

Literature Review Efektivitas Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Khamidah¹, Ida Sofiyanti², Fera Aldania³, Denok Pratiwi Putri⁴, Hilma Tunisah⁵, Indri Wulaningsih⁶

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
khamiidah@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, feraaldania178@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, denokpratiwiputri009@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, hilmatunisah@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, indriwulaningsih@gmail.com

Korespondensi Email : khamiidah@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-16

Accepted, 2022-12-22

Published, 2022-12-28

Keywords: Adolescent Girls, Dysmenorrhea, Acupressure

Abstract

Dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain that most often occurs in women. Dysmenorrhea is not a disease, but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and interferes with women's activities, and often affects school-age teenagers because it causes disruption of daily activities that encourage sufferers to go to the doctor or come to the midwife. Management of menstrual pain can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological therapy is acupressure. Acupressure is known as one of the traditional Chinese therapeutic methods for healing dysmenorrhea by using massage techniques on the meridian points of certain body parts. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of acupressure therapy to reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls. The article search method uses Google Scholar and Pubmed to find articles according to the inclusion and exclusion criteria, then a review is carried out. Based on the results of a literature review from 5 journals, it was stated that Ha or the alternative hypothesis was accepted. With the effect of acupressure therapy on dysmenorrhea pain which has decreased, the results show that there is an effect of acupressure therapy to reduce dysmenorrhea pain. The conclusion of this study is the provision of acupressure therapy by giving massage to specific points of the body

(energy flow lines or meridians) to reduce pain. There are 12 meridians and 2 special points in the body that are commonly used to help produce endorphins in the brain which can help reduce menstrual pain.

Abstrak

Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. 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 yang mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan ke dokter atau datang ke bidan. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologis adalah akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Tujuan literature review ini untuk mengetahui efektivitas terapi akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Metode pencarian artikel menggunakan dari google scholar dan pubmed untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan review. Berdasarkan hasil literature review dari 5 jurnal yang dinyatakan bahwa Ha atau hipotesis alternatifnya diterima. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh acupressure terhadap penurunan nyeri disminor. Teknik acupressure dapat dijadikan sebagai salah satu metode pengurangan nyeri disminor yang dapat dilakukan sendiri oleh remaja, mudah dan tidak membutuhkan biaya.

Pendahuluan

Remaja adalah penduduk yang dalam rentang usia antara 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014). Di Indonesia, berdasarkan Sensus Penduduk pada tahun 2020 jumlah kelompok usia 10-19 tahun mencapai sekitar 22,7 juta lebih penduduk. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer yang dipengaruhi oleh bekerjanya organ reproduksi serta munculnya beberapa kejadian seperti pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri kelamin sekunder, menarke, dan perubahan psikis (Alatas dan Larasati, 2016). Masa pubertas pada wanita dapat ditandai dengan menstruasi atau haid. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina secara periodik tiap bulan selama masa usia produksi (Marlina, 2012). Umumnya wanita remaja yang mengalami haid sering mengeluhkan berbagai masalah. Masalah yang biasa dirasakan saat haid seperti menstruasi tidak teratur, menoragia, serta nyeri saat haid. Dari beberapa keluhan tersebut, yang paling sering dikeluhkan oleh remaja

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

yaitu nyeri haid dengan persentasi 60%-90% dan menjadi alasan ketidakhadiran saat sekolah serta berkurangnya produktifitas (Natalia dan Komalaningsih, 2020).

Menurut Murtiningsih dan Karlina (2014) dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. 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. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Efriyanthi, 2015).

Dismenore dapat dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi pada 6-12 bulan setelah menarche dan berlanjut hingga usia 20-an. Dismenore primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah menarche dan ditemukan pada usia 25-33 tahun (Dewi, 2012). Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti kompres hangat, teknik relaksasi, penggunaan tanaman herbal, akupresur dan lain-lain.

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan pada titik tertentu tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri. Terdapat 12 aliran meridian dan 2 titik istimewa pada tubuh yang umum digunakan. Pada penelitian ini akan dilakukan kombinasi penekanan pada titik Taichong (LR3) yang merupakan titik pada aliran meridian hati dan titik Yintang yang merupakan titik istimewa.

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 pada menurunnya nyeri dismenore primer.

Metode

Jenis studi ini adalah metode data analisis dengan menggunakan tinjauan literature (literatur review) yang menggali tentang pengaruh akupresur 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 review adalah untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan semua literature yang tersedia dan relevan yang berkaitan dengan pertanyaan peneliti yang di amati kegunaan systematic literature review 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 dan Pubmed dengan menggunakan kriteria artikel penelitian yang akan digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian dan artikel penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2010 sampai tahun 2021. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris sebanyak 5 artikel yang

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

dapat diakses fulltext dalam format pdf. 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 write the review.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci akupresure untuk nyeri haid remaja putri. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak lima artikel. Berikut daftar jurnal yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Vira Aztiza, Triana Andriyani, Retno Widowati Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah RW.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung	Quasi experiment design dengan rancangan non equivalent control group yaitu rancangan penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil intervensi program kesehatan dengan kelompok kontrol yang serupa tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama dengan jumlah sampel 40 responden. Data dianalisa menggunakan uji Paired Sample T-test dan Independen Sample T-test dengan menggunakan SPSS.	Hasil uji statistik Paired Sample T-test didapat nilai p-value =0,000 < 0,005. Dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan pada intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur. Dari hasil uji statistik Independen Sample T-test pada kelompok perlakuan didapat nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000<0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri dismenore pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol dari hasil uji statistik Independen Sample T-test pada kelompok kontrol didapat nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,068>0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri dismenore pada kelompok kontrol
2	Siti Husaidah, Suci Ridmandhanti, Larince Ladulima Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020	Jenis penelitian kuantitatif desain quasy eksperimen pendekatan one group pretest-posttest dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling menggunakan 100 responden pada tanggal 20 April sampai dengan 21 Juni 2020. Data diperoleh dari kuesioner dan diolah menggunakan uji Wilcoxon.	Hasil analisa data menggunakan uji Wilcoxon dua sampel tidak berpasangan (Independent samplet-test) menghasilkan nilai p Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan skala nyeri dismenore pre test dan post test kelompok perlakuan. Hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			1,000 ($p>0,05$), yang berarti H_0 diterima sehingga diperoleh tidak terdapat perubahan yang signifikan antara perubahan skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol.
3	Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dengan desain pre-test post-test control group design. Sampel yang digunakan pada penelitian berjumlah 55 orang responden yang terbagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 28 responden dan kelompok kontrol sebanyak 27 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann withney	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan intensitas nyeri sebesar 0,93 point pada kelompok eksperimen dan 0,15 point pada kelompok kontrol, serta terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan dengan p value $0,033 < \alpha 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah akupresur kombinasi titik Taichong (LR3) dan Yintang yang dilakukan pada fase lutheal dan menstruasi dapat berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri haid remaja
4	Yeliz Dincer, Umran Oskay The Effect of Acupressure Applied to Sanyinjiao (SP6) on Primary Dysmenorrhea	The research team design a randomized trial. The study took place at the Health Services Vocational at School at Duzoe Universityin Duzoe Turkey. The student in the acupressure and placebo group have been followed up for a total of four cycle. Paerticipants were 67 studentwith dysmenorrhea, who were studying business administration at the university between October 2016 and January 2018.	In the VAS, the severity was lower in the acupressure group than in the control group. On the BPI, the score was lower and caused less pain in the acupressure group than in the control group. In addition, both groups were satisfied with the practice. Acupressure can be used as an effective and reliable method for managing primary dysmenorrhea
5	Neda Mirbagher-Ajorpaz, Mohsen Adib-Hajbaghery, Fatemeh Mosaebi	A randomized controlled pre and post-test design was employed to verify the effects of SP6 acupressure on dysmenorrhea. A total of 30 young college female student with primary dysmenorrhea were randomly allocated to intervention (n = 15) and control (n = 15) groups . using a Visual Analog Scale.	Significant differences were observed in the scores of dysmenorrhea between the two groups immediately after (3.50 ± 1.42 vs. 5.06 ± 1.43 , $p = 0.004$) and also 3 h after treatment (1.66 ± 1.98 vs. 4.80 ± 1.37 , $p = 0.000$). Acupressure on the SP6 meridian can be an effective non-invasive nursing intervention for alleviating primary dysmenorrhea and its

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
			effects last for 3 h post-treatment.

Pembahasan

Tujuan dilakukan Literature Review untuk mengetahui efektivitas terapi akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri. Dilihat secara keseluruhan hasil Review dari kelima artikel menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan terapi akupresur. Berdasarkan hasil dari kelima artikel penelitian, pada masing-masing artikel menjelaskan bahwa setelah diberikan intervensi terapi akupresure memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

Remaja adalah penduduk yang dalam rentang usia antara 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014). Di Indonesia, berdasarkan Sensus Penduduk pada tahun 2020 jumlah kelompok usia 10-19 tahun mencapai sekitar 22,7 juta lebih penduduk. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer yang dipengaruhi oleh bekerjanya organ reproduksi serta munculnya beberapa kejadian seperti pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri kelamin sekunder, *menarke*, dan perubahan psikis (Alatas dan Larasati, 2016).

Masa pubertas pada wanita dapat ditandai dengan menstruasi atau haid. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina secara periodik tiap bulan selama masa usia produksi (Marlina, 2012). Umumnya wanita remaja yang mengalami haid sering mengeluhkan berbagai masalah. Masalah yang biasa dirasakan saat haid seperti menstruasi tidak teratur, *menoragia*, serta nyeri saat haid. Dari beberapa keluhan tersebut, yang paling sering dikeluhkan oleh remaja yaitu nyeri haid dengan persentasi 60%-90% dan menjadi alasan ketidakhadiran saat sekolah serta berkurangnya produktifitas (Natalia dan Komalaningsih, 2020).

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. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Efriyanti, 2015).

Dismenore dapat dibedakan menjadi dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi pada 6-12 bulan setelah menarke dan berlanjut hingga usia 20-an. Dismenore primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang disebabkan oleh keadaan patologi dari pelvik atau uterus, dapat terjadi setiap waktu setelah menarke dan ditemukan pada usia 25-33 tahun (Dewi, 2012).

Hal ini didukung oleh penelitian Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika yang menjelaskan bahwa produksi *prostaglandin* yang berlebihan pada *endometrial* selama *lutheal* merupakan dugaan penyebab dari nyeri haid. Terjadinya nyeri haid yaitu pada fase *poliferasi* menuju fase *sekresi* terjadi peningkatan berlebihan kadar *prostaglandin* di *endometrium* yang dapat menyebabkan kontraksi *miometrium* sehingga terjadi iskemik dan diikuti dengan penurunan kadar *progesteron* pada akhir fase *lutheal*. (Hasanah, 2010)

Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Gejala-gejala yang ditimbulkan dismenorea antara lain nyeri pada perut, pusing, nyeri pinggang, mual, nyeri punggung dan bahkan dapat menyebabkan pingsan Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Secara umum penanganan dismenore dapat

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015).

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Pada terapi farmakologi penderita biasanya menggunakan obat analgetik atau pereda nyeri. Obat yang biasa digunakan seperti asam mefenamat, ibuprofen, aspirin, paracetamol, diklofenak dan lainnya dimana obat tersebut dapat berefek pada gangguan saluran cerna, seperti mual, muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi terhadap mukosa lambung serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Rustam, 2013). Penggunaan obat analgetik dalam jangka waktu panjang akan berdampak buruk pada kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan nyeri haid secara non- farmakologi dimana menurut Ningsih (2011), terapi non-farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat- obatan. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti kompres hangat, teknik relaksasi, penggunaan tanaman herbal, akupresur dan lain-lain.

Hal ini didukung oleh penelitian Vira Aztiza, Triana Andriyani, Retno Widowati (2021) yang menjelaskan bahawa secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nyeri adalah umur (Potter & Perry, 2013). Usia *menarche* dapat mempengaruhi nyeri haid yang dirasakan oleh wanita. Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika yang menjelaskan bahwa Perbedaan umur dapat mempengaruhi bagaimana respon anak-anak dan orang dewasa dalam menghadapi nyeri. Menurut Wong, dkk (2011) remaja terbagi atas 3 subfase yaitu remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan usia 15-17 tahun, dan remaja akhir usia 18-20 tahun. Usia *menarche* dapat diklasifikasikan dalam beberapa tahap yaitu dini (<12 tahun), normal (12-14 tahun), dan lambat (>14 tahun) (Proverawati, 2009). Nyeri haid dapat terjadi setelah 12 bulan atau lebih pasca *menarche*. Nyeri dapat dirasakan pada saat sebelum atau saat menstruasi dan biasanya terbatas di perut atau bahkan merambat ke pinggang dan paha (Judha, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Siti Husaidah, Suci Ridmandhanti, Larince Ladulima 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 di suplai 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 LI4, SP6, B27-B34, & LR3-LV3 berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan *Yin* dan darah, hati, dan ginjal, sehingga pada kelompok perlakuan mengalami perubahan nyeri dismenore. Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer. Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika yang menjelaskan bahwa akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan pada titik tertentu tubuh (garis aliran energi atau *meridian*) untuk menurunkan nyeri. Terdapat 12 aliran meridian dan 2 titik istimewa pada tubuh yang umum digunakan. Pada penelitian ini akan dilakukan kombinasi penekanan pada titik *Taichong* (LR3) yang merupakan titik pada aliran meridian hati dan titik *Yintang* yang merupakan titik istimewa.

Secara empiris akupresur dapat membantu produksi *endorphin* pada otak yang dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Hartono dalam Ridwan, 2015).

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

Pijatan pada titik *meridian*, yang ditransmisi melalui serabut syaraf besar ke *formatio reticularis, thalamus* dan sistem *limbik* akan melepaskan *endorfin* dalam tubuh yang dapat menurunkan nyeri (Widyaningrum, 2013). *Endorphin* yang dihasilkan oleh hipotalamus berperan sebagai analgesik alami pada tubuh, memblok reseptor nyeri ke otak serta dapat menimbulkan perasaan nyaman. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 55 responden, sebagian besar responden berumur 6 tahun dengan jumlah 24 orang responden (43,6%). Berdasarkan usia *menarche*, sebagian besar responden mengalami haid pertama kali pada umur 12 tahun sebanyak 13 responden (23,6%), serta mayoritas responden tidak ada melakukan penanganan nyeri (36,4%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khamidah, Luvi Dian Afriyani, Hilma Tunisah, Yuni Fitria, dan Yuni Wahyu Astuti (2022) dengan judul “Promosi Kesehatan Penanganan *Dismenorea* dengan Terapi Akupresure pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting Kecamatan Jambu” dengan jumlah responden 12 remaja putri yang sudah mengalami menstruasi. Didapatkan hasil sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi dengan pemberian kuesioner pretest dan posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari sebelum edukasi 7 orang (58%) berpengetahuan kurang dan masih ada 2 orang (17%) berpengetahuan baik. Setelah edukasi didapatkan hasil seluruh responden atau 12 remaja putri (100%) memiliki pengetahuan baik.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmatini Walidaini, Oswati Khasanah, Erika didapatkan hasil perbandingan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan yang berbeda pada kedua kelompok, dimana pada kelompok eksperimen sebesar 0,93 ($p \text{ value} < \alpha$) dan sebesar 0,15 poin pada kelompok kontrol ($p \text{ value} > \alpha$). Sedangkan pada perbandingan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan jika dilakukan pada fase *lutheal* dan fase menstruasi ($p \text{ value} < \alpha$).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil literature review dari 5 artikel, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi dismenore pada remaja adalah akupresur. Rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan terapi akupresur mengalami penurunan yang signifikan. Saran untuk praktisi kesehatan yaitu perawat, bidan dan dokter diharapkan bisa menerapkan beberapa teknik akupresur untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami dismenore.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

Astiza, Vira, dkk. (2021). *Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung*. Journal for Quality in Women's Health Vol. 4No. 1 Maret2021| pp. 94–103p-ISSN: 2615-6660 | e-ISSN: 2615-6644 DOI: 10.30994/jqwh.v4i1.109.
<https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/109/94>

Dewi, N. S. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Riha.

Efriyanthi, dkk. (2015). *Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point terhadap Intensitas*

**Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo**

Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswa Semester VIII Progra Studi Keperawatan. Coping Ners Jurnal. ISSN: 2303-1298.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15681/10506>

Fitria, & Arinal Haqqattiba'ah. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri.* Jurnal Ners dan Kebidanan 2020;7(1):073–81.
<http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/download/455/pdf>

Hasanah, O. (2010). *Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Dismenore Pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru.* Tesis. FIK UI.

Hasanah, dkk. (2020). *Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja.* Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, Volume 1, Nomor 1, Mei 2020. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/9226>

Husaidah, Siti, dkk. (2021). *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020.* Jurnal Sehat Mandiri, Volume 16 No 1 Juni 2021 p-ISSN 19708-8517, e-ISSN 2615-8760.
<https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/download/328/85>

Khamidah, Afriyani, L.D., Tunisah, H., Fitria, Y., Astuti, Y.W. (2022). *Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea dengan Terapi Akupresure pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting Kecamatan Jambu.* Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Volume 1 Nomor 1 Juni 2022.

Larasati, & Faridah Alatas. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja.* Majority, Volume 5, Nomor 3, September 2016.
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1040/835>

Marlina E. (2012). *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.* Disertasi. Padang: Universitas Andalas.

Natalia, dkk. (2020). *Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang.* JSK, Volume 5 Nomor 3 Maret Tahun 2020.
https://journal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/viewFile/28772/13618

Walidaini, Rahmatiwi, dkk. (2022). *Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma 08 Pekanbaru.* Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. Vol. 7 No.1 Juni 2022.
<https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/download/787/484>

Yuniati, Mely, dkk (2019). *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja SMP.*
<http://eproceedings.umpwr.ac.id/index.php/urecol9/article/download/575/484>

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Zulia, Abel, dkk. (2017). *Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea*. Jurnal Persat Perawat Nas Indonesia. JPPNI Vol.02/No.01/April-Juli/2017.
<http://www.jurnalppni.org/ojs/index.php/jppni/article/download/78/31>