

Literature Review Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer

Silvia Apriyelve¹, Hapsari Windayanti², Ilawati³, Eka Priyanti⁴, Lodi Melani Dewi Sanda⁵, Ratni Lara Dini Zuhdi⁶, Widiya Sari⁷, Poniati⁸, Intan Pratiwi⁹, Restu Almunawaroh¹⁰, Siti Aisyah¹¹

¹*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, silviapril12345@gmail.com*

²*Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, hapsariel@gmail.com*

³*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, ilawati20sep@gmail.com*

⁴*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, ekapeyereal@gmail.com*

⁵*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, lodimelanidwi03@gmail.com*

⁶*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, ratnilaradinizudi9799@gmail.com*

⁷*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, wsari7488@gmail.com*

⁸*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, poniati0609@gmail.com*

⁹*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, intanpratiwi2711@gmail.com*

¹⁰*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, restualmunawaroh@gmail.com*

¹¹*Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Semarang, sitiaisyah09091999@gmail.com*

Article Info

Article History

Submitted, 9 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

Keywords: Akupresur,
Sanyinjiao Point,
Dismenore Primer.

Abstract

Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation which can cause disruption of activities and requires treatment if the symptoms are severe, and are indicated by pain or tenderness in the pelvic and abdominal area. Many dysmenorrhea treatments have developed in the community, both pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One non-pharmacological therapy is acupressure. Acupressure is the use of touch/contact techniques to balance the body's energy channels or Qi. Sanyinjiao Point is one of the acupoints or the meeting point of the spleen, liver and kidney channels located in the spleen meridian. The purpose of this literature review is to determine the acupressure of the Sanyinjiao point (SP6) in reducing primary dysmenorrheal pain. Health to find articles according to inclusion and exclusion criteria, the a review was carried out. Based on the results of literature review from 10 journals which stated that Ha or the alternative hypothesis was accepted. With the effect of Sanyinjiao acupressure therapy (SP6) there as a therapeutic effect. Sanyinjiao point acupressure (SP6) on reducing primary pain. The conclusion in this study was

the administration of Sanyinjiao point accupressure which was located on the inner leg about three teak above the internal malleolus or on the inside of the ankle just at the end of the dry loss with a pressing time of usually 30 minutes, you will immedietely feel a decrease in pain.

Abstrak

Dysmenorrhea adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi yang bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut. Banyak pengobatan dismenore yang telah berkembang di masyarakat baik terapi farmakologis maupun terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis adalah akupresur. Akupresur adalah penggunaan teknik sentuhan/kontak untuk menyeimbangkan saluran energi dalam tubuh atau Qi. Sanyinjiao Point adalah salah satu titik acupoint atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak dilimpa meridian. Tujuan literatur review ini untuk mengetahui akupresur titik Sanyinjiao (SP6) pada penurunan nyeri dismenorea primer. Metode pencarian artikel menggunakan dari google scholar, pubmed, dan BMC Public Health untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review. Berdasarkan hasil literature review dari 10 jurnal yang dinyatakan bahwa Ha atau hipotesis alternatifnya diterima. Dengan adanya pengaruh terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) terhadap nyeri dismenore primer yang mengalami penurunan, didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) terhadap penurunan nyeri dismenore primer. Simpulan pada penelitian ini dengan pemberian terapi akupresur sanyinjiao point yang terletak dibagian kaki dalam sekitar tiga jari diatas malleolus internus atau pada pergelangan kaki bagian dalam, tepat diujung tulang kering dengan waktu penekanan biasanya 30 menit akan langsung terasa penurunan nyeri.

Pendahuluan

Masa remaja yakni peralihan periode bocah menuju dewasa yang ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Masa tersebut terjadi melewati tiga tahap, yaitu tiap tahapnya ditunjukkan oleh transformasi biologis, sosial, serta psikologis, meliputi pada usia 12-15 tahun (remaja awal), 15-18 tahun (remaja menengah), serta 19-22 tahun (remaja akhir) (Sari Priyanti, 2014). Menstruasi yakni peristiwa natural yang timbul terhadap perempuan normal. Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan

endometrium uterus yang terlepas. (Wijayanti dan Selviana, 2019).

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologis yang sering dirasakan oleh remaja (Tangchai et al, 2004). Dismenore digambarkan sebagai nyeri pada abdomen bagian bawah, dirasakan berpusat pada area suprapubik dan dapat menyebar pada punggung bawah dan bagian belakang tungkai kaki. Nyeri mulai dirasakan pada beberapa jam sebelum keluarnya darah dari vagina, atau dapat juga dirasakan pada saat awal terjadinya menstruasi dan memuncak

seiring dengan banyaknya aliran darah menstruasi selama hari pertama sampai kedua periode menstruasi (Hockenberry et al, 2003).

Dismenore terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan, prostaglandin (PGF-) yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri (Morgan & Hamilton, 2003; Wiknosastro, 2007; Hillard, 2006).

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi yang bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut (Judha et al., 2012). Data WHO (World Health Organization) menjelaskan, angka kejadian sejumlah 90% ataupun 1.769.425 perempuan yang mendapati Dismenore serta 10-15% yang mendapati Dismenore berat. Angkanya di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1-2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati Dismenore namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018).

Beberapa dampak lain dari Dismenore primer maupun sekunde diantaranya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Dampak Dismenore yang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (infertilitas) dan gangguan seksual pada kejadian Dismenore primer (Tanna, 2016; Handayani dkk, 2016; Sari dkk, 2018; Ammar, 2016; Soderman dkk, 2018; Osonuga, 2018; dan Ishikura, 2020). Cara menangani Dismenore yakni melalui jalur farmakologi serta nonfarmakologi, dengan penanganan farmakologi mencakup pemberian obat guna mencegah peradangan nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, serta ibuprofen. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara

langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan secara nonfarmakologi yakni mempergunakan obat dengan bahan natural ataupun tradisional dengan efek samping yang ringan ataupun tanpa efek samping. Untuk menangani dysmenorrhea dengan cara nonfarmakologi salah satunya yakni dengan terapi akupresur.

Akupresur yang dikenal dengan tusuk jari ataupun totok termasuk wujud fisioterapi melalui pemberian stimulasi serta pijatan di sejumlah titik tubuh. Akupresur mempunyai manfaat dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit, rehabilitasi ataupun pemulihan, serta mampu mendongkrak daya tahan tubuh (Rahayu, 2018). Contoh akupresur yang dipergunakan pada penanganan dysmenorrhea adalah akupresur di titik SP6 (sanyinjiao). Titik SP6 yakni titik yang dipergunakan dalam menguatkan limpa, memulihkan keseimbangan Yin serta Yang, ginjal, hati, dan darah serta melancarkan suplai darah juga peredarannya. Akupresur sanyinjiao point tersebut memiliki keunikan, yakni lokasi bertemunya tiga meridian Yin kaki.

Dari latar belakang diatas alasan penulis melakukan literatur review karena belum banyak remaja yang mengetahui penanganan dismenorea secara nonfarmakologi contohnya dengan pemijatan akupresure serta seiring perkembangan sudah banyak yang meneliti tentang akupresur sehingga penulis tertarik untuk mereview apakah penelitian yang sudah banyak dilakukan sesuai dengan teori yang ada mengenai akupresur SP6 (sanyinjiao) pada menurunnya nyeri dismenore primer.

Metode

Jenis studi ini adalah metode data analisis dengan menggunakan tinjauan literature (literatur review) yang menggali tentang pengaruh akupresur titik sanyinjiao (sp6) terhadap penurunan nyeri dismenorea primer. Literature review merupakan studi sekunder yang berasal dari studi literature review yang di kenal pada riset-

riset medis. Studi literature rievew adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan semua literature yang tersedia dan relevan yang berkaitan dengan pertanyaan peneliti yang di amati kegunaan systematic literature rievew untuk meringkas bukti yang ada tentang topik, mengidentifikasi dan memberikan saran untuk penelitian selanjutnya (Fauzi, dkk 2019).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mencari artikel penelitian melalui pencarian secara elektronik antara lain google scholar, pubmed, BMC Public Health dan DOAJ (Directory of Open Access Journals) dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang sudah terakreditasi serta terindeks di SINTA (Science and Tecnology Index) dari tahun 2010 sampai tahun 2021. Pencarian artikel penelitian yang membahas tentang pengaruh akupresur titik sanyinjiao (sp6) terhadap penurunan nyeri dismenorea primeradapun tahap dalam mengorganisasi literatur dengan cara mencari ide, tujuan umum dan simpulan

dari literatur dengan membaca abstrak, beberapa paragraf pendahuluan dan kesimpulannya, serta mengelompokkan literatur berdasarkan kategori-kategori tertentu yaitu kelompok pijat oksitosin dan produksi ASI. Langkah dalam melakukan literatur review menurut Lawrence Machi & Mc.Evoy Brenda (2016) yaitu Select a topic, Develop tools of argument, Search artikel, Survey the literature, Critique the literature, and wrtite the review.

Berdasarkan hasil pencarian artikel dengan menggunakan kata kuncipengaruh akupresur titik sanyinjiao (sp6) terhadap penurunan nyeri dismenorea primer didapatkan sebanyak 115 artikel yang telah dilakukan penyaringan, kemudian ditahap skrining dari tahun 2010-2021 didapatkan 55 artikel penelitian. Kemudian dilakukan tahap uji kelayakan yang dilihat dari artikel penelitian yang full text, memiliki terbitan online terdapat 25 artikel, Setelah di seleksi didapatkan 10 jurnal yang sesuai dengan judul penelitian yang akan dilakukan telaah jurnal yang memiliki ISSN terindek di SINTA, serta Web Of Science.

Hasil Dan Pembahasan

No	Peneliti/Judul	Metode	Hasil
1	IGAA Sri Efriyanti, I Wayan Suardana, Watan Suari Pengaruh Terapi Akupresur <i>Sanyinjiao Point</i> Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer.	<i>Quasiekperiment.</i> Rancangan penelitian ini menggunakan desain <i>pretest and posttest with control group.</i> MahasiswiPSIK FK Unud semester VIII yang mengalami dismenore sebanyak 38 mahasiswi. Peneliti mengambil 30 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.	Didapatkan hasil perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test dengan hasil uji statistik wilcoxon dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak, yang artinya ada Pengaruh Terapi Akupresur <i>Sanyinjiao Point</i> Terhadap Nyeri Dismenore Primer. Hasil analisa perbedaan skala nyeri haid pre test dan post test pada kelompok perlakuan akupresur <i>sanyinjiao point</i> , menggunakan uji <i>dependent sample t-test</i> , hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai <i>Asymp.</i>

No	Peneliti/Judul	Metode	Hasil
			<i>Sig. (2-tailed)</i> sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara skala nyeri dismenore pre test dan post test pada kelompok perlakuan.
2	Nurhayati Wahyu Trianingsih, Tjahjono Kuntjoro, Sri Wahyuni Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresur Dan Muscle Stretching Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore	Penelitian eksperimen semu atau <i>quasi experiment</i> dengan rancanganyang digunakan adalah <i>two group comparison pretest and posttest design</i> . Penelitian ini memberikan perlakuan remaja putri pada 2 kelompok perlakuan yaitu 1 kelompok diberikan perlakuan akupresur dan 1 kelompok diberi perlakuan	Penurunan terbesar terjadi pada kelompok akupresur yaitu dengan selisih sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur sebesar 2,29 poin. Sedangkan pada kelompok <i>muscle stretching exercise</i> selisih skala nyeri sebesar 2,00. Berdasarkan hasil uji statistic nilai <i>p value</i> sebesar 0,008 ($p < 0,05$) maka secara statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna penurunan intensitas nyeri antara kelompok akupresur dan kelompok <i>muscle stretching exercise</i> . sehingga akupresur dapat menjadi alternatif pilihan yang aman dan tanpa efek samping dalam mencegah nyeri menstruasi.
3	Heni Wijayanti dan Selviana pengaruh terapi akupresur <i>Sanyinjiao Point</i> terhadap nyeri dismenorea primer di SMAN 11 Semarang	Menggunakan <i>Quasi Eksperiment</i> dengan <i>one group pre-test – post-test Design</i> Remaja putri yang mengalami dismenore sebanyak 35 orang. Teknik Sampling yang digunakan adalah <i>accidental</i>	Skala nyeri dismenorea pada remaja putri pre intervensi rata-rata nilai 3,57 sebagian besar mengalami nyeri berat dan rata-rata nilai setelah dilakukan intervensi 2,71 sebagian besar mengalami nyeri sedang. Hasil uji statistik wilcoxon dengan nilai $p = \text{value } 0,000$ ($p < 0,05$), , yang berarti H_0 ditolak, Ada pengaruh terapi akupresur <i>Sanyinjiao Point</i> terhadap intensitas nyeri dismenorea primer di SMAN 11 Semarang
4	Januari Tyas, Kristining Apolonia	Menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> . Siswi SMA Mardisiswa	Skala <i>dismenore</i> sebelum diberikan terapi akupresur titik

No	Peneliti/Judul	Metode	Hasil
	Antonilda Ina, Probo Tjondronegoro Pengaruh Terapi Akupresur Titik sanyinjiao Terhadap Skala Disminore	Semarang sebanyak 80 sampel, diambil dengan teknik <i>Purposive Sampling</i> .	<i>Sanyinjiao</i> memperoleh hasil nilai median 5.00. Skala <i>dismenore</i> sesudah diberikan terapi akupresur titik <i>Sanyinjiao</i> memperoleh hasil nilai median 3.00. Hasil dari uji beda yang dilakukan dengan uji alternatif Wilcoxon uji statistik didapatkan hasil $p < 0.001$ yang berarti ada pengaruh terapi akupresur titik <i>Sanyinjiao</i> terhadap skala <i>dismenore</i> ($p < 0.005$). Hasil penurunan skala <i>dismenore</i> dari penelitian sebelum dan sesudah dilakukan terapi menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat digunakan sebagai pengurang rasa nyeri haid atau <i>dismenore</i> .
5	CL Wong Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhoea	Quasy Eksperimen desain dengan pendekatan rct kontrol group design. Jumlah 40 sampel. 19 orang pada kelompok eksperimen dan 21 orang kelompok kontrol.	Ada penurunan skor nyeri yang signifikan secara statistik untuk PVAS ($p = 0,008$), SF-MPQ ($p = 0,0012$), dan SF-MDQ ($p = 0,024$) tercatat pada bulan ketiga pasca intervensi. Akupresur SP6 memiliki efek penurunan nyeri atau rasa sakit secara langsung untuk <i>dismenore</i> . Selain itu, akupresur yang diterapkan pada titik penekanan SP6 selama 3 bulan berturut-turut efektif dalam mengurangi rasa sakit dan nyeri haid.
6	Mrs. R Bagavathi Effectiveness of Acupressure (SP6) On dysmenorrhoea among adolescent Girls (13-15 yrs)	Desain Kualitatif, Quasy Eksperimen desain dengan pendekatan rct kontrol group design. Jumlah sampel 60. 30 orang pada kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol.	Nilai uji t tidak berpasangan yang diperoleh adalah 10,03 sangat signifikan pada ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan efektivitas akupresur antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

No	Peneliti/Judul	Metode	Hasil
7	Eni Firda Julianti , Oswati Hasanah , H. Erwin Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Sman 5 Dan Ma Al-Huda Bengkalis	Quasy eksperimen dengan pendekatan non equivalent control group design. Jumlah sampel seluruhnya adalah 80 orang dengan 40 orang pada kelompok eksperimen dan 40 orang kelompok kontrol.	Rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur berbeda secara signifikan antara kelompok yang dilakukan akupresur dengan kelompok yang tidak dilakukan akupresur, dengan kata lain secara signifikan bahwa akupresur dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,76 poin (p value = 0.000).
8	Diyah Tepi Rahmawati 1 , Ronalen Br. Situmorang2 , Syami Yulianti3 Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea	Quasy eksperimen dengan pendekatan pretest- posttest one group desain. Peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini sejumlah 33 responden (total sampling).	Terjadi penurunan nyeri rata-rata 2,121. Hasil statistik menunjukkan nilai value <0,001, t=13,646 yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah penelitian (dilakukan akupresur). Pada penelitian ini telah terbukti bahwa akupresur efektif terhadap penurunan nyeri <i>dysmenorhea</i> .
9	Oswati Hasanah, Krisna Yetti, Dessie Wanda Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja	Quasyeksperiment dengan pendekatan pretest- posttest one group desain. <i>Purposive sampling</i> dan jumlah sampel sebanyak 52 responden yang terdiri dari 26 responden sebagai kelompok intervensi dan 26 responden sebagai kelompok kontrol.	Pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 16-17 tahun, berada dikelas XI. Rata- rata responden mengalami nyeri haid 2 tahun setelah <i>menarche</i> , serta remaja hanya menangani dismenore dengan cara dibiarkan saja. Pemberian terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri sebesar 0,615 poin dan kualitas nyeri 0,577 poin dengan nilai <i>p</i> (.<0,05). Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan yang signifikan setelah akupresur terhadap dismenore.
10	Arini Purnama Sari, 2Arifah Usman Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap	Quasyeksperiment dengan pendekatan pretest- posttest one group desain. Teknik pengambilan sampel yaitu " <i>Purposive Sampling</i> "	Hasil penelitian terdapat penurunan kualitas nyeri dismenore yaitu sebelum terapi yaitu 2,67 dan SD

No	Peneliti/Judul	Metode	Hasil
	Dismenore pada Remaja	Seluruh siswi SMA sebanyak 60 Orang. Sampel memenuhi kriteria sebanyak 42 orang.	0,687, Sedangkan setelah terapi akupresur selama 3 hari berturut-turut hasil rata-rata intensitas nyeri <i>dismenore</i> adalah 1,19 dan SD 0,552. Hasil uji <i>wilcoxon</i> diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri <i>dismenore</i> hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai <i>P value</i> = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan <i>dismenore</i> pada remaja.

Tujuan dilakukan Literature Review untuk mengetahui akupresur titik SP6 terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea*. Dilihat secara keseluruhan hasil Review dari ketujuh artikel menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri *dismenore* setelah diberikan pijatan akupresur titik SP6. Berdasarkan hasil dari ketujuh artikel penelitian, pada masing-masing artikel menjelaskan bahwa setelah diberikan intervensi akupresur *sanyinjiao* (SP6) memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenore* primer.

Hasil ini didukung oleh Penelitian IGAA Sri Efriyanti, I Wayan Suardana, Watan Suari (2015) yang menjelaskan bahwa 95% dengan akupresur *sanyinjiao* point dapat mengurangi intensitas nyeri *dismenore* primer. Penurunan nyeri *dismenorea* ini disebabkan karena akupresur pada titik *sanyinjiao* berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga hal tersebut dapat memperkuat peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik *sanyinjiao* dapat mengurangi nyeri *dismenorea*. Serta Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi *endorphin* dalam tubuh. Saat mengalami nyeri haid atau *dismenore* lalu dilakukan pemijatan

akupresur titik *Sanyinjiao* tubuh akan merangsang saraf untuk melepaskan hormon *endorphin*. *Endorphin* adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. *Endorphin* merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut *beta-lipotropin* yang ditemukan pada kelenjar *pituitary*. Selain itu *endorphin* dapat mempengaruhi daerah- daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat *opiate* seperti *morfin*. Pelepasan *endorphin* dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah *endorphin* sesuai kebutuhan tubuh (Ody dalam Hasanah, 2010).

Dismenore sendiri dipengaruhi oleh berbagai factor yaitu usia *menarche*, lama menstruasi, riwayat keluarga, mengkonsumsi alkohol, perokok, tidak olahraga, psikologi (*stress & cemas*). Teori ini didukung oleh penelitian Nurhayati Wahyu Trianingsih, Tjahjono Kuntjoro, Sri Wahyuni (2016) bahwa umur dan tingkat kecemasan merupakan factor risiko yang mempengaruhi terjadinya *dismenore*, hal ini juga sejalan dengan penelitian Januari Kristining Tyas, Apolonia Antonilda Ina, Probo

Tjondronegoro (2018) Faktor psikologis yang dialami remaja putri SMA Mardasiswa Semarang ini salah satu penyebabnya adalah tugas yang diberikan kepada siswi di sekolah, lalu banyaknya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan dalam waktu dekat, ataupun tugas-tugas dari guru lainnya. Hal ini dikarenakan kondisi kecemasan akan memicu produksi follicle stimulating hormone (FSH) dan lutenizing hormone (LH) yang kemudian akan menyebabkan gangguan perkembangan folikel. Gangguan pada folikel ini akan memicu sintesis dan pelepasan hormone progesterone yang akan mempengaruhi aktivitas prostaglandin, sehingga terjadilah dismenore. Selain progesterone, kondisi stress juga memicu sekresi dari hormone adrenalin dan kortisol, yang kemudian mempengaruhi sintesis prostaglandin pada myometrium dan mengakibatkan terjadinya dysmenore. Serta penelitian Ratna Kholidati (2018) yang mengatakan bahwa usia dan riwayat persalinan merupakan factor yang mempengaruhi kejadian dismenore. Dilihat dari faktor riwayat kelahiran menurut Anurogo D dan Wulandari A (2011) bahwa wanita yang pernah melahirkan biasanya menyebabkan serviks melebar sehingga nyeri haid berkurang bahkan hilang. Sedangkan pada usia Menurut penelitian Rebecca, dkk (2019) proporsi gangguan dysmenore paling tinggi ditemukan pada remaja dengan usia 14 dan 15 tahun (remaja awal) dibandingkan pada usia 16 tahun (remaja menengah). Hal ini mungkin berhubungan dengan stress yang dialami oleh remaja di usia itu yang masih dibangku sekolah hal ini dapat menimbulkan tekanan pada siswa apabila ia kesulitan menyesuaikan diri dengan aktivitas sekolahnya. Sedangkan usia 16 tahun secara psikologis sudah lebih berkembang sehingga lebih memungkinkan untuk memiliki berbagai permasalahan baik di dalam maupun di luar sekolah yang dapat mencetuskan stress. Menurut penelitian Heni Wijayanti, Selviana (2019), penanganan dismenore

pada umumnya dibagi menjadi 2 yaitu penanganan secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Penanganan secara farmakologi seperti pemberian obat analgetik, terapi hormonal serta Terapi Dengan Obat Nonsteroid Antiprostaglandin.

Sedangkan penanganan secara non farmakologi seperti istirahat cukup, olah raga teratur, teknik pernafasan, kompres hangat, minum kunir asem dan dilakukan pemijatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian IGAA Sri Efriyanti (2015) yaitu dengan mengajarkan nafas dalam menjadikan pasien bisa lebih rileks, karena dengan beristirahat tubuh akan menjadi lebih rileks, sehingga dengan adanya relaksasi akan memberikan efek sedatif (penenangan), dimana sirkulasi darah akan meningkat dan otot-otot menjadi rileks, karena terjadi pembuangan zat prostaglandin sebagai penyebab nyeri yang merupakan akumulasi sisa hasil metabolisme yang menumpuk.

Hasil penelitian lain oleh Nurhayati Wahyu Trianingsih, dkk (2016) mengatakan Muscle stretching exercise bermanfaat untuk penatalaksanaan dismenore primer melalui beberapa cara, seperti menurunkan stres, mengurangi gejala menstrual melalui peningkatan metabolisme lokal, peningkatan aliran darah lokal pada pelvis, dan peningkatan produksi hormon endorphin.

Pada penelitian Nurhayati Wahyu Trianingsih, dkk (2016) pemijatan pada titik akupresur LR-3 dikombinasikan dengan SP-6 untuk menimbulkan efek yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori bahwa akupresur dapat dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) maupun gabungan atau kombinasi yang terbukti dapat digunakan untuk menangani dismenore. Selain itu beberapa titik yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore antara lain titik SP6, titik Hoku/He-qu (LI4), titik gabungan antara (LR3) dan Neiguan (PC6) terkait penelitian yang dilakukan oleh (Julianti, 2011) dimana pada kedua titik secara signifikan dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,76

poin. Titik akupresur LR-3 (taichong) apabila digabungkan dengan penekanan pada titik lain dapat menghilangkan stagnasi pada pembuluh darah, meridian, memberikan asupan tenaga bagi tubuh dan mengurangi nyeri. Taichong (LR3) umumnya digunakan untuk stres, nyeri punggung bawah, kram menstruasi, nyeri anggota badan, insomnia dan kecemasan. Hasil penelitian Hasanah tahun 2010 menunjukkan bahwa akupresur titik taichong (LR-3) menunjukkan terjadi penurunan intensitas dan kualitas nyeri dismenore yang signifikan setelah akupresur (p value < 0,05).

Titik-titik akupresur pada dasarnya sama dengan titik-titik pada akupunktur. Untuk melakukan akupresur, pasien hanya membutuhkan informasi mengenai titik-titik meridian yang berhubungan dengan organ internal tubuh pada manusia. (Wong, 2009). Khusus dysmenorrhea, titik Sanyinjiao (SP6) adalah titik-titik meridian untuk melakukan akupresur pada penderita dysmenorrhea. Hal yang sama juga dilaporkan oleh Wong, Lai dan Tse (2009) dalam penelitian mengenai dampak akupresur Sanyinjiao (SP6). Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa responden yang mendapat terapi akupresur SP6 dapat meringankan dysmenoreia selama kurang lebih tiga bulan (Wong, 2009).

Penelitian yang mendukung penelitian efek terapi akupresur terhadap dismenore dan memaparkan pengaruh akupresur terhadap kualitas nyeri yang dilakukan Hasanah (2010) Penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik Taichong (LR3). Penekanan dilakukan fase lutheal. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang, atau dengan kata lain secara signifikan bahwa akupresur dapat menurunkan rata-rata kualitas nyeri sebesar 1,852 poin ($\alpha < 0,005$). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diatas, didapat perbedaan terhadap penurunan intensitas nyeri dan kualitas nyeri setelah dilakukan

terapi akupresur. Dikarenakan pada penelitian sebelumnya menggunakan rentang nyeri ringan hingga berat sedangkan pada penelitian ini menggunakan rentang nyeri ringan hingga sedang.

Waktu dan durasi pemijatan akupresur yang berbeda pada setiap penelitian namun tetap sama-sama efektif terhadap penurunan nyeri dismenore karena sama-sama akan merangsang saraf untuk melepaskan hormon endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Berdasarkan dari sepuluh artikel yang telah di review pemijatan akupresur sanyinjiao (SP6) yang mempunyai pengaruh besar dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer, hal ini dapat dilihat dari penurunan intensitas nyeri yang signifikan dan hasil uji statistik wilcoxon yang mendapatkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian akupresur sanyinjiao (SP6) terhadap nyeri dismenore primer.

Sedangkan jika dilihat berdasarkan metode penelitian yang digunakan, hasil yang mempunyai pengaruh paling besar yaitu artikel keenam, dimana peneliti menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain pretest and posttest with control group dan menggunakan sampel sebesar 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok control dibandingkan dengan artikel pertama dan kedua hanya menggunakan sampel 30 responden. Jika dibandingkan dengan keempat artikel lain yang hanya menggunakan satu group dalam penelitiannya. Jika penelitian hanya menggunakan satu group atau tidak mempunyai pembandingan, penelitian mempunyai kelemahan yaitu tidak menjamin bahwa perubahan yang dihasilkan merupakan efek dari perlakuan yang diberikan (Notoatmodjo, 2012). Menurut Cohen et al dalam Lestari (2014) menyatakan bahwa semakin besar sampel dari populasi yang ada akan semakin baik, dengan batas minimal

yang harus diambil peneliti sebesar 30 sampel.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review dari 10 artikel, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi dismenore pada remaja adalah akupresur sanyinjiao point. Rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan terapi akupresur sanyinjiao point mengalami penurunan yang signifikan.

Cara menangani dysmenorrhea yakni melalui jalur farmakologi serta nonfarmakologi, dimana penanganan farmakologi mencakup pemberian obat guna mencegah peradangan nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, serta ibuprofen. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan secara nonfarmakologi yakni mempergunakan obat dengan bahan natural ataupun tradisional dengan efek samping yang ringan ataupun tanpa efek samping. Untuk menangani dysmenorrhea dengan cara nonfarmakologi salah satunya yakni dengan terapi akupresur.

Saran

Untuk praktisi kesehatan yaitu perawat, bidan dan dokter diharapkan bisa menerapkan beberapa teknik akupresur untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenore. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dengan kualitas yang lebih baik bisa mengembangkan beberapa teknik akupresur untuk menurunkan intensitas nyeri khususnya pada remaja yang mengalami dismenore.

Daftar Pustaka

Anurogo, D. (2012). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset

Ayuningtyas, I. (). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

- Bagavathi, R. (2019). Effectiveness of Acupressure (Sp6) On Dysmenorrhoea among Adolescent Girls (13-15 yrs). *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. 31-33. DOI: 10.9790/1959-0802013133
- Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasisiwi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 2, 7-14. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/15681/10506>
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat Dan Pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Crop
- Handayani, E. Y. & Rahayu, L. S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan*. 4, 161-171. Diakses di <http://e.journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1107>
- Handayani, E. F. (2020). *Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Primer* (Thesis). Universitas Pendidikan Indonesia
- Hasanah, O. (2010). *Efektivitas terapi akupresure terhadap dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru*. Tesis. Tidak dipublikasikan.
- Kholidati, R. (2018). The Effect of Acupressure Therapy on Spleen 6 Sanyinjiao Point to Reduce Dysmenorrhea Pain in Nursings Student. *The 2nd Joint International Conferences*. 2, 521-527. Diakses di <https://proceeding.tenjic.org/jic2/index.php/jic2/article/download/101/84/>

- Laila, N. N. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Selemba Medika
- Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nugroho, Taufan. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2, 57-119. Diakses di <https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/123/101>
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unima Press
- Trianingsih, N. W., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresur dan Muscle Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*. 9, 7-17. Diakses dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/988>
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*. 1-6. Diakses di <http://jurnal.libakperngestiwaluyo.ac.id/ojs/index.php/jkanwvol82019/article/download/75/80>
- Wijayanti, H. & Selviana. (2019). Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenoreha Primer. *Jurnal SMART Kebidanan*. 2, 70-76. Diakses dari <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/196>
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kandungan Edisi Kedua*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Wong, C. L . 2010. *Effects Of SP6 Acupressure On Pain And Menstrual Distress In Young Women With Dysmenorrhea*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 16, 64-69. Diakses di <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20347835/>