



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3205>

Efektivitas Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan *Dismenorea Primer* pada Remaja

Muslimah Kurniawati¹, Fatma Jama², Yusrah Taqiyah³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): Muslimah.kurniawati1@gmail.com

muslimah.kurniawati1@gmail.com¹, fatma.jama@umi.ac.id², yusrah.taqiyah@umi.ac.id³
(081340360454)

ABSTRAK

Dismenorea merupakan gejala umum yang dikeluhkan remaja. Berdasarkan data WHO, rata-rata kejadian *dismenorea* diseluruh dunia mencapai 16,8%-81% (1.769.245 kasus) sementara kejadian *dismenorea* di Makassar mencapai 93,8%. Terapi akupresure dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi non-farmakologis dapat dilakukan untuk mengatasi *dismenorea primer*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi akupresure dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan *dismenorea primer* pada siswi SMPN 9 Selayar. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* melalui pendekatan *two group pre-test and post-test non equivalen kontrol group design* dengan besar sampel 77 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Penelitian ini menggunakan uji *Mann Withney* dan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *dismenorea* sebelum diberikan terapi akupresure berada pada nyeri ringan, nyeri sedang hingga nyeri berat terkontrol. Sedangkan sebelum diberi terapi relaksasi nafas dalam tingkat *dismenorea* berada pada nyeri ringan hingga nyeri sedang. Setelah diberi terapi akupresure, tingkat *dismenorea* terbanyak adalah nyeri ringan dan setelah diberi terapi relaksasi nafas dalam tingkat *dismenorea* terbanyak adalah nyeri ringan. Hasil uji *Mann Withney* didapatkan *P Value* = 0,022 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terapi akupresure (Li4) lebih efektif dalam menurunkan *dismenorea primer* pada siswi SMPN 9 Selayar. Oleh karena itu, terapi akupresure ataupun terapi relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai pilihan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tingkat *dismenorea primer*.

Kata kunci : Akupresure; relaksasi nafas dalam; *dismenorea primer*

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 15 Agustus 2022

Received in revised form 15 Agustus 2022

Accepted 02 November 2022

Available online 30 Desember 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common symptom that teenagers complain about. Based on WHO data, the average incidence of dysmenorrhea worldwide reaches 16.8%-81% (1,769,245 cases) while the incidence of dysmenorrhea in Makassar reaches 93.8%. Acupressure therapy and deep breathing relaxation as non-pharmacological therapies can be used to treat primary dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the effectiveness of acupressure therapy and deep breathing relaxation to reduce primary dysmenorrhea in female students of SMPN 9 Selayar. The research design used was a quasi-experimental approach through a two-group pre-test and post-test non-equivalent control group design approach with a sample size of 77 female students. The sampling technique used consecutive sampling which has been adjusted to the inclusion criteria and exclusion criteria. This study used the Mann Withney test and the Wilcoxon test. The results of this study indicate that the level of dysmenorrhea before being given acupressure therapy was in mild pain, moderate pain to controlled severe pain. Whereas before being given breath relaxation therapy, the level of dysmenorrhea was in mild to moderate pain. After being given acupressure therapy, the highest level of dysmenorrhea was mild pain and after being given breath relaxation therapy, the highest level of dysmenorrhea was mild pain. The results of the Mann Withney test obtained P Value = 0.022, meaning that there was a significant difference between the intervention group and the control group. The conclusion of this study is that acupressure therapy (Li4) is more effective in reducing primary dysmenorrhea in female students of SMPN 9 Selayar. Therefore, acupressure therapy or deep breathing relaxation therapy can be used as therapeutic options that can be done independently to reduce the level of primary dysmenorrhea.

Keywords : . Acupressure, deep breathing relaxation, primary dysmenorrhea

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase kehidupan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja terjadi mulai dari usia 10 tahun hingga 19 tahun.¹ Ketika memasuki usia remaja sistem reproduksi akan mengalami kematangan atau biasa disebut pubertas. Salah satu ciri pubertas pada wanita yaitu terjadinya menstruasi.² Menstruasi merupakan proses meluruhnya dinding rahim yang dikarenakan kadar estrogen dan progesteron menurun akibat involusi korpus luteum.³ Beberapa masalah menstruasi yang menjadi keluhan remaja meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, *dismenorea*, *Menoragia*, dan beberapa gejala lainnya. *Dismenorea* merupakan masalah yang paling sering dikeluhkan oleh sekitar 60%-90% remaja.⁴ Menurut WHO, rata-rata kejadian *dismenorea* di seluruh dunia mencapai 16,8%-81% atau sebesar 1.769.245 kasus (90%). Sedangkan kejadian *dismenorea* di Indonesia menurut data WHO mencapai 55% pada kalangan usia produktif.⁵ Angka kejadian *dismenorea* di Makassar mencapai 93,8%.⁶

Dismenorea dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat analgetik, pemberian obat *nonsteroid antiprostaglandin* dan pemberian terapi hormonal. Sedangkan terapi non-farmakologis dilakukan dengan istirahat, akupresur dan terapi relaksasi nafas dalam.⁷ Akupresure merupakan teknik menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk menghilangkan gejala-gejala yang berhubungan dengan penyakit yang sedang dialami.⁸ Terapi akupresure mampu merangsang sistem endokrin untuk meningkatkan kadar *endorfin* dalam darah yang dibutuhkan oleh tubuh

untuk mengurangi atau menurunkan sensasi nyeri.⁹ relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang dilakukan dengan cara bernafas dengan perlahan hingga perut akan terangkat secara perlahan dan dada akan mengembang penuh. Relaksasi nafas dalam memiliki beberapa manfaat yaitu dapat menurunkan nyeri, meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menciptakan ketentraman hati, dan dapat mengurangi rasa cemas (*ansietas*).¹⁰

Dalam penelitian Arini Purnama Sari & Arifah Usman (2021) telah membuktikan pada penelitiannya bahwa terapi akupresur efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi di SMA Nasional, dimana terdapat perbedaan rata-rata intensitas *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur yaitu 0,83 dengan $p= 0,000$.¹¹ Muhammad & Pipin (2021), ditemukan bahwa intensitas nyeri haid pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Gorontalo mengalami penurunan sebesar 2,67, dimana sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam rerata intensitas nyeri mencapai 5,86 dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, rata-rata intensitas nyeri menjadi 3,19. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif digunakan untuk menurunkan intensitas *dismenorea*.¹⁰

Berdasarkan latar belakang diatas yang didukung dengan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 9 Selayar, jumlah remaja putri sebanyak 96 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 18 orang siswi SMPN 9 Selayar, mengaku mengalami *dismenorea* setiap kali menstruasi. Beberapa siswi mengeluh mengalami *dismenorea* ringan dan ada beberapa yang mengalami *dismenorea* sedang. Menstruasi yang dialami biasanya berlangsung 6-7 hari dan nyeri yang dirasakan berlangsung selama 2-3 hari setiap bulan pada awal menstruasi. Penanganan yang dilakukan oleh para siswi saat mengalami *dismenorea* adalah dengan berbaring atau hanya dibiarkan begitu saja. Dari pernyataan beberapa siswi tersebut mengaku bahwa belum pernah terpapar informasi mengenai penanganan *dismenorea* dengan akupresure dan relaksasi nafas dalam. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas terapi akupresur dan terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan *dismenorea primer* pada siswi SMPN 9 Selayar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperiment* dengan pendekatan two group *pre-test and post-test non equivalent kontrol group design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 9 Selayar yang terletak di Jalan Pendidikan No. 131 Kecamatan Pasimasunggu Timur, Kabupaten Kepulauan Selayar, Provinsi

Sulawesi Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengalami *dismenorea primer* yaitu sebanyak 96 siswi dengan besaran sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 77 siswi yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi kelompok intervensi sebanyak 39 siswi dan kelompok kontrol sebanyak 38 siswi.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui data demografi, karakteristik menstruasi dan karakteristik *dismenorea* responden, lembar kuesioner sebelum dan setelah pemberian terapi untuk mengukur tingkat *dismenorea* dengan skala nyeri *Numeric Rating Scale*. Selain itu peneliti juga menggunakan lembar observasi kegiatan teknik akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam sesuai dengan standar operasional prosedur. Penelitian ini menggunakan uji statistik *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia *Menarche*, Lama Menstruasi dan Lama *Dismenorea* pada sisiwi SMPN 9 Selayar

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Usia		
Remaja Awal (13-16)	76	98,7
Remaja Akhir (17-18)	1	1,3
Usia <i>Menarche</i>		
(≥12 tahun)	74	96,1
(≤ 12 tahun)	3	3,9
Lama Menstruasi		
(3-6 hari)	61	79,2
(> 6 hari)	16	20,8
Lama <i>Dismenorea</i>		
1 hari	11	14,3
2 hari	29	37,7
3 hari	30	39,0
4 hari	7	9,1
Total	77	100

Pada Tabel 1 berdasarkan karakteristik usia diketahui bahwa tingkat usia terbanyak berada pada fase remaja awal (13-16 tahun) yaitu sebanyak 76 siswi atau 98,7% dan pada fase remaja akhir (17-18 tahun) yaitu sebanyak 1 siswi atau 1,3%. Berdasarkan karakteristik usia *menarche*, diketahui bahwa usia *menarche* terbanyak adalah >12 tahun yaitu sebanyak 74 siswi atau sebesar 96,1% dan usia *menarche* terkecil adalah <12 tahun yaitu sebanyak 3 siswi atau sebesar 3,9%. Berdasarkan karakteristik lama menstruasi, diketahui bahwa lama menstruasi

terbanyak adalah 3-6 hari yaitu sekitar 61 siswi atau sebesar 79,2% dan lama menstruasi terkecil adalah selama >6 hari, yaitu sebanyak 16 siswi atau sebesar 20,8%. Sedangkan berdasarkan karakteristik lama *dismenorea*, diketahui bahwa lama *dismenorea* terbanyak adalah 3 hari yaitu sebanyak 30 siswi atau sebesar 39,0% dan lama *dismenorea* terkecil adalah 4 hari yaitu sekitar 7 siswi atau sebesar 9,1%.

Tabel 2. tingkat *Dismenorea* Sebelum diberikan Terapi Akupresure pada Siswi SMPN 9 Selayar

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	n	%
Nyeri Ringan (1-3)	18	46,2
Nyeri Sedang (4-6)	18	46,2
Nyeri Berat Terkontrol (7-9)	3	7,7
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa tingkat *dismenorea* berada pada nyeri ringan yaitu sebanyak 18 siswi atau sebesar 46,2%, nyeri sedang yaitu sebanyak 18 siswi atau sebesar 46,2%, dan nyeri berat terkontrol yaitu sebanyak 3 siswi atau sebesar 7,7%.

Tabel 3. Tingkat *Dismenorea* Setelah diberikan Terapi Akupresure pada Siswi SMPN 9 Selayar

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	n	%
Nyeri Ringan (1-3)	35	89,7
Nyeri Sedang (4-6)	4	10,3
Total	39	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa tingkat *dismenorea* terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 35 siswi atau sebesar 89,7% dan tingkat *dismenorea* terkecil adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 4 siswi atau sebesar 10,3%.

Tabel 4. Tingkat *Dismenorea* Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Siswi SMPN 9 Selayar

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	n	%
Nyeri Ringan (1-3)	14	36,8
Nyeri Sedang (4-6)	24	63,2
Total	38	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa tingkat *dismenorea* terbesar adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 24 siswi atau sebesar 63,2% dan tingkat *dismenorea* terkecil adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 14 siswi atau sebesar 36,8%.

Tabel 5. Tingkat *Dismenorea* Setelah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Siswi SMPN 9 Selayar

Tingkat <i>Dismenorea</i>	Jumlah	
	n	%
Nyeri Ringan (1-3)	28	73,7
Nyeri Sedang (4-6)	10	26,3
Total	38	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa tingkat *dismenorea* terbesar adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 28 siswi atau sebesar 73,7% dan tingkat *dismenorea* terkecil adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 10 siswi atau sebesar 26,3%.

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon* pada Kelompok Intervensi Terhadap Penurunan *Dismenorea Primer* pada Siswi SMPN 9 Selayar

Kelompok		n	Mean	Min-Max	P Value
Intervensi	Pre Test	39	4,05	2-7	0,000
	Post Test		1,95	1-4	
Total		77			$P < 0,05$

Berdasarkan Tabel 6 dari hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberi terapi akupresure didapatkan nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata sebelum diberi terapi akupresure pada kelompok Intervensi adalah 4,05 dengan skala minimum 2 dan maksimum 7, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi terapi akupresure adalah 1,95 dengan skala minimum 1 dan maksimum 4. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberi terapi akupresure pada kelompok intervensi.

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon* pada Kelompok Kontrol Terhadap Penurunan *Dismenorea Primer* pada Siswi SMPN 9 Selayar

Kelompok		n	Mean	Min-Max	P Value
Kontrol	Pre Test	38	4,08	2-6	0,000
	Post Test		2,55	1-5	
Total		77			$P < 0,05$

Berdasarkan Tabel 7 dari hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberi terapi relaksasi nafas dalam didapatkan nilai $p\ value = 0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata sebelum diberi terapi relaksasi nafas dalam adalah 4,08 dengan skala minimum 2 dan maksimum 6, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi terapi relaksasi nafas dalam adalah 2,55 dengan skala minimum 1 dan maksimum 5. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberi terapi relaksasi nafas dalam.

Tabel 8. Hasil Uji *Mann Withney* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Penurunan *Dismenorea Primer* pada Siswi SMPN 9 Selayar

Kelompok	n	Mean Rank	Z-Score	P Value
Intervensi	39	33,46	-2,286	0,022
Kontrol	38	44,68		
Delta		11,22 (15%)		
Total	77			P < 0,05

Berdasarkan Tabel 8 dari hasil uji *Mann Withney* didapatkan nilai *p value* = 0,022 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Tingkat *Dismenorea* Sebelum Diberikan Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebelum diberikan terapi akupresure siswi yang mengalami *dismenorea* berada pada skala nyeri ringan, nyeri sedang, hingga nyeri berat terkontrol dan sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam siswi mengalami *dismenorea* pada skala nyeri ringan hingga nyeri sedang.

Nyeri secara umum digambarkan sebagai suatu kondisi yang tidak nyaman akibat luka paksa dari jaringan. Nyeri merupakan suatu pengalaman baik sensori maupun emosional yang diakibatkan karena adanya kerusakan pada jaringan secara aktual ataupun potensial yang dapat menimbulkan sensasi seperti tertusuk-tusuk, panas, sensasi seperti melilit, emosi yang menjadi tidak stabil, serta munculnya rasa takut ataupun mual.⁵

Nyeri yang dirasakan saat menstruasi dapat terjadi karena adanya kontraksi pada dinding rahim akibat dari prostaglandin yang diproduksi secara berlebihan.⁷ Nyeri ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan terganggunya aktivitas.¹² Faktor resiko yang dapat mempengaruhi tingkat *dismenorea* adalah usia, usia *menarche*, siklus menstruasi, lama menstruasi, berat badan berlebih, gizi yang kurang, aktivitas fisik yang kurang, serta adanya riwayat keluarga yang mengalami *dismenorea*.¹³

Dalam penelitian ini usia terbanyak yang mengalami *dismenorea* adalah 13-16 tahun (remaja awal). Hal ini sejalan dengan penelitian Susanti, (2020), bahwa usia 13-15 tahun merupakan usia rentan mengalami *dismenorea* karena sekresi hormonal yang belum sempurna. Seiring bertambahnya usia seseorang, secara otomatis juga akan semakin sering mengalami menstruasi dan kondisi leher rahim akan semakin melebar, hal inilah yang mengakibatkan kadar prostaglandin menurun sehingga *dismenorea* juga akan berangsur menghilang seiring dengan menurunnya fungsi saraf rahim akibat dari penuaan.¹⁴ Namun hal ini bertolak belakang dengan

penelitian yang dilakukan oleh Gunawati & Nisman, (2021), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan tingkat *dismenorea*, dengan hasil $p=0,802$ dimana $p > 0,05$.¹³

Dalam penelitian ini usia *menarche* terbanyak adalah > 12 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Horman et al., (2021), bahwa *menarche* merupakan menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada usia 13-14 tahun, akan tetapi pada beberapa kasus *menarche* bisa saja terjadi pada usia < 12 tahun. *Menarche* yang terjadi pada usia ini akan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami *dismenorea* yang diakibatkan sistem reproduksi yang belum siap dan menyempitnya leher rahim sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa nyeri ketika menstruasi.¹⁵

Dalam penelitian Horman et al., (2021), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan tingkat *dismenorea primer* dengan nilai $p= 0,018$, dimana nilai $p < 0,05$, sebanyak 54 remaja putri (88,5%) dengan kelompok usia *menarche* < 12 tahun mengalami *dismenorea* dan sebanyak 7 remaja putri (11,5%) dengan kelompok usia *menarche* > 12 tahun mengalami *dismenorea*. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri pada kelompok usia *menarche* < 12 tahun memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami *dismenorea primer* dibandingkan pada kelompok usia *menarche* > 12 tahun.¹⁵

Dalam penelitian ini lama menstruasi terbanyak adalah 3-6 hari. Menurut Handayani, (2022), menstruasi biasanya terjadi sekitar 3-5 hari, namun pada beberapa perempuan terkadang memiliki fase menstruasi yang lebih lama.¹⁶ Hal ini didukung oleh penelitian Horman et al., (2021), bahwa terdapat hubungan antara lama menstruasi dengan tingkat *dismenorea primer*. Menstruasi yang berlangsung lebih lama menyebabkan uterus akan semakin sering mengalami kontraksi, hal ini mengakibatkan produksi *prostaglandin* akan semakin meningkat dan nyeri yang ditimbulkan juga akan semakin memberat. *Prostaglandin* yang diproduksi secara berlebihan dapat meningkatkan rasa nyeri, serta kontraksi uterus yang berlangsung secara terus menerus menyebabkan suplai darah menuju uterus akan terhenti sehingga terjadilah *dismenorea primer*.¹⁵

Hasil penelitian Handayani, (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menstruasi dengan tingkat *dismenorea primer* dengan hasil yang didapatkan $p=0,02$ dimana nilai $p < 0,05$. Sebanyak 83 remaja putri (67,5%) dengan lama menstruasi 3-7 hari, sebanyak 47 remaja putri (38,2%) mengalami *dismenorea primer* dan sebanyak 36 remaja putri (29,3%) tidak mengalami *dismenorea primer*.¹⁶

Dalam penelitian ini, tingkat *dismenorea* yang dirasakan oleh siswi SMPN 9 Selayar dipengaruhi oleh faktor usia, usia *menarche*, dan lama menstruasi. Selain itu dari hasil wawancara secara mendalam kepada siswi SMPN 9 Selayar, ditemukan bahwa tingkat

dismenorea juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, dan stres akibat tugas sekolah yang diberikan. Hal ini dapat memperberat tingkat *dismenorea* yang dirasakan oleh siswa SMPN 9 Selayar.

Tingkat *Dismenorea* Setelah Diberikan Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam pada Siswa SMPN 9 Selayar

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa setelah diberikan terapi akupresure sebagian besar siswi mengalami *dismenorea* dengan skala nyeri ringan dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar siswi mengalami *dismenorea* dengan skala nyeri ringan.

Menurut teori pengobatan Cina, bahwa rahim merupakan salah satu organ yang menerima suplai darah dari hati, sehingga apabila darah yang disuplai ke hati berkurang maka darah yang menuju ke rahim juga akan berkurang, yang kemudian dapat menimbulkan sensasi nyeri. Teori ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penekanan pada titik akupresure Li4 dapat memperlancar peredaran darah menuju rahim, efek penekanan pada titik akupresure Li4 dapat meningkatkan produksi *endorphine* dalam tubuh untuk membunuh rasa nyeri. Berdasarkan hal inilah sehingga terdapat perbedaan tingkat *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan terapi akupresure.¹⁷

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husaidah et al., (2021), bahwa terapi akupresure efektif menurunkan *dismenorea primer* dengan nilai $p=0,000$, dimana nilai $p < 0,05$. sebelum diberikan terapi akupresure rata-rata tingkat *dismenorea* sebesar 5,16 dan setelah diberikan terapi akupresure menurun menjadi 3,11, dimana terdapat selisih 2,05 antara sebelum pemberian terapi akupresure dan setelah pemberian terapi akupresure.¹⁷

Menurut Arovah dalam penelitian Aningsih et al (2018), bahwa pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit dapat menimbulkan efek relaksasi bagi tubuh sehingga memberikan rasa nyaman, menurunkan ketegangan pada uterus serta melancarkan peredaran darah menuju rahim dan menyebabkan nyeri akan berangsur menghilang. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh priscilla bahwa pemberian terapi relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk memproduksi *endorphine* yang dapat menekan rasa nyeri. Sehingga menyebabkan adanya perbedaan tingkat *dismenorea* sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi nafas dalam.¹⁸

Penelitian tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Indasari et al (2020), bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan *dismenorea* pada remaja putri Asrama Tahfis Pesantren DDI Mangkoso Kecamatan Soppeng dengan nilai $p=0,000$, dimana nilai $p <$

0,05. Pemberian terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan penurunan tingkat *dismenorea*, dimana sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam tingkat *dismenorea* terbanyak adalah nyeri sedang yaitu sebanyak 28 remaja putri (62,3%) sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, tingkat *dismenorea* terbanyak adalah nyeri ringan yaitu sebanyak 19 remaja putri (42,2%).¹⁹

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, sehingga peneliti berasumsi bahwa tingkat *dismenorea primer* mengalami penurunan setelah diberikan terapi akupresure dan terapi relaksasi nafas dalam karena efek yang dihasilkan dari kedua terapi tersebut mampu meningkatkan produksi hormon *endorphine* yang mampu membunuh rasa nyeri. Oleh karena itu terapi akupresure dan relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan *dismenorea primer* pada siswi SMPN 9 Selayar.

Efektifitas Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Dismenorea Primer*

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mann Withney*, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa pemberian terapi akupresure pada kelompok intervensi mampu menurunkan tingkat *dismenorea* menjadi skala nyeri ringan hingga nyeri sedang. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan terapi akupresure sebesar 2,1. Sedangkan pada kelompok kontrol, setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam tingkat *dismenorea* menurun pada skala nyeri ringan hingga nyeri sedang. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 1,53. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi akupresure lebih efektif menurunkan *dismenorea primer* dibandingkan terapi relaksasi nafas dalam pada siswi SMPN 9 Selayar.

Menurut Alamsyah dalam penelitian Konstania et al., (2019), bahwa titik Li4 adalah titik sentral meredian usus besar yang berperan sebagai *antispasmodic* atau penenang yang digunakan untuk mengatasi nyeri pada lambung, usus, uterus ataupun nyeri saat menstruasi.²⁰ Efek penekanan pada titik ini dapat melepaskan hormon *endorphine* sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh dengan merangsang sistem *endokrin*. *Endorphine* merupakan penghilang rasa sakit yang dihasilkan oleh tubuh secara alami, terdiri dari molekul-molekul *peptida (protein)* yang terbuat dari zat *beta-lipotropin* dan terdapat pada kelenjar *pituitary*.²¹ Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Astiza et al., (2021), bahwa terapi akupresure efektif dalam menurunkan *dismenorea primer* pada remaja putri di Wilayah rw. 03 Kelurahan

Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparaya Kota Bandung dengan nilai p value = 0,000, dimana nilai $p < 0,05$. Sebelum pemberian terapi akupresure, tingkat *dismenorea* minimum berada pada nyeri sedang (skala 2) dan tingkat *dismenorea* maximum berada pada nyeri berat (skala 9), sedangkan setelah pemberian terapi akupresure tingkat *dismenorea* minimum tidak nyeri (skala 0) dan tingkat *dismenorea* maximum berada pada nyeri sedang (skala 4).⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wianti & Karimah, (2018), yang menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berulang dapat menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan toleransi tubuh terhadap rasa nyeri. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Huges, bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat merangsang tubuh manusia untuk melepaskan *endorfin* dan *enkefalin* yang memiliki efek untuk meredakan nyeri. Teori tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Wianti & Karimah, (2018), terjadi penurunan tingkat *dismenorea* setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan nilai $p = 0,002$, dimana nilai $p < 0,05$. Nilai rata rata intensitas *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan sebesar 2,3 point, dimana sebelum diberikan perlakuan rata-rata intensitas nyeri responden adalah 6,4 (nyeri sedang) dan setelah diberikan perlakuan adalah 4,1 (nyeri sedang).²²

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, sehingga peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi akupresure ataupun terapi relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan *dismenorea primer* pada siswi SMPN 9 Selayar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 9 Selayar dapat disimpulkan bahwa tingkat *dismenorea* sebelum diberi terapi akupresure berada pada nyeri ringan, nyeri sedang, hingga nyeri berat terkontrol dan sebelum diberi terapi relaksasi nafas dalam tingkat *dismenorea* berada pada nyeri ringan hingga sedang. Setelah diberi terapi akupresure tingkat *dismenorea* terbanyak berada pada nyeri ringan dan setelah diberi terapi relaksasi nafas dalam tingkat *dismenorea* terbanyak berada pada nyeri ringan. Terapi akupresure lebih efektif dalam menurunkan tingkat *dismenorea primer* dengan persentase keefektifan 15% pada siswi SMPN 9 Selayar. Oleh karena itu, terapi akupresure ataupun terapi relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai pilihan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tingkat *dismenorea primer*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lumingkewas C, Suparman E, Mongan SP. Gambaran premenstrual syndrome pada remaja

- periode akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. e-CliniC. 2021;9(1):45–50.
2. Miraturrofi'ah M. Kejadian gangguan menstruasi berdasarkan status gizi pada remaja. J Asuhan Ibu Anak [Internet]. 2020;5(2):31–42. Tersedia pada: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrXhWhYqvBhohwALwRP5At.;_ylu=Y29sbwMEcG9zAzIEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1643191001/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjournal.unisa-bandung.ac.id%2Findex.php%2Fjaia%2Farticle%2Fdownload%2F191%2F120%2F/RK=2/RS=Aign2x2FS9vT1B7voU0jMsJaZWg
 3. Taqiyah Y, Jama F, Hasraeni. Penggunaan Alat Kontrasepsi Suntik dan Gangguan Perdarahan Menstruasi pada Akseptor KB di Puskesmas Tompobulu. J Penelit Kesehatan Suara Forikes [Internet]. 2020;11(2):154–6. Tersedia pada: https://www.researchgate.net/publication/343274476_Penggunaan_Alut_Kontrasepsi_Suntik_dan_Gangguan_Perdarahan_Menstruasi_pada_Akseptor_KB_di_Puskesmas_Tompobulu
 4. Natalia W, Komalaningsih S, Syarief O, Wirakusumah FF, Suardi A. Perbandingan efektivitas terapi akupresur sanyinjiao point dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada putri remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. J Sist Kesehatan [Internet]. 2020;5(3):123–8. Tersedia pada: http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28772
 5. Astiza V, Indrayani T, Widowati R. Pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di Wilayah Rw . 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. J Qual inWomen's Heal. 2021;4(1):94–103.
 6. Haerani, Ningsih S, Dillah U, Bohari NH, Nur NA, A AMR, et al. Deskripsi pengetahuan remaja putri tentang dismenore di Kelurahan Benjara Kecamatan Bontoharu Kabupaten Bulukumba. Med ALKHAIRAAT J Penelit Kedokt DAN Kesehatan [Internet]. 2020;2(2):81–90. Tersedia pada: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrXgq8F_PBhxHkACw1P5At.;_ylu=Y29sbwMEcG9zAzIEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1643211910/RO=10/RU=http%3A%2F%2Fjurnal.fkunisa.ac.id%2Findex.php%2FMA%2Farticle%2Fdownload%2F56%2F53%2F/RK=2/RS=xd31SalM43C_X5NBvOGJfl.manQ-
 7. Wijayanti H, Selviana. Akupresure sanyinjiao point mampu menurunkan intensitas nyeri dismenorhea primer. J SMART Kebidanan Sekol Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang [Internet]. 2019;5(2):70–6. Tersedia pada: <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/196/pdf>
 8. Kristina C, Hasanah O, Zukhra RM. Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKP Universitas Riau. Heal Care J Kesehatan [Internet]. 2021;10(1):104–14. Tersedia pada: <https://jurnal.payungnegeri.ac.id/index.php/healthcare/article/view/96/57>
 9. Adimayanti E, Siyamti D, Windayanti H. Acupressure to reduce dysmenorrhea in adolescent. J Kebidanan dan Kesehatan Tradis. 2021;06(1):1–6.
 10. Muhammad Z, Yunus P. Deep breath relaxation training to reduce dysmenorrhoea pain in nursing students, University of Muhammadiyah Gorontalo. J Unvers Community Empower Provis [Internet]. 2021;1(1):31–5. Tersedia pada: <http://psppjournals.org/index.php/jucep/article/view/49/43>
 11. Sari AP, Usman A. Efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja. J Kedokt dan Kesehatan [Internet]. 2021;17(2):196–202. Tersedia pada: https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrXgzM3SuJhDnK.A.SBP5At.;_ylu=Y29sbwMEcG9zAzMEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1642248887/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjurnal.umj.ac.id%2Findex.php%2FJKK%2Farticle%2Fdownload%2F10052%2F5863/RK=2/RS=e2hMFuB0

- DJnJJ77Al.MkjVbknpI-
12. Mokoginta F, Jama F, Padhila NI. Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Wind Nurs J* [Internet]. 2021;1(2):113–22. Tersedia pada: <https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/252>
 13. Gunawati A, Nisman WA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *J Kesehat Reproduksi*. 2021;8(1):8.
 14. Susanti A. Faktor Resiko Kejadian Menarche Dini Pada Remaja di SMPN 30 Semarang. *J Nutr Coll*. 2020;1(1):386–407.
 15. Horman N, Manoppo J, Meo LN. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *J Keperawatan*. 2021;9(1):38.
 16. Handayani R. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Swasta Muhammadiyah 10 Rantauprapat Tahun 2020. *J Gentle Birth* [Internet]. 2022;5(1):50–9. Tersedia pada: <http://midwifery.jurnalsenior.com/index.php/ms/article/view/57>
 17. Husaidah S, Ridmadhanti S, Radulima L. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *J Sehat Mandiri*. 2021;16(1):72–81.
 18. Aningsih F, Sudiwati NLPE, Dewi N. Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid (disminore) pada mahasiswi di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nurs News (Meriden)* [Internet]. 2018;3(1):95–107. Tersedia pada: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/756/597>
 19. Z NI, Haniarti, Hengky HK. Efektifitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (disminore) pada remaja putri Asrama Tahfizh Pondok Pesantren DDI AD Mangkoso. *J Ilm Mns Dan Kesehat* [Internet]. 2020;3(2):199–205. Tersedia pada: <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/300/442>
 20. Konstania G, Kuswati, Fitriyani A. Akupresure pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. *J Kebidanan Indones* [Internet]. 2019;10(2):50–9. Tersedia pada: https://www.academia.edu/57039862/Akupressure_Pada_Titik_Hegu_Untuk_Mengatasi_Nyeri_Menstruasi
 21. Tyas JK, Ina AA, Tjondronegoro P. Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *J Kesehat*. 2018;7:1–6.
 22. Wianti A, Karimah MM. Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *J Keperawatan Silampari*. 2018;2(1):315–29.