

Article

Efektivitas Pijat Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Marni Br Karo¹, Ajeng Sekar Ayu², Farida Simanjuntak³

¹⁻³ Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: May 17, 2022
Final Revision: May 29, 2022
Available Online: June 18, 2022

KEYWORDS

tuina massage, menstrual pain level (dysmenorrhea)

CORRESPONDENCE

Phone: 082111993199
E-mail:
marnikaro.stikesmi@gmail.com

A B S T R A C T

Menstrual pain (dysmenorrhea) in students can interfere with daily activities. Treatment of menstrual pain (dysmenorrhea) can be done one way with non-pharmacological treatment, namely tuina massage. The aim of this study was to determine the effectiveness of tuina massage for menstrual pain (dysmenorrhea) in young women from Karang Taruna Putri in Iwul Parung Village, Bogor in 2022. Pre-experimental research design with a one-group pre-post test design approach, a population of 36 semester VIII students with 36 respondents experiencing menstrual pain (dysmenorrhea) and willing to be respondents. The sampling technique is Cluster Sampling. The independent variable tuina massage and the dependent variable menstrual pain. The research instrument was the NRS (Numeric Rating Scale) questionnaire. The data was analyzed using the Paired Sample t-test with $\alpha < 0.05$. The results showed that the average value of menstrual pain (dysmenorrhea) before the tuina massage was carried out was 2.25. After doing tuina massage the average value of menstrual pain (dysmenorrhea) is 1.64. The results of the statistical test of the Paired Sample t-test obtained $P = 0.000 < \alpha = 0.005$ so that H_0 was rejected so tuina massage is effective in reducing menstrual pain (dysmenorrhea) in Youth Karang Taruna Putri in Iwul Parung Village, Bogor in 2022.

I. INTRODUCTION

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Saat ini, perubahan yang terjadi tidak hanya perubahan

emosional, tetapi juga perubahan fisiknya, perubahan fisik yang terjadi adalah gejala utama pertumbuhan remaja. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada wanita muda adalah

perubahan dalam organ reproduksi yang ditandai oleh menstruasi. Secara berkala setiap bulan, seorang wanita normal akan mengalami menstruasi. Menstruasi adalah proses periodik yang terjadi setiap 28 hingga 30 hari. Periode pertama menstruasi (menarche) umumnya dimulai pada usia 11 hingga 15 tahun. Siklus akan berlanjut hingga periode Menopause, kecuali kehamilan terjadi. Pada setiap periode menstruasi, darah menstruasi merah gelap akan dihapus setiap bulan dan akan berlangsung 3-8 hari¹.

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda. Beberapa wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, tetapi tidak beberapa dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai dengan keluhan yang mengarah pada perasaan tidak nyaman. Dismenore adalah salah satu yang paling sering dikeluhkan oleh wanita selama menstruasi. Gejala nyeri menstruasi umumnya dalam bentuk nyeri yang datang secara tidak teratur dan kuat, dan kram di bagian bawah perut yang umumnya menyebar ke belakang kemudian menyebar ke kaki, pangkal paha dan ke vulva².

Nyeri menstruasi (dismenore) adalah rasa sakit yang terasa di daerah panggul karena menstruasi dan produksi prostaglandin. Nyeri akan berkurang setelah menstruasi, tetapi pada beberapa wanita, rasa sakit dapat terus dirasakan selama periode menstruasi terjadi. Pada beberapa wanita, rasa sakit menstruasi yang dirasakan hanya bisa menjadi rasa sakit gelombang, tetapi bagi beberapa wanita lain tidak dapat merasa kuat dan bahkan dapat menyebabkan aktivitas yang terganggu².

Angka kejadian rata-rata nyeri menstruasi di seluruh dunia lebih besar dari 50%. Di Indonesia, dampak prevalensi nyeri menstruasi bervariasi dari 55% di antara usia produktif. Di Amerika Serikat, pelanggan dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7% dan dalam menjahit sekitar 72%. Insiden nyeri menstruasi bervariasi dari 45 hingga 95% pada wanita dengan usia produktif dengan upaya mengelola dismenore yang dibuat 51,2% dengan pengobatan, 24,7% dengan relaksasi dan 24,1% dengan gangguan atau transfer nyeri transfer nyeri atau nyeri¹.

Menurut sebuah survei dari Badan Statistik Pusat, ada insiden dismenore di Indonesia 64, 25% terdiri dari 54, 89% dari dismenore primer dan 9, 36% dari dismenore sekunder. Demikian juga dengan remaja berusia 10 hingga 24 di Indonesia, total 66 juta pada tahun 2015 atau setara dengan 25,7% dari populasi Indonesia³.

Indonesia memiliki angka dismenore 64,25 persen yang terdiri dari 54,89 persen dismenore primer dan 9,36 persen dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama dan wanita yang belum pernah hamil⁴. Di Provinsi Jawa Barat, kejadian dismenore pada wanita saat menstruasi mencapai 53%, dengan hanya 1,07 persen -1,31 persen dari mereka yang menderita dismenore mencari pertolongan medis⁴.

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Perawatan pertama adalah dengan

perawatan farmakologis, yang dapat dilakukan dengan menggunakan penghilang rasa sakit (penghilang rasa sakit). Yang kedua dengan perawatan non-farmakologis dapat dilakukan dengan melakukan olahraga, kompres panas atau dingin, terapi musik, relaksasi, pijat dan konsumsi tanaman berdasarkan tanaman atau minuman berdasarkan tanaman⁵.

Salah satu penatalaksanaan nyeri menstruasi (dismenore) yang dapat digunakan adalah pijat Tuina. Tuina Massage dilengkapi dengan strategi pijat untuk menggoyang, memutar, menarik, meluncur, pijat, meluncur dan menggetarkan konsentrasi tertentu yang mempengaruhi perkembangan tubuh. Tuina adalah teknik pijat yang eksplisit dalam menangani melancarkan peredaran darah di limpa dan pencernaan, melalui perubahan terapi akupunktur, prosedur ini memakai tekanan dalam meridian tubuh atau jalur aliran energi yang umumnya lebih sederhana dilakukan daripada dengan akupunktur⁶.

Pijat Tuina memiliki poin yang sama dengan akupunktur, yaitu pada titik - titik Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) yang dapat mengatasi masalah sistem reproduksi wanita seperti menstruasi yang tidak halus, dismenorea, diare ke gangguan pencernaan. Poin -poin ini dapat membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi (dismenore) dengan memahami bahwa titik Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) memiliki kapasitas untuk merangsang sistem saraf pusat dan perifer dalam beberapa aktivitas neuroendokrin yang terkait dengan aspek keteraturan yang terkait dengan yang terkait dengan yang terkait dengan aspek keterlinaan yang terkait

dengan aspek keterlinaan. Ekspresi poros hipotalamus hipofitamik menganga reseptor hipofisis, meningkatkan tingkat nitrat oksida (NO) sehingga dapat melonggarkan otot - otot rahim dan menghambat kontraksi kerja yang berlebih⁷.

Sebelumnya ada penelitian yang telah dilakukan namun penelitian tersebut tidak sama persis dengan topik yang diambil peneliti. Hasil penelitian tersebut adalah:

Penelitian dilakukan Raden Khairiyatul Afiyah, Farida Umamah (2019) dengan judul "Efektivitas Pijat Pada Titik Akupunktur Guanyuan (Rn 4) Dan Qihai (Rn 6) Terhadap Dismenore Pada Siswi Smkn 1 Surabaya". Metode penelitian Pra Eksperimen dengan pendekatan One-group pre post test design, Hasil penelitian nilai rata-rata tingkat (dismenore) sebesar 5,47. Setelah pijat tuina selesai, nilai rata-rata tingkat (dismenore) adalah 3,56. $P= 0,000 = 0,005$ ditolak H_0 .

Penelitian dilakukan Ida Dwi Revianti, Arief Yanto (2021) dengan judul "Teknik Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja". Desain studi yang digunakan adalah deskriptif, Hasil penelitian Hasil rata-rata penurunan intensitas nyeri dari ketiga klien didapatkan sebesar 77,46%. Teknik akupresur titik hegu (LI4) mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore. $P= 0,000 = 0,005$ ditolak H_0 .

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Iwul Parung, Bogor dengan melakukan wawancara kepada remaja putri karang taruna desa Iwul didapatkan bahwa dari 40 remaja putri yang mengalami nyeri haid sebanyak 36. Penanganan yang dilakukan dari 30

orang yang mengeluh nyeri hanya sebatas mengoleskan minyak kayu putih, tiduran, mengkonsumsi obat dan ada yang hanya dibiarkan saja. Dan sebagian besar dari remaja putri desa lwul belum pernah melakukan pijat akupresur guna mengurangi nyeri haid yang mereka alami. Berdasarkan hasil wawancara dengan sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid mereka merasa kegiatan sehari harinya terganggu akibat nyeri yang dirasakannya, terkadang mereka juga sulit berkonsentrasi pada saat belajar.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat tuina terhadap nyeri menstruasi (dismenore) Pada Remaja Karang Taruna Putri Di Desa lwul Parung, Bogor Tahun 2022.

II. METHODS

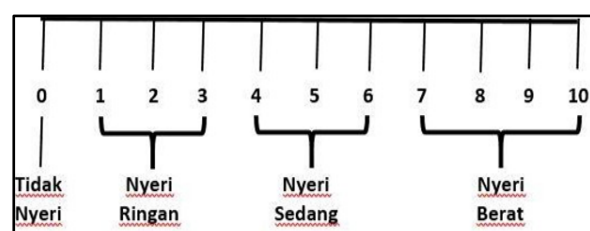
Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasy eksperimen karena terdapat unsur manipulasi, yaitu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri karang taruna yang mengalami nyeri haid terhitung dari Juni 2022 - Juli 2022 di desa lwul Kecamatan Parung, dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang yang dihitung menggunakan rumus Slovin. *Purposive sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampel. Sampel penelitian ini memerlukan sampel kriteria inklusi dan eksklusi agar karakteristik sampel tetap konsisten.

Dalam penelitian ini, kriteria inklusi adalah remaja putri dari kelompok remaja putri yang mengalami nyeri punggung sedang sampai berat dan bersedia berpartisipasi sebagai responden dengan menandatangani formulir informed consent. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri karang taruna yang mengalami nyeri saat menstruasi.

Sugiyono (2018) menyatakan terdapat dua jenis variabel dalam penelitian, yakni variabel bebas (variabel *independen*) dan variabel terikat (variabel *dependen*)⁸. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat tuina, sedangkan variabel terikat adalah derajat nyeri haid pada remaja putri Karang Taruna di Desa lwul Parung Bogor. Jenis data yang digunakan adalah data primer, data sekunder, dan data tersier.

Instrumen yang digunakan untuk variabel bebas (pijat tuina) adalah SOP pijat tuina. Variabel terikat (nyeri menstruasi) diukur dengan Lembar kuesioner yang berbentuk checklist terdiri atas 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban Ya atau Tidak. Kemudian diukur menggunakan skala nyeri, yang merupakan skala penilaian numerik. Skala penilaian numerik adalah garis lurus sepanjang 10 cm (atau 100 mm) dengan penjelasan lisan di kedua ujungnya, seperti angka mulai dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri hebat).



Gambar 1. Numerical Rating Scale (NRS)

(Henri, 2018)

Cara Penilaian

1. Skala 0 : tidak nyeri
2. Skala 1-3 : nyeri ringan
3. Skala 4-6 : nyeri sedang
4. Skala 7-10 : nyeri berat

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis data. Menurut Notoatmodjo dalam (Donsu, 2019), teknik analisis data dilakukan secara bertahap, antara lain: analisa univariat, analisis bivariat, dan uji Wilcoxon⁹.

1. Analisa Univariat

Analisis statistik deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis analisis univariat. Karakteristik responden ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan data demografi seperti umur dan pendidikan. Selain demografi, skala nyeri menstruasi remaja putri akan mencari mean, skor terendah, skor maksimum, dan standar deviasi sebelum dan sesudah perawatan, yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel.

2. Analisa Bivariat

Hubungan antara kedua variabel ditentukan dengan menggunakan analisis bivariat. Dengan menggunakan uji t sampel berpasangan, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (pijat tuina) terhadap variabel terikat (ketidaknyamanan menstruasi pada remaja putri di Karang Taruna), dengan dibantu menggunakan SPSS 20 for Windows.

3. Uji Wilcoxon

Uji wilcoxon merupakan metode statistika yang dipergunakan untuk menguji perbedaan dua buah data yang berpasangan, maka jumlah sampel datanya selalu sama banyaknya. Wilcoxon signed rank test adalah uji non parametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. Uji wilcoxon signed rank test merupakan uji alternatif dari uji pairing t test atau t paired apabila tidak memenuhi asumsi normalitas.

Uji Wilcoxon signed rank test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan nilai sebelum dan sesudah penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe *Think Talk Write* (TTW) dengan pendekatan *scientific* pada materi kesebangunan berdasarkan data dari nilai *pretest* dan *posttest*. Perhitungan uji wilcoxon signed rank test dilakukan dengan fasilitas program SPSS 22.

Adapun tahapan uji wilcoxon sebagai berikut:

$$P = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Merumuskan Hipotesis

H_0 : Tidak terdapat perbedaan nyeri menstruasi yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pijat tuina pada pada remaja putri di Karang Taruna.

H_a : terdapat perbedaan nyeri menstruasi yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan pijat tuina pada pada remaja

putri di Karang Taruna.

Dengan dibantu menggunakan SPSS 20 for Windows, kesimpulan diambil jika :

1. Nilai Sig (2-tailed) \leq taraf nyata ($\alpha/2$) H_1 diterima
2. Nilai Sig (2-tailed) \geq taraf nyata ($\alpha/2$)

III. RESULT

Data dalam penelitian ini berasal dari data primer berupa kuesioner melalui yang diajukan kepada Pada Remaja Putri Karang Taruna Putri Di Desa Iwul Parung, Bogor. Dimana remaja putri tersebut merupakan remaja yang sedang mengalami menstruasi. Peneliti memperoleh data penelitian dibantu oleh ketua dan anggota karang taruna lainnya di Desa Iwul Parung Bogor. Pengumpulan data dilakukan mulai tanggal 26 Agustus 2022- 16 September 2022 dan didapatkan jumlah remaja karang taruna sebanyak 36 orang. Karang taruna desa Iwul memiliki tugas untuk menanggulangi berbagai masalah kesejahteraan sosial terutama yang dihadapi generasi muda, baik yang bersifat preventif, rehabilitatif, maupun pengembangan potensi generasi muda di lingkungannya.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi usia remaja putri, pendidikan, nyeri menstruasi sebelum pijat tuina dan nyeri menstruasi sesudah pijat tuina.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Pendidikan Remaja Putri di Karang Taruna Di Desa Iwul Parung

Usia			
12 - 14 Thn	15 - 17 Thn	18 - 21 Thn	Jumlah

Responden	5	24	7	36
%	13,9	66,7	19,4	100
Pendidikan				
	SD	SMP	SMA	Jumlah
Responden	4	11	21	36
%	11,1	30,6	58,3	100

Sumber : Data SPSS Ajeng, 2022

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 36 responden penelitian terdapat 5 responden (13,9%) usia 12-14 tahun, terdapat 24 responden (66,7%) usia 15-17 tahun dan 7 responden (19,4%) usia 18-21 tahun di Karang Taruna Putri Di Desa Iwul Parung, Bogor.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 36 responden penelitian terdapat 4 responden (11,1%) berpendidikan SD, terdapat 11 responden (30,6) berpendidikan SMP dan 21 responden (58,3%) berpendidikan SMA di Karang Taruna Putri Di Desa Iwul Parung, Bogor.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pretest Nyeri Haid Remaja Putri Sebelum dilakukan pijat Tuina di Karang Taruna Di Desa Iwul Parung, Bogor Tahun 2022

(Pre-Test) Tingkat Nyeri Haid	Responden	%
Ringan	1	2,8
Sedang	25	69,4
Berat	10	27,8
Jumlah	36	100

Sumber: Data SPSS Ajeng, 2022

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 36 responden penelitian terdapat 1 responden (2,8%) pada tingkat nyeri ringan, terdapat 25 responden (69,4%) pada tingkat nyeri sedang dan 10 responden (27,8%)

pada tingkat nyeri berat di Karang Taruna Putri Di Desa Iwul Parung, Bogor.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Posttest Nyeri Menstruasi Remaja Putri Sesudah dilakukan pijat Tuina di Karang Taruna Di Desa Iwul Parung, Bogor Tahun 2022

(Post-Test) Tingkat Nyeri Haid	Responden	%
--	-----------	---

Ringan	13	36,1
Sedang	23	63,9
<u>Berat</u>		
Jumlah	36	100

Sumber: Data SPSS Ajeng, 2022

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 36 responden penelitian terdapat 13 responden (36,1%) pada tingkat nyeri ringan, dan terdapat 23 responden (63,9) pada tingkat nyeri sedang di Karang Taruna Putri Di Desa Iwul Parung, Bogor.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Berdasarkan Pretest dan Posttest Nyeri Haid Remaja Putri di Karang Taruna Di Desa Iwul Parung, Bogor Tahun 2022

Indikator	Data	Mean Rank	Mean	N	Z	P
Nyeri Menstruasi	Negative Rank	11,5		2		
	Positif Rank Tie	0		2		
	Pretest		2,25	14	-5,339	0,000
	Posttest					
			1,64			

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil nilai Negative Rank antara nyeri menstruasi untuk Pretest dan Posttest, dari 36 data yang dihasilkan terdapat 22 data negatif yang artinya responden mengalami penurunan hasil dari diberikannya pijat tuina dan terdapat 14 data yang memiliki nilai sama pada pretest dan posttest. Ini menunjukkan adanya penurunan dari nilai pretest ke nilai posttest.

Berdasarkan dari output data tabel 4 didapat nilai Sig (2 tailed) bernilai 0,000. Karena nilai $0,000 < 0,005$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pijat tuina pada Pre-test dengan Post-test sehingga dapat dikatakan ada pengaruh pemijatan tuina kepada remaja putri karang taruna Desa Iwul Parung Bogor.

IV. DISCUSSION

Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum Dilakukan Akupresur dengan Teknik Tuina pada Remaja Putri Karang Taruna Desa Iwul Parung Bogor Tahun 2022

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Pijat Tuina sebagian besar remaja putri karang taruna desa Iwul Parung Bogor mengalami tingkat nyeri haid yaitu rata-rata sebesar 2,25. Dismenorea adalah nyeri atau rasa tidak enak pada perut bagian bawah sampai ke pinggang yang dirasakan sebelum haid, saat haid selama 1 sampai 2 hari yang biasanya disertai dengan mual sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya selama

beberapa jam atau bahkan beberapa hari¹⁰.

Proses terjadinya nyeri haid atau dismenorea yaitu pada fase proliferasi menuju fase sekresi terjadi peningkatan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemik yang diikuti dengan penurunan kadar progesterone pada akhir fase luteal. Hal ini menyebabkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, dan setelah haid¹⁰.

Kebiasaan olahraga yang rutin meningkatkan sirkulasi darah dan kadar oksigen sehingga aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi lancar dan mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Olahraga yang teratur juga meningkatkan produksi endorfin yang menurunkan kadar stres yang secara tak langsung juga menurunkan rasa nyeri menstruasi. Remaja putri yang mengalami kekurangan zat gizi makro, seperti essential fatty acid (kacang-kacangan, ikan, sayur dan buah) akan memicu dismenorea, karena essential fatty acid ini berfungsi sebagai bahan awal untuk mengatur hormon molekul seperti molekul (prostaglandin) yang mengatur aktivitas sel.

Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Sesudah Dilakukan Akupresur dengan Teknik Tuina pada Remaja Putri Karang Taruna Desa Iwul Parung Bogor Tahun 2022

Hasil dari uji wilcoxon sign rank test dengan p value $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah akupresur pijat tuina terhadap pengurangan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri karang taruna desa Iwul Parung Bogor.

Akupresur dengan teknik tuina disebut juga Anmo yaitu bagian terpenting dari Traditional Chinese Medicine (TCM). Terapis (pelaksana) melakukan manipulasi atau gerakan tuina pada permukaan tubuh pasien berdasarkan kondisi pasien, dan jenis penyakit yang dialami. Manipulasi atau gerakan yang dilakukan dapat berupa mendorong, memegang, menggosok, menekan, memijat, memukul, dan tindakan sederhana lain pada titik acupoint atau daerah tertentu pada permukaan tubuh. Penekanan yang dilakukan pada titik acupoint dapat menekan prostaglandin sehingga jumlah prostaglandin menurun dan merangsang tubuh untuk menghasilkan endorfin (Hendrata, 2012).

Menurut (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020b) salah satu hasil dari penekanan titik akupresur adalah tubuh menghasilkan endorfin dalam darah dan peptida opioid endogen di sistem saraf pusat, yang keduanya efektif untuk mengurangi rasa sakit¹¹. Endorphine merupakan zat yang memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai pengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, pengendali rasa nyeri serta sakit yang menetap, pengendali perasaan stres, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Adanya stimulus stimulus nyeri yang dihantarkan ke otak akan terjadi pelepasan neurotransmitter inhibitor (endorphin dan enkefalin) yang tugasnya menghambat dan membantu menciptakan pembunuh nyeri alami yang ada didalam tubuh. Aktivitas endorphine sebagai usaha dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang

reseptor sensorik di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa nyaman dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serabut eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri¹².

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mardiatun (2013) yang menyatakan bahwa terapi akupresur lumbal 4 dan 5 (Meridian kandung kemih) berpengaruh dalam penurunan tingkat nyeri haid (dismenorea) dengan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri antara sebelum terapi dengan sesudah terapi akupresur secara signifikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja di Poltekkes Kemenkes Mataram.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riska Febrianti yang berjudul "Akupresur Titik Sp10 Menurunkan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi". Tingkat nyeri menstruasi (dysmenorrhea) sebelum dilakukan tindakan akupresur titik xuehai (sp10) dengan rerata 5,11. Tingkat nyeri menstruasi (dysmenorrhea) sesudah dilakukan tindakan akupresur titik xuehai (sp10) dengan rerata 3,67. Ada efektivitas akupresur titik xuehai (sp10) terhadap tingkat nyeri menstruasi (dysmenorrhea) pada mahasantri di Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjidi Universitas

Muhammadiyah Semarang dengan p value sebesar $0,000 < 0,05$. Penurunan skala nyeri pada titik meridian PMS Xuehai (SP 10) menimbulkan reaksi deqi (rasa baal, berat, kemeng) yang pada akhirnya akan merangsang pelepasan neurotransmitter penghambat nyeri melalui mekanisme kerja akupunktur analgesia. Peneliti berpendapat bahwa penekanan pada titik acupoint dengan akupresur teknik tuina dapat memberikan kenyamanan saat nyeri haid (dismenorea) yang dirasakan berkurang.

V. CONCLUSION

Berdasarkan analisis yang penulis lakukan terhadap 12 jurnal yang relevan dapat disimpulkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi dismenore dengan menggunakan titik atas mata kaki buat (SP8), antara jempol dan telunjuk (LI-4), dan Bawah tempurung lutut (ST-36). namun terdapat perbandingan antara titik SP6 dan titik SP8 yang menyimpulkan bahwa titik SP6 lebih efektif daripada titik SP8. Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terapi menggunakan titik SP6 memiliki efek yang lebih lama dibandingkan dengan titik lain yaitu 2-3 jam setelah pengobatan. Akupresur pijat tuina terlihat berefek lebih besar dalam menurunkan intensitas nyeri jika dilakukan dengan mengkombinasi titik yang tepat, sehingga dapat saling mendukung untuk mengurangi intensitas nyeri.

Pada saat dismenore, dari sekian responden ada yang menggunakan obat analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri tersebut yang berasal dari gejala fisik, namun selain gejala fisik

mungkin juga ada hal lain yang berhubungan dengan gejala psikologis. Obat-obatan yang dipakai untuk menangani gejala adalah jenis analgetik (ponstan, asam mefenamat, mefinal, analsik, dan buskapan), obat-obat jenis ini mempunyai efek menghambat sintesa prostaglandin. Menurut responden obat-obat ini sangat membantu untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Penyembuhan secara psikologis sangat individual tergantung sikap dan mental dalam

menghadapinya. Dengan seimbangny kondisi fisik dan psikologis seseorang pada saat menstruasi, hal itu akan meningkatkan aktivitas, dan dengan meningkatnya aktivitas maka akan meningkat pula produktivitas seseorang. Terapi akupresur dapat direkomendasikan sebagai salah satu asuhan keperawatan pada masyarakat ketika mengalami dismenore untuk membantu meringankan intensitas dismenore.

REFERENCES

1. Pita Setia Sari, E. D. N. (2019). Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi Melalui Media Video. Universitas `Aisyiyah Surakarta, 2018-2020.
2. Padilah Siregar, A., Effendi Nasution, Y., Lubis, V. D., Fakultas Farmasi dan Kesehatan, K., & Kesehatan Helvetia, I. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Mas Al-Manar Hampanan Perak Tahun 2020. *Afratul Padila Siregar*, 1(2), 94-101.
3. Tsamara. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130-140.
4. Rica Arieb Shintami. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Sakit Haid Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Panglayungan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(1), 54-62. <https://doi.org/10.54543/fusion.v1i1.7>
5. Pratiwi, L. D. (2021). Pengaruh Terapi Non-Farmakologi dan Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Universitas Bhakti Kencana Bandung. 09.
6. Hidayat, T., Triana, N. Y., & Utami, T. (2021). Pengaruh Pijat Tuina terhadap Nafsu Makan pada Balita: Literature Review. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1321-1330.
7. Khairiyatul Afiyah, R., & Umamah, F. (2019). Efektivitas Pijat Pada Titik Akupunktur Guanyuan (Rn 4) Dan Qihai (Rn 6) Terhadap Dismenore Pada Siswi Smkn 1 Surabaya. (Effectiveness of Massage In Guanyuan (Rn 4) And Qihai (Rn 6) Acupuncture Points on Dismenore In Students of SMKN 1 Surabaya). *Jurnal Ners LENTERA*, 7(2).
8. Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. 2(1), 2013-2015.
9. Donsu. (2019). Metodologi Penelitian Keperawatan. *Donsu*, 37(1), 1-19.
10. Inukirana, dr. scientia. (2019). Cara Menilai Skala Nyeri dan Artinya Bagi Kesehatan. <https://www.honestdocs.id/menilai-skala-nyeri>
11. Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020a). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 73-81. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
12. Henri. (2018). Gambaran pengobatan nyeri haid pada remaja putri di Desa

Lebaksiu Lor Kabupaten Tegal. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952., 2, 1-5