

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR SANYINJIAO POINT
TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOIRE
PRIMER PADA MAHASISWI SEMESTER VIII
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

IGAA Sri Efriyanti, I Wayan Suardana, Wayan Suari

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Abstract. Dysmenorrhea is the pain felt by women when menstruation. Dysmenorrhea is usually caused by excessive release of certain prostaglandins, namely the prostaglandin F2 alpha from uterus endometrium cells. Many treatment of dysmenorrhea that has developed in the community both pharmacological and non-pharmacological therapy. One of non-pharmacologic therapy is acupressure. Acupressure is a using of touch/contact technique to balance the energy channels in the body or Qi. Sanyinjiao Point is one of acupoint or meeting point of spleen, liver and kidney channels located in the spleen meridian. This study aims to determine the effect of Acupressure Sanyinjiao Point Therapy Against Primary Dysmenorrhea Pain Intensity VIII Semester Students In Nursing Science Education Study Program. The study was conducted during one month in Nursing Science Education Study Program, Faculty of Medicine, Udayana University. Respondents received acupressure therapy Sanyinjiao point when experiencing dysmenorrhea on the first day of menstruation. This research was Quasy Experimental by designing Pre test & Post Test with Control Group, which consisted of 2 groups. The treatment group will be given acupressure intervention of Sanyinjiao point when the first day of dysmenorrhea for 20 minutes, and the control group was recommended only took a rest while doing deep breathing. The number of samples in each group was 15 people. The data were tested for data normality using the Shapiro Wilk test and it was analyzed using parametric tests Independent T-Test. Results of Independent T-Test analysis showed significant differences in pain scale changes between the two groups with the Sig. (2-tailed) was 0.000 ($P < 0.05$) that concluded there was an Effect of Acupressure Sanyinjiao Point Therapy Of Primary Dysmenorrhea Pain Intensity VIII Semester Students In Nursing Science Education Study Program

Keywords: Acupressure Sanyinjiao Point, dysmenorrhea Pain

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan masa awal pematangan seksual, yakni suatu periode dimana seorang anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta mampu mengadakan proses reproduksi (Fajaryati, 2010). Salah satu hal penting yang menandai pubertas pada wanita adalah menstruasi. Menstruasi merupakan perdarahan secara periodik dan

siklik dari uterus yang disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Wiknjosastro, 2007) . Menstruasi berlangsung kira – kira sekali sebulan sampai wanita mencapai usia 45 – 50 tahun (Kinanti, 2009).

Dismenore adalah nyeri haid yang dirasakan di bagian perut bagian bawah dan menjalar sampai ke panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. (Apriliani, 2013).

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan 10-15% dan di Swedia sekitar 72% (Proverawati dan Misaroh dalam Fajaryati, 2010).

Dismenore merupakan salah satu masalah yang dialami oleh sebagian besar mahasiswi PSIK FK Unud . Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada beberapa mahasiswi PSIK FK Unud semester VIII , dari 72 mahasiswi yang diwawancara didapatkan sebanyak 38 mahasiswi atau sebesar 52,78% mengatakan sering mengalami dismenore setiap kali menstruasi. Beberapa mahasiswi juga mengatakan bahwa dismenore seringkali mengganggu aktivitas serta kegiatan yang mereka akan jalani terutama pada saat mengikuti perkuliahan dan menyusun skripsi sebagai tugas akhir.

Banyak penanganan dismenore yang sudah berkembang di masyarakat baik itu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yaitu Terapi Akupresur. Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat meningkatkan hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri.

Sanyinjiao Point adalah 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. Titik ini mudah diakses serta dapat diberikan tanpa bantuan dari staf medis (Charandabi , 2011). *Sanyinjiao Point* ini merupakan titik yang digunakan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan Yang, darah, hati , serta ginjal , dan memperlancar peredaran darah serta suplai darah (Wong, 2010).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti terdorong untuk meneliti tentang “Pengaruh Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan”.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan studi *quasi eksperiment*. Rancangan penelitian ini menggunakan desain *pretest and posttest with control group*.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi PSIK 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. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini adalah Kuisisioner *Numeric Rating Scale*. *Numeric Rating Scale* atau Skala numerik yang merupakan alat ukur keparahan nyeri yang paling efektif digunakan. Pada penelitian ini klien menilai nyeri dengan menggunakan skala dari angka 0-10.

Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data

Mahasiswi yang bersedia menjadi sampel dan mengalami dismenore melapor pada peneliti. Ketika mahasiswi mengalami dismenore di rumah maka akan diberikan perlakuan di rumah masing-masing dan apabila mahasiswi mengalami dismenore ketika perkuliahan maka akan dicarikan tempat yang nyaman untuk diberikan perlakuan saat itu. Kelompok yang masuk dalam kelompok perlakuan mendapatkan terapi akupresur *sanyinjiao point* selama 20 menit dan pada kelompok kontrol dianjurkan istirahat sambil

melakukan nafas dalam dan akan dievaluasi setelah 30 menit. Sebelum dan sesudah perlakuan, semua sampel baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan diberikan kuisisioner yang berisi *Numeric Rating Scale* dengan melingkari angka yang menunjukkan skala dismenore yang dirasakan.

Setelah data diperoleh selanjutnya ditabulasikan, data dimasukkan dalam tabel distribusi frekuensi distribusi dan diinterpretasikan.

Untuk menganalisis perbedaan perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan akupresur pada kelompok perlakuan dan kontrol maka digunakan uji statistik *dependent t-test* dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%. Dan untuk menganalisis perbedaan selisih skala nyeri antara kelompok perlakuan dan kontrol maka digunakan uji statistik *independent t-test* dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$ dan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengukuran skala nyeri dismenore sebelum terapi akupresur *sanyinjiao point* diketahui rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberi perlakuan pada kelompok perlakuan terapi akupresur *sanyinjiao point* adalah 5,73, sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah

diberi perlakuan pada kelompok perlakuan terapi akupresur *sanyinjiao point* adalah 2,73 , dengan perbedaan rata-rata skala nyeri sebesar 3,00. Hasil analisa data menggunakan uji t dua sampel berpasangan (*dependent sample t-test*), menghasilkan nilai t sebesar 21,737 yang menunjukkan terdapat perbedaan antara skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi akupresur *sanyinjiao point*. Hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) , yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap skala nyeri dismenore saat sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan.

Pada kelompok kontrol, rata-rata skala nyeri dismenore sebelum diberi perlakuan pada kelompok kontrol terapi akupresur *sanyinjiao point* adalah 4,27, sedangkan rata-rata skala nyeri sesudah diberi perlakuan pada kelompok kontrol terapi akupresur *sanyinjiao point* adalah 4,20 , dengan perbedaan rata-rata skala nyeri sebesar 0,07. Hasil analisa data menggunakan uji t dua sampel berpasangan (*dependent sample t-test*), menghasilkan nilai t sebesar 1,000. Hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,334 ($p > 0,05$) , yang menunjukkan tidak ada pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap

skala nyeri dismenore saat sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Perbedaan selisih pada kelompok perlakuan dan kontrol diperoleh hasil perubahan skala nyeri haid rata-rata pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah terapi akupresur *sanyinjiao point* (S1) adalah 3,00 , sedangkan perubahan skala nyeri dismenore rata-rata pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah terapi akupresur *sanyinjiao point* (S2) adalah 0,07. Hasil analisa data menggunakan uji t dua sampel tidak berpasangan (*independent sample t-test*), menghasilkan nilai t sebesar 19,138 yang menunjukkan terdapat perbedaan antara perubahan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi akupresur *sanyinjiao point* pada kelompok perlakuan dan perubahan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi akupresur *sanyinjiao point* pada kelompok kontrol . Hasil analisa lebih lanjut nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) , yang berarti H_0 ditolak, yang artinya ada Pengaruh Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswa Semester 8 Program Studi Ilmu Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur *sanyinjiao point* dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, Hasil analisis perubahan skala nyeri pre test dan post test pada kelompok perlakuan menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test pada kelompok perlakuan. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran skala nyeri dimana rata-rata skala nyeri sebelum terapi akupresur sanyinjiao point adalah 5,73 dan rata-rata skala nyeri sesudah terapi akupresur adalah 2,73. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur *sanyinjiao point*. Hal ini disebabkan karena 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 (Ody dalam Hasanah, 2010).

Hasil analisis perubahan skala nyeri pre test dan post test pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perubahan yang tidak drastis antara skala nyeri pre

test dan post tes pada kelompok kontrol. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran skala nyeri, dimana rata-rata skala nyeri pre test adalah 4,27 dan rata-rata skala nyeri post test adalah 4,20.

Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa terapi akupresur *sanyinjiao point*, namun responden disarankan istirahat selama 20 menit tetapi responden dilarang menggunakan obat analgesik, selain itu peneliti juga menganjurkan responden untuk beristirahat sambil mengajarkan nafas dalam agar responden 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 (Wahyono dalam Sukasih, 2012).

Berdasarkan hasil analisa data terhadap penurunan skala nyeri dismenore yang terjadi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *T-Independent* untuk mengetahui perubahan skala nyeri dismenore dalam menurunkan skala nyeri yang dilakukan pada 30 orang sampel. Hasil analisa data menggunakan uji t dua sampel tidak

berpasangan (*Independent samplet-test*) menghasilkan nilai t sebesar 19,138 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan skala nyeri dismenore pre test dan post test kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak sehingga diperoleh terdapat perubahan yang signifikan antara perubahan skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur *sanyinjiao point* dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer.

Selain itu penelitian lain yang berjudul "*Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea*" (2010) menjelaskan bahwa menurut pengobatan Cina, rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus, serta suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang disuplai ke rahim pun juga sedikit, hal ini lah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri dismenore. Berdasarkan prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik *Sanyinjiao* berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga

hal tersebut dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik *sanyinjiao* dapat mengurangi nyeri dismenore (Wong, 2010). Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorpin 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 pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sesitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Ody dalam Hasanah, 2010).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisa perbedaan skala nyeri haid pre test dan post test pada kelompok perlakuan akupresur *sanyinjiao point*, menggunakan uji *dependent sample t-test*, hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 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.

Hasil analisa perbedaan skala nyeri haid pre test dan post test pada kelompok kontrol, menggunakan uji *dependent sample t-test*, hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,334 ($p > 0,05$), yang berarti bahwa tidak terdapat perubahan antara skala nyeri dismenore pre test dan post test pada kelompok kontrol.

Hasil analisa perubahan skala nyeri haid pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, menggunakan uji *independent sample t-test*, menghasilkan nilai *t* sebesar 19,138 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan, antara perubahan skala nyeri dismenore kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan skala nyeri dismenore pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Dengan mengetahui pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* diharapkan responden atau masyarakat khususnya wanita, dapat mengaplikasikan terapi akupresur *sanyinjiao point* ini ketika mengalami dismenore secara berkelanjutan

dan mampu mengajarkan kepada yang lain yang belum mengetahui cara melakukan terapi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, Fersta. 2013. *Hubungan Dismenore Dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri Di SMA Kristen I Tomohon*, Jurnal diterbitkan. Tomohon: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Charandabi, Sakineh Mohammad. 2010. The Effect Of Acupressure At The Sanyinjiao Point (SP6) On Primary Dysmenorrhea In Students Resident In Dormitories Of Tabriz. *Complementary Nursing Journal*, 16: 1-19
- Fajaryati, Ninik. 2010. *Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di Smp N 2 Mirit Kebumen*. Jurnal Diterbitkan. Kebumen: Akademi Kebidanan Puworedjo
- Hasanah, Oswati. 2010. *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru*. Jurnal Diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia
- Kinanti. 2009. *Menstruasi*. Bandung: Araska
- Sukasih, Ni Luh. 2012. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid*

(Dismenore) pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Ubud. Skripsi Tidak Diterbitkan. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

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