

Pengaruh Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Siswa Kelas III SMA Negeri 1 Badar Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023

The Effect of Acupressure Therapy on Menstrual Pain in Class III a Students of SMA Negeri 1 Badar, Southeast Aceh District, 2023

Eva Nurseptiana¹, Purnama Sari Cane²

^{1,2}D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Koresponding Penulis: evaseptianagedi@gmail.com; purnamasari.cane@gmail.com

Abstrak

Nyeri haid adalah keluhan yang sering dialami perempuan pada bagian perut bawah akibat menstruasi dan produksi prostaglandin, sehingga akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Berbagai cara dapat mengurangi nyeri haid saat menstruasi, salah satunya dengan terapi akupresur. Saat remaja mengalami menstruasi tidak sedikit remaja merasakan nyeri haid. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian terapi akupresur pada siswa SMA Kelas III yang mengalami nyeri haid. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest* dan *posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas III SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023 berjumlah 74 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purpossive Sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 32 orang. Analisa data yang digunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil pre test mayoritas responden memiliki Nyeri Sedang sebanyak 18 responden (56,2%), sedangkan dari hasil post test mayoritas Nyeri Ringan sebanyak 19 responden (59,4%). Hasil analisis data menunjukkan nilai $P = 0,002$, dimana $0,002 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswa Kelas III yang mengalami nyeri haid di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023. Disimpulkan bahwa terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada siswa Kelas III SMA yang mengalami nyeri haid sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Bagi responden agar dapat memanfaatkan terapi akupresur untuk mengurangi nyeri menstruasi sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk diaplikasikan dirumah.

Kata Kunci : Nyeri Haid, Remaja, Terapi Akupresur

Abstract

Menstrual pain is a complaint that women often experience in the lower abdomen due to menstruation and prostaglandin production, so it interferes with daily activities. When teenagers experience menstruation, quite a few teenagers experience menstrual pain. Various ways can reduce menstrual pain during menstruation, one of which is acupressure therapy. This study aims to see whether there is an effect of giving acupressure therapy to Class III high school students who experience menstrual pain. This research is a quasi-experiment research with a one group pretest and posttest design. The population in this study was 74 Class III students of SMA Negeri 1 Badar in 2023. The sampling technique was carried out using a purposive sampling technique so that the total sample was 32 people. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of this study showed that from the pre-test results the majority of respondents had moderate pain, 18 respondents (56.2%), while from the post-test results, the majority had mild pain, 19 respondents (59.4%). The results of data analysis show the P value = 0.002, where $0.002 < 0.05$. This shows that the treatment has an effect on reducing pain

intensity in Class III students who experience menstrual pain at SMA Negeri 1 Badar in 2023. It was concluded that acupressure therapy had an effect on reducing pain intensity in Class III high school students who experienced menstrual pain so that Ho was rejected and Ha was accepted. Respondents can use acupressure therapy to reduce menstrual pain as a non-pharmacological method that is safe and easy to apply at home.

Keywords: Knowledge, Attitude, Support, Compliance

PENDAHULUAN

Menstruasi atau haid merupakan perdarahan pada uterus yang terjadi secara siklik dan dialami oleh sebagian besar wanita usia produktif, panjang siklus menstruasi biasanya berlangsung antara 24 hari sampai 35 hari dengan rata-rata 28 hari (Pustikawaty, 2016).

Pada saat menstruasi, wanita terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang sedang, ringan dan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan *dismenorea*, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Peningkatan produksi prostaglandin dan pelepasannya dari endometrium selama menstruasi menyebabkan kontraksi uterus yang tidak terkoordinasi dan tidak teratur sehingga timbul nyeri (Maharani, 2016).

Angka kejadian *disminorea* di Indonesia didapatkan dari hasil penelitian, diantaranya adalah penelitian yang diikuti oleh 376 siswi Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta. Prevalensi dismenore sebanyak 81,9% dimana 18,6% mengalami nyeri yang berat. Gejala yang sering menyertai dismenore yaitu sakit kepala (10,6%), sakit punggung (25%), gangguan mood (73,1%), dan lelah (36,4%). *disminorea* telah menyebabkan 5,9% siswi tidak dapat masuk sekolah. Kebanyakan dari siswi tidak berkonsultasi ke dokter, 79,3% siswi mengatasinya dengan beristirahat (Purwati, 2015).

Walaupun pada umumnya nyeri haid (*Dismenorea*) pada remaja tidak berbahaya, namun *dismenorea* sering kali mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Dampak yang terjadi akibat dismenorea antara lain terganggunya aktivitas sehari-hari, konflik emosional, kegelisahan, mual muntah, rasa tidak nyaman, gangguan tidur, kehilangan keseimbangan dan menurunnya produktifitas. Oleh sebab itu penanganan *disminorea* perlu untuk dilakukan (Vitrianingsih, 2018).

Salah satu teknik akupresur yang digunakan untuk nyeri haid adalah titik sanyinjiao (SP6) Lokasi titik sanyinjiao ini terletak 3 cun di sisi atas mata kaki bagian dalam. Indikasi penyakit yang cocok pada titik ini adalah gangguan lambung dan limpa, abdomen tegang, diare, nyeri lambung, gangguan urologi dan ginekologi, nyeri perut, dan insomnia. Titik ini mempunyai keistimewaan yaitu tempat pertemuan tiga meridian yin kaki. Penekanan dilakukan dengan ujung jari, pada saat awal harus dilakukan dengan lembut kemudian secara bertahap kekuatan penekanan ditambah sampai terasa sensasi yang ringan tetapi tidak sakit. Penekanan dapat dilakukan setiap kali pasien merasa nyeri yaitu 6 kali dalam 30 menit dengan durasi pemberian terapi 30 detik sampai 2 menit, setelah itu dilakukan evaluasi 30 menit kemudian (Wijayanti, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Efriyanti, dkk (2015) pada mahasiswa PSIK FK Unud semester VIII, Hasil analisis perubahan skala nyeri *disminorea* pre test dan post test pada kelompok perlakuan menunjukkan perubahan yang signifikan. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran skala nyeri dimana rata-rata skala nyeri sebelum terapi akupresur sanyinjiao point adalah 5,73 dan rata-rata skala nyeri sesudah terapi akupresur adalah 2,73. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur sanyinjiao point.

Berdasarkan survei awal peneliti di SMA Negeri I Badar pada bulan Agustus 2023 melalui wawancara secara langsung kepada 10 Siswi didapatkan data 6 remaja mengalami *disminore* setiap bulannya dan tidak mengetahui tindakan untuk mengurangi nyeri haid yang dialami, sedangkan 4 remaja lainnya menghilangkan nyerinya dengan meminum obat.

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid pada Siswa Kelas III SMA Negeri I Badar Aceh Tenggara Tahun 2023”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif Deskriptif dengan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis *Pre-experimental* Desain penelitian *one group pretest and posttest design* tanpa kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 74 Siswa Metode pengambilan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 siswi. Penelitian dilakukan pada bulan September -Oktober 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Analisa univariat

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Siswa Kelas III SMA Sebelum diberikan Therapy Akupresur di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023

No	Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	5	15,6
2	Nyeri Sedang	18	56,2
3	Nyeri Berat	9	28,1
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diamati bahwa siswa kelas III SMA sebelum diberikan therapy akupresur mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 18 responden (56,2%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Siswa Kelas III SMA Setelah diberikan Therapy Akupresur di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023

No	Nyeri Haid	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	20	62,5
2	Nyeri Sedang	9	28,1
3	Nyeri Berat	3	9,4
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diamati bahwa siswa kelas III SMA setelah diberikan therapy akupresur mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (62,5%).

Tabel 4.4
Distribusi Wilcoxon Signed Ranks Nyeri Haid Sebelum dan Sesudah Diberikan Therapy Akupresur di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023

Nyeri Haid Siswa SMA Kelas III Sebelum dan Sesudah Perlakuan	N	Persentase (%)	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P
Negatif	22	70,0	14,91	328,0	-3.122 ^a	.002
Positif	6	5,0	13,0	78,0		
Ties	4	25,0				
Total	32	100	-	-	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diamati bahwa *Negative Ranks* atau selisih antara nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur adalah 22, yang artinya terdapat penurunan nyeri pada siswa SMA Kelas III sebelum diberikan terapi akupresur. *Positive Ranks* atau selisih antara nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur adalah 6, yang artinya nilai 6 ini menunjukkan adanya peningkatan nyeri pada responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sedangkan hasil *Ties* pada tabel adalah 4, yang artinya terdapat 4 nilai durasi nilai nyeri haid yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada responden. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai Z sebesar -3.122^a dengan $p = 0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat Pengaruh Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid pada Siswa Kelas III SMA Negeri I Badar Tahun 2023.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Nyeri Haid Siswa SMA Kelas III sebelum diberikan Therapy Akupresur di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dari lembar observasi yang dilakukan pada siswa SMA Kelas III sebelum diberikan therapy akupresur di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023 didapatkan data dari lembar observasi bahwasanya, dari 32 siswa mayoritas responden sebelum diberikan terapi akupresur mengalami nyeri haid sedang sebanyak 18 orang (56,2%). Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi pada siswa yang mengalami nyeri haid sampai membuat remaja tersebut tidak dapat mengikuti pelajaran disekolah dengan baik, nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah.

Nyeri haid di uraikan sebagai mirip-kejang, spasmodik, terlokalisasi pada perut bagian bawah (area suprapubik) dan dapat menjalar ke paha dan pinggang bawah. Dapat disertai dengan mual, muntah, diare, nyeri kepala, nyeri pinggang bawah, iritabilitas, rasa lelah. Ditinjau dari berat ringannya rasa nyeri, *dismenore* di bagi menjadi 3 yaitu: nyeri haid ringan, nyeri haid sedang, dan nyeri haid berat yaitu nyeri haid yang memerlukan istirahat sedemikian lama dengan akibat meninggalkan aktifitas sehari-hari selama 1 hari atau lebih (Bavil, 2016)

Nyeri haid atau *Dismenore* terjadi karena peningkatan prostaglandin (PG)F2 α yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga terjadi penurunan aliran darah dan oksigen ke uterus dan akan mengakibatkan iskemia sehingga muncul respon dari noriseptor karena ada stimulus yang membahayakan dan memulai transmisi neural dengan melepaskan substansi yang menghasilkan dismenore (Hillard, 2016).

Terapi *akupresur* secara empiris terbukti dapat membantu hormon *endorphin* pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2017).

Penelitian yang dilakukan Heni Wijayanti (2019) tentang pengaruh terapi *akupresure* sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMAN 11 Semarang dengan jumlah sampel 35 responden didapatkan data tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri sebelum dilakukan intervensi sebagian besar mengalami skala nyeri berat yaitu 20 responden dengan nilai rata-rata 3,57.

Menurut asumsi peneliti nyeri haid yang dialami siswa SMA Kelas XII harus ditangani secara lanjut sehingga siswa dapat dengan segera mengikuti kembali proses belajar dengan baik, penanganan yang dapat dilakukan seperti memijat titik *akupresur* dimana terapi ini sangat mudah dilakukan sendiri dan menghemat biaya.

4.2.2 Nyeri Haid Siswa SMA Kelas III sebelum diberikan Therapy Akupresur di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023

Berdasarkan hasil pengukuran setelah dilakukan terapi *akupresur* atau Post Test didapati bahwa mayoritas siswa SMA Kels III mengalami intensitas nyeri ringan. Hasil observasi menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri pada siswa dari yang semula mengalami nyeri berat atau nyeri sedang menjadi nyeri ringan, setelah diberikan terapi *akupresur*. Kondisi tersebut terjadi dikarenakan terapi tersebut meningkatkan kadar *endorphin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah didalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada system *endokrin* untuk melepaskan *endorphin* sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Jarmey (2015) bahwa pemberian terapi *akupresur* pada fase *lutheal* siklus menstruasi melancarkan aliran darah dan menghilangkan sumbatan pada pembuluh darah. Dengan demikian *prostaglandin* yang diproduksi oleh *endometrium* pada fase *lutheal* siklus menstruasi dapat mengalir dengan lancar pada pembuluh darah dan tidak menumpuk pada area tertentu di dalam tubuh. Sehingga intensitas nyeri saat menstruasi pada periode menstruasi berikutnya dapat berkurang.

Beberapa titik yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengatasi nyeri haid adalah titik SP6. Dan dari hasil penelitian didapatkan pula tanggapan dari siswa SMA Kelas XII yang diberikan intervensi. Responden mengatakan perasaan nyaman dengan intensitas nyeri sudah berkurang sehingga membuat mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan dapat meminimalisir nyeri apabila nyeri timbul pada saat remaja sedang melakukan aktivitas pembelajaran di sekolah.

Penelitian yang dilakukan Heni Wijayanti (2019) tentang pengaruh terapi *akupresure* sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMAN 11 Semarang dengan jumlah sampel 35 responden didapatkan data tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri setelah dilakukan intervensi sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri sedang yaitu 21 responden dengan nilai rata-rata 2.71.

Menurut asumsi peneliti pada responden yang telah diberikan terapi akan mengalami penurunan skala nyeri walaupun terdapat beberapa responden yang tidak merasakan efek tersebut. Hal ini dikarenakan titik SP6 yang diberikan kepada responden dapat meningkatkan kadar *endorphin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah didalam susunan saraf pusat.

4.2.3 Pengaruh Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid pada Siswa Kelas III SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023

Analisis statistik dengan Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,002 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pemberian therapy akupresur terhadap nyeri haid siswa SMA Kelas III. Data dari tabel 4.4 juga menunjukkan Terapi akupresur berpengaruh dalam penurunan skala nyeri siswa SMA Kelas III di SMA Negeri 1 Badar Tahun 2023

Data dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil *Negative Ranks* dari penelitian ini adalah 22. Dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur memberikan efektivitas terhadap intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada 22 responden, sedangkan 10 responden lainnya berada pada *positive ranks* dan *ties* yang artinya terdapat peningkatan nyeri haid atau tidak terjadi perubahan nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nindia (2017), Penelitian tersebut dilakukan pada 50 responden yang mengalami dismenore dengan melakukan penekanan pada titik SP6 (sanyinjio) dan SP8 (diji) yang dilakukan sekali selama 3 hari pertama periode menstruasi. Hasil menunjukkan bahwa tingkat keparahan dismenore berkurang secara signifikan hingga 2 jam setelah pengobatan (P value = 0.001).

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Julianti (2016), Rata-rata nyeri haid setelah dilakukan terapi akupresur berbeda signifikan antara kelompok yang dilakukan akupresur dengan kelompok yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan akupresur atau dengan kata lain secara signifikan bahwa akupresur dapat menurunkan rata-rata lokasi nyeri sebesar 5.5 poin (p value = 0.000). Hal ini berarti terapi *akupresur* memiliki efektivitas dalam penurunan nyeri haid.

Menurut Asumsi Peneliti Terapi *akupresur* secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Pada penelitian ini, responden yang mengalami nyeri haid diberikan perlakuan terapi akupresur. Rata-rata responden yang mengeluh nyeri sedang saat menstruasi mengalami penurunan nyeri menjadi nyeri ringan setelah diberikan perlakuan.

KESIMPULAN

- 1) Sebelum diberikan Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid pada Siswa Kelas III SMA Negeri I Badar Tahun 2023 mayoritas responden mengalami Nyeri Sedang.
- 2) Sesudah Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid pada Siswa Kelas III SMA Negeri I Badar Tahun 2023 mayoritas responden mengalami Nyeri Ringan.
- 3) Terdapat Pengaruh Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid pada Siswa Kelas III SMA Negeri I Badar Tahun 2023.

SARAN

Bagi responden agar dapat memanfaatkan Therapy Akupresur untuk menurunkan nyeri haid sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk diaplikasikan di rumah, dan juga dapat mendukung serta memfasilitasi teman dalam memanfaatkan Therapy Akupresur untuk menurunkan nyeri haid

DAFTAR PUSTAKA

- Maharani. 2016. *Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian dismenore primer*. The Indonesia journal of public health. Vol. 4 No. 3.
- Pustikawaty, R. 2016. *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid siswi kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal Universitas Tanjungpura.
- Purwati, Y., 2015. *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri dismenorea pada siswi SMA negeri 1 kasihan bantul yogyakarta*, (November), 2014–2015.

- Vitrianingsih, 2018. *Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri*. Universitas Aisyiyah Jogjakarta.
- Widyaningrum. 2013. *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo
- Wijayanti, H. 2019. *Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer Acupressure Sanyinjiao Point Is Able To Reduce Intensity Of Primary Dismenore Pain*. 5(2), 70–76