestari. 2012. “Acupressure and Decrease Pain Menstruation (Dysmenorrhea Primary) Akupresur Dan Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore Primer) Tuti Sukini Tri Wiji Lestari Mundarti Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang,” no. 1991: 199–204.

Widjaya, Galang Harta, Fatimah Fatimah, and Sudiyono Sudiyono. 2018. “Treatment of Radiotherapy for Serviks Cancer With Separation More Than 20 Centimeters Using Cobalt-60 At Unit Radiotherapy Installation Radiology Rsup Dr. Kariadi Semarang.” *Jurnal Imejing Diagnostik (JImeD)* 4 (1): 16. <https://doi.org/10.31983/jimed.v4i1.3975>.