

## PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP INTENSITAS *DISMENORE* PADA REMAJA PONDOK PESANTREN CIPARI KEC. PANGATIKAN KAB. GARUT TAHUN 2023

Yulia Herawati<sup>1</sup>, Dina Martha Fitri<sup>2</sup>, Khulasoh Nurul Yakin<sup>3</sup>  
Program Studi Profesi Bidan, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan  
STIKes Mitra RIA Husada Jakarta  
Email : [herawati.yulia1007@gmail.com](mailto:herawati.yulia1007@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja putri rata-rata mengalami nyeri *dismenore* pada perut bagian bawah menyebar ke daerah pinggang, terjadi di awal dan selama menstruasi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dimana ada cara nonfarmakologis yang mudah dan praktis dalam menurunkan nyeri *dismenore* yaitu terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan terapi komplementer berasal dari Tiongkok dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri *dismenore* menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu (titik akupresur). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap intensitas *dismenore* pada remaja putri. Desain pada penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 50 responden. Metode menggunakan metode pengumpulan data primer, analisis data menggunakan *uji-Wilcoxon*. Pengumpulan data dengan observasi nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi, yang dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari pada saat menstruasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum pemberian terapi akupresur 36 responden (72%) mengalami nyeri ringan (1-3) dan sesudah pemberian terapi akupresur 36 responden (72%) mengalami tidak nyeri (0). Rata-rata nyeri pada saat *pre-test* adalah 2,34 dan *post-test* menjadi 1,34. Hasil uji statistic didapatkan nilai *p-value* 0,00 dengan nilai *p-value* < 0,05 yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Perlu untuk melakukan Teknik akupresur dalam menangani nyeri *dismenore* pada remaja. Kesimpulan bahwa terapi akupresur sangat bermanfaat dalam penurunan skala nyeri menstruasi.

**Kata Kunci:** Menstruasi, *Dismenore*, Terapi Akupresur, Remaja Putri, Komplementer

## ***THE EFFECT OF ACUPRESSURE THERAPY ON DYSMENORRHEA INTENSITY IN YOUTH PONDOK PESANTREN CIPARI KEC PANGATIKAN KABUPATEN GARUT IN 2023.***

### ABSTRACT

Adolescent girls generally experience dysmenorrhea pain in the lower abdomen spreading to the waist area, occurring at the beginning and during menstruation which interferes with daily activities. Where there are non-pharmacological methods that are easy and practical in reducing dysmenorrhea pain, namely acupressure therapy. Acupressure therapy is a traditional complementary therapy originating from China which can be used to minimize dysmenorrhea pain using the fingers by pressing on certain meridian points (acupressure points). This study aims to determine the effect of acupressure therapy on the intensity of dysmenorrhea in young women. The design in this study used a quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test design. Sampling was done by means of purposive sampling with a total sample of 50 respondents. The method used, the primary data collection method, data analysis using the Wilcoxon test. Data collection by observing menstrual pain before and after the intervention, which was carried out 2 times a day for 2 days during menstruation. The results showed that before giving acupressure therapy 36 respondents (72%) experienced mild pain (1-3) and after giving acupressure therapy 36 respondents (72%) experienced no pain (0). The average pain during the pre-test was 2.34 and the post-test was 1.34. The statistical test results obtained a *p-value* of 0.00 with a *p-value* < 0.05, which means that there is a very significant difference in value. It is necessary to perform acupressure techniques in dealing with dysmenorrheal pain in adolescents. The conclusion is that acupressure therapy is very useful in reducing menstrual pain scale.

**Keywords :** Menstruation, Dysmenorrhea, Acupressure Therapy, Young Women, Complementary

## PENDAHULUAN

*Dismenore* merupakan kondisi saat haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut bagian bawah dan pinggang. *Dismenore* terbagi menjadi dua bagian yaitu *dismenore* primer yang sering terjadi pada remaja merupakan kondisi fisiologis dan *dismenore* sekunder merupakan nyeri berat yang terjadi pada sebagian remaja dimana remaja tidak bisa sama sekali melakukan aktivitas, ini merupakan keadaan yang disebut dengan kondisi patologis yang disebabkan oleh endometriosis, kista dan sebagainya. *Dismenore* sering kali dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan mengganggu konsentrasi pada proses pembelajaran pada remaja. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.<sup>1</sup>

Di Indonesia, berdasarkan Sensus Penduduk Tahun 2020 jumlah kelompok usia 10-19 tahun mencapai sekitar 22,7 juta lebih penduduk.<sup>2</sup> Berdasarkan WHO angka *dismenore* di dunia rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara. Rata-rata insidensi terjadinya *dismenore* pada wanita muda antara 16.8 – 81%.<sup>3</sup> Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita. Menurut *Journal Pediomaternal* tahun 2020, di Africa 85,4% remaja putri mengalami *dismenore* primer. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Selviana bahwa 52,07% remaja putri mengalami *dismenore* primer.<sup>4</sup>

Di Malaysia dilaporkan bahwa sebanyak 74,5% dari gadis-gadis yang telah mencapai menarche mengalami *dismenore*. Sedangkan di India dari 183 remaja usia 14-19 tahun ditemukan sebanyak 119 atau 65% remaja mengalami *dismenore*.<sup>4</sup> Di Indonesia sendiri kejadian *dismenore* cukup besar, menunjukkan penderita *dismenore* mencapai 60-70% wanita Indonesia. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89% sedangkan 45,11% adalah tipe sekunder.<sup>4</sup> Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian *dismenore* di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9% wanita mengalami *dismenore*, terdiri dari 24,5% mengalami *dismenore* ringan, 21,285 mengalami *dismenore* sedang dan 9,36% mengalami *dismenore* berat.<sup>3</sup>

Data kejadian *dismenore* di wilayah Kabupaten Garut berdasarkan informasi Dinas Kesehatan tidak memiliki secara lengkap, Peneliti melakukan penelitian di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut berdasarkan hasil survey remaja putri 60-70% mengalami *dismenore*. Hasil studi pendahuluan Februari 2016 dengan mewawancarai 10 orang remaja putri kelas XI, sebagian responden (50%) mengalami kejadian *dismenore* kategorie nyeri berat, upaya mengatasi

*dismenore* dilakukan kompres hangat (57,7%), beristirahat atau tidur (51,9%) dan Pemijatan (51,9%).<sup>5</sup>

Menurut penelitian Murtiningsih dan Karlina *dismenore* adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi. *Dismenore* bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari.<sup>3</sup> Saat ini diperkirakan prevalensi dari gejala klinis adalah sebanyak 12,6%-31% dari wanita usia menarche. Studi Epidemiologi menunjukkan sekitar 20% dari wanita usia remaja mengalami *dismenore* primer. Ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengatasi nyeri secara non farmakologis antara lain olahraga ringan, kompres hangat, relaksasi, aroma terapi, pijat dan akupresur. Terapi akupresur merupakan terapi komplementer berasal dari Tiongkok dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri *dismenore* menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu (titik akupresur). Terapi akupresur pertama titik Sanyinjio yaitu salah satu akupoin atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, yaitu empat jari di atas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Kedua, titik Hegu berada di sela antara telunjuk dan ibu jari digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan terutama menurunkan nyeri *dismenore*. Ketiga, titik Tai Chong berada antara jari kaki jempol dan telunjuk, mengukur sepanjang dua jari di atas kulit yang menyatukan jari kaki pertama dan kedua, digunakan untuk mengatasi stress, sakit punggung/pinggang, tekanan darah tinggi, kram menstruasi insomnia bahkan kecemasan. Keempat, titik Sacral Points, berada di daerah sacral atau tulang sacrum membantu mengurangi rasa sakit pada saat *dismenore*, pegal pada pinggang, dan mengurangi nyeri saat persalinan. Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorpin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri.<sup>6</sup> Selain itu, menurut penelitian Aprillia, akupresur merupakan konduktor listrik pada permukaan kulit yang dapat menyalurkan energi penyembuhan yang paling efektif, sehingga penyembuhan paling bagus dengan titik akupresur dari pada farmakologis. Acupoint ini, bersifat biolistrik memiliki ciri-ciri papillae kulit 2 kali lebih banyak, mengandung kapiler teranyam dengan syaraf sensoris, ujung-ujung syaraf simpatis sehingga menaikkan konduktivitas kulit di atasnya karena tekanan listriknya lebih rendah. Dan beberapa peneliti meyakinkan bahwa acupoint memang ada dan dapat diketahui serta dapat dibuktikan secara ilmiah. Karena Akupresur berperan dalam proses penurunan skala *dismenore* dan menurut penelitian juga terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi

hormone endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut pada tanggal 02 November Tahun 2022 dilakukan wawancara pada remaja putri sebanyak 10 orang. Menurut remaja putri sebanyak 5 orang (50%) mengatakan bahwa nyeri haid mengganggu aktifitas sehari-hari, dan 5 orang (50%) mengatakan nyeri haid tidak mengganggu aktifitas sehari-hari. Dari 10 remaja putri, yang melakukan penanganan dismenore dengan cara konsumsi obat anti nyeri sebanyak 3 orang (30%), yang membiarkan saja 5 orang (50%), dan yang melakukan kompres hangat sebanyak 2 orang (20%). Dari 10 remaja putri mereka tidak mengetahui dan belum mendapatkan informasi tentang terapi akupresur yang sangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas *dismenore*.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas *Dismenore* Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2022”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (Quasi Experiment) dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*.<sup>9</sup> Berarti desain penelitian pra eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok perbandingan. Peneliti memilih desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas dismenore pada remaja di Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2022. Pada desain ini pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, pengukuran pertama dilakukan *pre test* yaitu sebelum adanya perlakuan dan pengukuran yang kedua *post test* yaitu dilakukan setelah diberikan perlakuan.<sup>9</sup>

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti menentukan responden dari populasi kemudian diberikan lembar *informed concent* dan menjelaskan prosedur yang akan dilakukan. Yaitu, terapi akupresur dilakukan pada hari ke-1 dan 2 saat menstruasi berlangsung. Sebelum dilakukan intervensi responden mengisi lembar observasi *pre-test* untuk mengukur skala nyeri menstruasi, setelah itu dilakukan intervensi pemberian terapi akupresur dengan melakukan penekanan pada titik SP6, LI-4, LV3 & B27-34 sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit, dilakukan 2 kali sehari. Setelah intervensi selesai, responden mengisi lembar obsevasi post-test untuk mengukur skala nyeri menstruasi setelah diberikan terapi akupresur. Begitupun pada hari ke-2, peneliti memberikan terapi akupresur sesuai SOP ditambah kepatuhan responden melakukan terapi sendiri di pesantren yang sebelumnya telah dipraktikkan oleh peneliti.

Pada tahap 2 ini adalah tahap dimana tim membagikan kuesioner tentang pijat akupresur yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur. Setelah kuesioner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penerapan pijat akupresur. Pengukuran dilakukan dengan cara responden mengisi lembar observasi pada hari ke-1 dan 2 saat dismenore. Responden mengisi lembar observasi tingkat nyeri sebelum intervensi dengan menggunakan skala pengukuran nyeri (NRS). Setelah itu dilakukan intervensi dengan menekan titik-titik akupresur sebanyak 30 putaran dalam 3-5 menit. Setelah itu responden mengisi lembar observasi tingkat nyeri sesudah intervensi dengan menggunakan skala pengukuran nyeri (NRS).

## HASIL PENELITIAN

### Univariat

Tabel 5.1

**Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Menstruasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Akupresur Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut pada Bulan November-Februari 2023 Tahun 2023**

		<b>Nyeri_Sebelum_Intervensi</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	36	72.0	72.0	72.0
	Nyeri Sedang	11	22.0	22.0	94.0
	Nyeri Parah	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

  

		<b>Nyeri_Sesudah_Intervensi</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	36	72.0	72.0	72.0
	Nyeri Ringan	11	22.0	22.0	94.0
	Nyeri Sedang	3	6.0	6.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 5.1 di atas diketahui bahwa sebelum pemberian terapi akupresur *pre-test* paling banyak mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 36 responden (72%), dan paling sedikit responden yang mengalami nyeri parah (7-10) sebanyak 3 responden (6%). Dan sesudah pemberian terapi akupresur *post-test* terjadi paling banyak penurunan derajat tingkat nyeri yaitu pada skala tidak nyeri (0) sebanyak 36 responden (72%), dan paling sedikit 3 responden (6%) yang mengalami nyeri sedang (4-6).

**Bivariat**

Pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja di Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023 sebelum dilakukan analisis data penelitian dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data pada penelitian ini adalah sebagai

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nyeri Sebelum Intervensi	.437	50	.000	.605	50	.000
Nyeri Sesudah Intervensi	.437	50	.000	.605	50	.000

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa variabel intensitas nyeri *dismenore* responden sebelum diberikan tindakan pada kelompok akupresur dengan menggunakan uji Shapiro- Wilk didapatkan hasil  $p\ value = < 0,05$  yang artinya data intensitas nyeri *dismenore* responden sebelum dilakukan tindakan akupresur berdistribusi tidak normal. Dan menunjukkan bahwa variabel intensitas nyeri *dismenore* responden setelah diberikan tindakan pada kelompok akupresur dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk didapatkan hasil  $p\ value = < 0,05$  yang artinya data intensitas nyeri *dismenore* responden setelah dilakukan tindakan akupresur berdistribusi tidak normal. Maka dalam menentukan uji hipotesis bivariat untuk data yang tidak terdistribusi dengan normal menggunakan uji-*Wilcoxon*.

**Tabel 5. 3**

**Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023**

	Descriptive Statistics				
	N	Mean	SD	SE	P Value
Nyeri Sebelum Intervensi	50	2.34	.593	.351	.000
Nyeri Sesudah Intervensi	50	1.34	.593	.351	.000
Valid N (listwise)	50				

Berdasarkan table 5.3 rata-rata tingkat nyeri menstruasi sebelum dilakukan pemberian terapi akupresur adalah 2,34 dengan standar deviasi 0,593. Setelah dilakukan pemberian terapi akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 1,34 dengan standar deviasi 0,593. Hasil perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur pada remaja yang mengalami *dismenore* paling banyak responden adalah nyeri ringan (1-3) sebanyak 36 responden (72%), dan paling sedikit responden yang mengalami nyeri parah (7-10) sebanyak 3 responden (6%). Sedangkan sesudah dilakukan pemberian terapi akupresur mengalami penurunan yang signifikan paling banyak penurunan derajat tingkat nyeri yaitu pada skala tidak nyeri (0) sebanyak 36 responden (72%), dan

paling sedikit 3 responden (6%) yang mengalami nyeri sedang (4-6). Dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa pemberian terapi akupresur pada intensitas dismenore terjadi pengaruh yang signifikan.

Hasil uji statistic menggunakan uji-*Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* 0,00 dengan nilai  $p\text{-value} \leq \alpha$  (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan  $p\text{-value} \leq \alpha$ , maka hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa akternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga ada perbedaan penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas *dismenore* pada remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas dismenore pada remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023, pembahasan ini meliputi interpretasi dari penelitian antara interpretasi skala nyeri menstruasi sebelum pemberian terapi akupresur dan skala nyeri menstruasi setelah pemberian terapi akupresur, serta pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Pada tabel 5.1 diketahui bahwa pemberian terapi akupresur *pre-test* paling banyak mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 36 responden (72%) dan yang tidak mengalami nyeri (0) tidak ada. Hasil penelitian yang dilakukan sebelum terapi akupresur adalah dengan nilai skala nyeri ringan (1-3) sebanyak 36 responden (72%), nyeri sedang (4-6) 11 responden (22%) dan nyeri parah (7-10) 3 responden (6%). Hal ini sesuai dengan teori dan jurnal bahwa selama menstruasi kontraksi pada uterus yang lebih dari pada biasanya baik dalam intensitas, frekuensi dan durasinya dapat terjadi juga walaupun tanpa ada masalah pada organ reproduksi. *Dismenore* merupakan suatu keadaan yang normal, tetapi dapat berlebihan apabila dipengaruhi oleh factor fisik dan psikis seperti stress serta pengaruh dari hormon prostaglandin dan progesterone. Selama dismenorea, terjadi kontraksi otot rahim akibat peningkatan prostaglandin sehingga menyebabkan terjadinya iskemia dan keram pada abdomen bagian bawah yang merangsang nyeri menstruasi. Gejala umum *dismenore* antara lain, rasa nyeri yang terjadi pada aera suprapubic atau bagian perut bawah, nyeri dapat terasa tajam, krama tau seperti diremas dan dapat juga dirasakan nyeri tumpul yang menetap dan nyeri dapat pula menjalar ke bagian pinggang bawah.

Sebelum melakukan *pre-test*, terapis menanyakan kepada responden tentang pengetahuannya tentang dismenore dan akupresur. Ternyata memang remaja putri di Indonesia mah kurangnya pengetahuan dismenore itu sendiri, bahkan cara penanganan dalam

mengatasi nyeri dismenore dengan terapi akupresur. Di dalam penelitian lain pun dijelaskan bahwa “Permasalahan yang muncul adalah masih banyaknya remaja putri yang belum mengetahui mengenai dismenorea dan cara penanganannya berdasarkan hasil pretest yang dilakukan, 90% remaja putri yang menghadiri penyuluhan belum mengetahui mengenai dismenorea dan akupresur yang merupakan tehnik penanganan dismenorea tanpa obat dengan akupresur. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan adanya pelatihan penanganan dismenorea dengan teknik akupresur pada remaja putri di seluruh Indonesia untuk membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja”. Kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 12 tahun berjumlah 1 orang (16,6%), responden berusia 13 tahun ada 3 orang (50%), 1 orang berusia 14 tahun (16,6%) dan 1 orang berusia 15 tahun (16,6%). Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan paparan informasi dimana semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir.<sup>12</sup> “Pada tahap 2 ini adalah tahap dimana tim membagikan kuesioner tentang pijat akupresur yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur. Setelah kuesioner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penerapan pijat akupresur, dan berdasarkan jawaban tim, mengelompokkan tingkat pengetahuan remaja putri dalam kategori baik dan kurang adapun hasil ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 10% yaitu hanya ada 1 orang remaja putri yang tahu tentang pijat akupresur sementara remaja putri dengan pengetahuan kurang adalah 90% dengan jumlah 5 orang. Selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh peserta yaitu 6 orang remaja putri. Kegiatan dilaksanakan di Rumah Bidan Desa Wilayah Puskesmas Banyu Biru pada tanggal 12 Juni 2022. Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman tentang pengertian pijat akupresur, tujuan pijat akupresur, manfaat pijat akupresur, mekanisme pijat akupresur. Adapun pemberian atau waktu yang tepat untuk melakukan pijat akupresur dan hasilnya sangat efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi”. Maka dari itu, peneliti pun beramsusi bahwa akupresur adalah salah satu alternatif yang sangat efektif dalam penurunan nyeri dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas dismenore pada remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023 yang dilakukan sesudah adanya perlakuan pada tabel 5.1 diatas diketahui bahwa pemberian terapi akupresur *post-test* terjadi paling banyak penurunan derajat nyeri yaitu pada skala tidak nyeri (0) sebanyak 36 responden (72%), nyeri ringan 11 responden (22%), nyeri sedang (4-6) 3 responden (6%) dan tidak ada responden yang mengalami nyeri parah (7-10). Terapi akupresur ini dilakukan



sesuai SOP, dan tindakan tersebut dilakukan sendiri oleh terapis. Pada hasil penelitian ini terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi akupresur dengan melakukan penekanan pada titik SP6, LI-4, LV3 dan B27-34 saat menstruasi yang mengalami *dismenore* dan didapatkan paling banyak berada pada skala nyeri 0 (tidak nyeri). Hasil penelitian yang didapatkan sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dengan memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik SP6, LI4, LV3 & B27-B34 dapat mengurangi nyeri *dismenore*. Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul – molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta- lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah penginderaan nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan system endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Penelitian lain juga dijelaskan penurunan intensitas nyeri *dismenore* hari ke-1 & 2, bahwa responden yang mengalami penurunan rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur pada hari pertama hasil rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum diberikan tindakan akupresur adalah 3,50 dan setelah diberikan terapi akupresur hasil rata-rata intensitas nyeri *dismenore* adalah 1,61. Selisih antara sebelum dan setelah dilakukan terapi akupresur adalah 1,89 dengan  $p = 0,000$ . Hal ini berarti nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur. Begitupun Hari kedua, hasil rata-rata intensitas nyeri *dismenore* sebelum diberikan tindakan akupresur adalah 2,46 dan setelah diberikan terapi akupresur hasil rata-rata intensitas nyeri *dismenore* adalah 2,03. Selisih antara sebelum dan setelah dilakukan terapi akupresur adalah 0,43 dengan  $p = 0,000$ .

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri menstruasi sebelum pemberian terapi akupresur dan sesudah pemberian terapi akupresur. Dari hasil analisis data diperoleh pada tabel 5.3 hal ini terbukti pada hasil perlakuan yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada 50 responden di Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut pada awal sebelum diberikan (tabel 5.1) dan sesudah pemberian terapi akupresur (tabel 5.2) mampu menurunkan nyeri menstruasi. Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum terapi akupresur dan sesudah penurunan terapi akupresur. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur berdampak positif sehingga menurunkan nyeri *dismenore*. Oleh karena itu, ada

pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap intensitas *dismenore* pada remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023.

*Dismenore* dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologi yaitu akupresur. Akupresur merupakan stimulasi dari titik akupunktur dengan menggunakan penekanan jari atau menggunakan tangan (Rad, 2011). Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorfin 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 endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Dalam melakukan Teknik pemijatan akupresur ini, diperlukan lagi adanya penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri *dismenore* pada remaja. Karena dijelaskan di penelitian ini, bahwa evaluasinya dilakukan dengan melakukan 2 penilaian yaitu post test kasus dan praktikum. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggungjawaban kegiatan. Hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 70% setelah dilakukan penyuluhan. Peserta pengabdian masyarakat mengisi angket kepuasan terhadap materi yang diberikan sebesar 87%, terhadap praktikum yang diberikan sebesar 90%. Dapat diambil kesimpulan Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Margahayu Ciparay Bandung bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum akupresur untuk mengurangi nyeri *dismenorea*. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan.

Selanjutnya diadakannya Pemerdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Nyeri Menstruasi Melalui Pelatihan Akupresure. Dimana pada penelitian ini didapat kesimpulan Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 3 remaja (100%) memahami tentang *dismenorea*. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 2 remaja (75%) memahami pemijatan akupresur dan 1 remaja (25%) masih kurang memahami pemijatan akupresur untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri karena terapi akupresur pada titik meridian SP6, LI 4 (Hegu), LV3 dan B27-34 dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh.

Terapi akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui, cara serta manfaat yang diberikan sehingga diperlukan sosialisasi serta pelatihan sebelum melakukan terapi akupresur. Penentuan titik meridian yang tepat juga dibutuhkan agar terapi lebih efektif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang peneliti lakukan tentang pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas *dismenore* di Wilayah Kerja Pondok Pesantren Cipari Kecamatan Pangatikan Kabupaten Garut maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan hasil penelitian pemberian terapi akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023 yang dilakukan sebelum pemberian terapi akupresur *pre-test* paling banyak mengalami nyeri ringan (1-3) sebanyak 36 responden (72%).
- 2) Berdasarkan hasil penelitian pemberian terapi akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenore* pada remaja Pondok Pesantren Cipari Kec. Pangatikan Kab. Garut Tahun 2023 yang dilakukan sesudah pemberian terapi akupresur *post-test* terjadi paling banyak penurunan derajat tingkat nyeri yaitu pada skala tidak nyeri (0) sebanyak 36 responden (72%).
- 3) Pemberian terapi akupresur dilakukan dengan melakukan penekanan pada titik SP6, LI-4, LV3 & B27-34 dilakukan selama 3-5 menit bermanfaat atau berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi atau mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri.

## DAFTAR REFERENSI

1. Afriani D. Pendidikan Seks bagi Remaja [Internet]. Penerbit NEM; 2022. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=2w9nEAAAQBA>
2. Rahmatiwi Walidaini, Oswati Hasanah E. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian scientific health journal Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma 08 Pekanbaru Rahmatiwi Walidaini , Oswati Hasanah , Erika Fakultas Keperawatan Universitas Riau Email : rahmatiwi98@gmail.com. 2022;7.
3. Indrayani T, Astiza V, Widowati R. 109-Article Text-375-1-10-20210614. J Qual Women's Heal [Internet]. 2021;4:94–103. Available from: <https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/109>
4. Husaidah S. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. J Sehat Mandiri. 2021;16:72–81.

5. Febrianti S, Muslim FR. Penyuluhan Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di SMK YBKP3 Tarogong Kidul Garut. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. 2018;1, Nomor 2:83–1.
6. Marbun U, Sari LP. Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2022;11:64–9.
7. Dr. Heni Setyowati ER SKMK, Kartika Wijayanti MK, Prasetyo AA, Press U. Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma Press; 2018.
8. Dzia AG. Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. *Progr Stud S1 Ilm Keperawatan Faklts Ilmu Kesehat Univ Muammadiyah Magelang 2021* [Internet]. 2021; Available from: <http://eprintslib.ummg.ac.id/id/eprint/2841> Utama aditia edy. No 2.1.9 Pengukuran Tingkat Nyeri Dismenore. 2017;1–14.
9. Ridwan Muhammad H. Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tajungkarang Indonesia tahun 2008 mencapai 54 . 89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder ( Proverawati dan Misaroh , Negeri 1 Pekalongan , didapatkan bahwa sebesar 88 % ( 44 ) siswi dari 50. *Metod Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid*. 2015;VIII:51–.
10. Suparyanto dan Rosad (2015. Teknik Terapi Akupresu. Suparyanto dan Rosad (2015. 2020;5:248–53). *Kesehatan J, Sai M, Volume W, No V, Juni E, Haid A, et al.* Program Studi KebidananMetro Politeknik Kesehatan Tajungkarang Indonesia tahun 2008 mencapai 54 . 89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder ( Proverawati dan Misaroh , Negeri 1 Pekalongan , didapatkan bahwa sebesar 88 % ( 44 ) siswi dari 50 . 2015;VIII:51–6.
11. Notoatmodjo. Variabel Independen Dan Variabel Dependen. *J Chem Inf Model*. 2013;53:1689–99. Iii BAB, Konsep AK. : variable yang diteliti : variable yang tidak diteliti : alur pikir, 2018;
12. Gujarati D. No Hipotesis Dalam Penelitian Title. 2010;5–7.
13. Novitaningsih T, Santoso SI, Setiadi A. Analisis Profitabilitas Usahatani Padi Organik Di Paguyuban Al-Barokah Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang. *Mediagro*. 2019;14:42–57.
14. Sugiyono. Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metod Penelit*. 2018;32–41.
15. Zulia A, Esti Rahayu HS, - R. Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *J Persat Perawat Nas Indones*. 2018;2:9.
16. Sari AP, Usman A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *J Kedokt dan Kesehat* [Internet]. 2021;17:196–202. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>

17. Pranoto HH, Fitri AL, Setyani D, Putri A. Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid ( Disminorea ) pada Remaja Putri. 2022;385–92.
18. Khasanah L, Astuti RT. Efektivitas Akupresur Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Salaman. J Holist Nurs Sci. 2015;2:1–9.
19. Marta E. Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VI... Related papers.
20. Kristina C, Hasanah O, Zuhra RM, Keperawatan F, Riau U. Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi fkp universitas riau. 2021;
21. Indrayani T, Antiza V. Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. 2021;4:249–53.
22. Setianingsih M, Pranoto HH, Mahayati WN, Waluyo UN, Bidan P, Waluyo UN, et al. Pemberdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Nyeri Menstruasi Melalui Pelatihan Akupresure. 2022;172–6.
23. Esti MW, Widyaningsih A, Septiani C, Wati TR, Utami WH. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Pijat Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenorea. In: Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan. 2021. p. 27–32.

**HALAMAN INI DIKOSONGKAN**