

Pengaruh teknik akupresur titik hegu (Li4) terhadap intensitas nyeri haid (dismenorre primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTs Al-Khalifah Kepanjen

Lusia Wulandari, Rani Safitri, Anik Purwati

Program Studi S1 Kebidanan , Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen Malang

How to cite (APA)

Wulandari, L., Safitri, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh teknik akupresur titik hegu (Li4) terhadap intensitas nyeri haid (dismenorre primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTs Al-Khalifah Kepanjen. *Journal of Public Health Innovation*, 4(2), 484-490.

<https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1098>

History

Received: 1 April 2024

Accepted: 17 Mei 2024

Published: 8 Juni 2024

Corresponding Author

Lusia Wulandari, Program Studi S1 Kebidanan , Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen Malang;
ylusi818@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, 90 persen wanita mengalami nyeri haid, dengan 10–16% mengalami nyeri haid berat. Akupresur adalah metode pengobatan tradisional yang melibatkan pemberian tekanan pada lokasi tertentu menggunakan jari atau alat tumpul.

Metode: Metode *one-group pretrest* dan *posttest rest design*. Pada penelitian ini terdapat populasi sebanyak 22 remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan sampel sebanyak 12 responden pada penderita dismenore primer nyeri sedang. Alat yang digunakan dalam penelitian yaitu minyak zaitun (menyesuaikan), lembar kuesioner, dan lembar observasi.

Hasil: Nilai pre-test untuk skala nyeri haid berbeda sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik hegu li4. nilai pre-test untuk kedua nilai tersebut memiliki nilai Sig. (2-tailed) atau p-value = 0,000, dan nilai p-value < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan.

Kesimpulan: di MTs Al-Khalifah terdapat penurunan nyeri haid yang signifikan pada remaja putri usia 13-15 tahun yang mengalami nyeri haid sedang, antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan akupresure titik hegu li4.

Kata Kunci : Menstruasi, dismenore, akupresure titik hegu li4

ABSTRACT

Background: According to 2020 World Health Organization (WHO) data, 90 percent of women experience menstrual pain, with 10–16% experiencing severe menstrual pain. Acupressure is a traditional treatment method that involves applying pressure to specific locations using fingers or a blunt instrument.

Method: One-group pretrest and posttest rest design method. In this study, there was a population of 22 young women who experienced menstrual pain with a sample of 12 respondents suffering from primary dysmenorrhea with moderate pain. The tools used in the research were olive oil (adjust), questionnaire sheets, and observation sheets.

Result: The pre-test value for the menstrual pain scale was different before and after the Hegu Li4 point acupressure was performed. The pre-test score for these two values has a Sig value. (2-tailed) or p-value = 0.000, and p-value < 0.05. This shows that there are differences.

Conclusion: at MTs Al-Khalifah there was a significant reduction in menstrual pain in adolescent girls aged 13-15 years who experienced moderate menstrual pain, between before and after being given Hegu Li4 point acupressure treatment.

Keyword : Menstruation, dysmenorrhea, Hegu Li4 point acupressure

Pendahuluan

Menstruasi merupakan keluarnya darah terus menerus dan pengelupasan dinding rahim (endometrium). Dinding bagian dalam rahim, yang dilapisi dengan banyak arteri darah, luruh selama siklus menstruasi. Masa menstruasi berlangsung setiap bulan, kecuali saat mengalami kehamilan. Kram atau nyeri haid adalah nama lain dari dismenore. Dismenore biasa disebut sebagai "painful period" atau "nyeri yang sangat sakit" dalam bahasa Inggris (Dineti et al., 2022).

Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, angka kejadian dismenore (nyeri haid) di Indonesia sebesar 64,25%, dengan dismenore primer sebesar 54,89% kasus, dan dismenore sekunder sebesar 9,36% kasus. (Rifiana et al., 2023) Selain itu, 64,25% remaja putri di Jawa Timur menderita dismenore; ini terdiri dari 9,36% dismenore sekunder dan 54,89% dismenore primer (Mailsngorar, 2020). Adapun kasus di Jawa Timur memiliki 71,3% kejadian dismenore primer, menurut penelitian yang lain.

Penanganan dismenore sangat penting karena sering menyebabkan masalah bagi yang mengalaminya (Triningsih & Mas'udah, 2022). Masalah yang muncul terdiri dari masalah fisik dan psikologis seperti stres, syok, penyempitan pembuluh darah, penyakit kronis, tekanan darah rendah, dan kondisi tubuh yang memburuk, masalah tersebut yang dapat menyebabkan dismenore (Ismail et al., 2015).

Gejala dismenore sendiri ditandai dengan munculnya rasa nyeri di bagian dalam perut tepatnya pada bagian bawah pusar dan menembus hingga punggung. Jika tidak segera diberi penanganan, rasa sakit akan timbul menyebar ke pinggang dan bahkan ke paha yang kemudian disusul rasa ingin muntah, diare, sakit kepala, dan bahkan jadi mudah tersinggung, bahkan mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Sinaga et al., 2017).

Penanganan dismenore bias melalui pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu contoh penanganan dismenore nonfarmakologi adalah Akupresure. Seperti penelitian yang penulis lakukan ialah penanganan nyeri haid dengan metode akupresure pada titik hegu li4. Karena memberi

penekanan akupresur titik hegu li4 dapat meningkatkan kadar endorfin, endorfin diproduksi tubuh dalam darah dan diendogeneus opioid peptida dalam susunan syaraf pusat. endorfin sendiri berguna untuk meredakan rasa nyeri. (Rahayu et al., 2017) Jaringan saraf merangsang sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sebagai respons terhadap kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat mengurangi ketidaknyamanan saat nyeri menstruasi tiba (Revianti et al., 2021).

Penelitian sebelumnya (Sari & Usman, 2021) menemukan bahwa akupresure titik hegu li4 dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian yang lain (Revianti et al., 2021) juga membuktikan bahwa teknik akupresure titik hegu li4 dapat menurunkan skala nyeri haid.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental yang menggunakan metode satu kelompok pre-post-test design. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah intervensi tersebut berdampak pada penurunan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudahnya. Manfaat dari penelitian ini diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menginspirasi dan memberikan pencerahan kepada para partisipan mengenai bagaimana penanganan kejadian dismenore pada remaja putri yang tepat dari dampak yang ditimbulkan.

Penulis merasa penasaran atas dampak teknik akupresure titik hegu li4 terhadap intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putrid usia 13-15 tahun di Mts Al-Khalifah Kepanjen.

Metode

Penelitian ini bersifat *pra-eksperimental* dan menggunakan metode *one group pre-post rest design*. Di dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *purposive sampling*. Di MTs Al-Khalifah Cepokomlyo Kepanjen Kabupaten Malang teradapat 22 remaja putri usia 13-15 tahun yang mengalam dismenore primer kategori nyeri sedang, yang sekaligus menjadi populasi responden penelitian yang dilakukan mulai tanggal 25 Februari sampai 25 April 2024. Kriteria inklusi dan eksklusi digunakan untuk

memilih 12 responden sebagai sampel penelitian yang mengalami dismenore primer kategori nyeri sedang.

Penelitian ini menggunakan instrumen berikut:lembar observasi, lembar kuesioner, dan minyakzaitun(opsonal). Dalam penelitian ini, nyeri haid(dismenore primer) kategori nyeri sedang merupakan variabel terikat, sedangkan teknik akupresure titik hegu li4 merupakan variabel bebas. Usia responden dan kelompok kelas merupakan data umum yang dikumpulkan untuk penelitian ini. Sedangkan

data khusus dari penelitian ini diperoleh dari lembar observasi berupa perubahan intensitas nyeri haid yang dialami remaja putri usia 13-15 tahun di MTs al-khalifah Kepanjen. Data tersebut kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS 16. Penelitian ini mencakup analisis univariat dan bivariat. Uji T sampel bivariat, sedangkan distribusi frekuensi digunakan dalam analisis univariat.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (f)	%
Usia		
13 Tahun	9	75.0%
14 Tahun	3	25.0%
15 Tahun	0	0%
Total	12	100.0
Kelas		
Kelas 7 A	5	41.7%
Kelas 7 B	7	58.3%
Total	12	100.0

Table 1. menunjukkan bahwa remaja putrid yang mengalami dismenore primer usia 13 tahun yaitu 9 responden (75,0%), sedangkan sebagian kecil berusia 14 tahun sebanyak 3 responden (25,0%). Dari segi pembagian kelas

mayoritas sebanyak 7 responden (58,3 %) berada di kelas 7B, dan sebagian lainnya sebanyak 5 responden (41,7 %) menempati kelas 7A.

Tabel 2. Karakteristik Intensitas Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Teknik Akupresur Titik Hegu Li4

Variabel	Frekuensi	
	Skala Nyeri Haid Sebelum Akupresur titik hegu Li4	
	F	%
Skala Nyeri Haid		
Nyeri haid 4	7	58,3%
Nyeri haid 5	3	25,5%
Nyari haid 6	2	16,7%
Jumlah	12	100

Pada Tabel 2. berdasarkan skala nyeri haid sebelum dilakukan intervensi, mayoriyas remaja putri yang mengalami dismenore skala nyeri haid 4 yaitu sebanyak 7 responden (58,3%), sebagian yang lain dengan skala nyeri

haid 5 sebanyak 3 responden (25,5%), dan sebagian kecil remaja putri yang mengalami dismenore skala nyeri haid 6 yaitu sebanyak 2 responden (16,7%).

Tabel 3. Karakteristik Intensitas Nyeri Haid Setelah Dilakukan Teknik Akupresur Titik Hegu Li4

Variabel	Frekuensi	
	Skala Nyeri Haid Setelah Akupresur titik hegu Li4	
	F	%
Skala Nyeri Haid		
Nyeri haid 2	3	25,0%
Nyeri haid 3	5	41,7%
Nyeri haid 4	4	33,3%
Jumlah	12	100

Tabel 3. Diatas menyatakan bahwa skala nyeri haid setelah dilakukan intervensi, sebagian besar siswi mengalami skala nyeri haid 3 yaitu sebanyak 5 responden (41,7%), dan

yang merasakan skala nyeri 4 sebanyak 4 responden (33,3%), sedangkan sebagian kecil siswi yang mengalami nyeri haid dengan skala 2 yaitu sebanyak 3 responden (25,0%).

Tabel 4. Identifikasi Rata-rata Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri MTs Al-Khalifah Cepokomulyo Sebelum Dilakukan Akupresur Titik Hagu Li4

Variabel	N	Rata-rata	Min	Maks	SD
Skala Nyeri Haid(pre)	12	4,58	4	6	793

Table 4. menunjukkan bahwa rata rata skala nyeri haid dengan 12 responden sebelum dilakukan intervensi teknik akupresure titik hegu li4 kepada remaja putri usia 13-15 tahun di

Mts al-Khalifah Cepokomulyo Kepanjen yang mengalami dismenore sebesar 4,58, dan berada pada nilai minimum 4 maksimum 6 dengan standar deviasi 793.

Tabel 5. Identifikasi Rata-rata Skala Nyeri Haid pada Remaja Putri MTs Al-Khalifah Cepokomulyo Setelah Dilakukan Akupresur Titik Hagu Li4

Variabel	N	Rata-rata	Min	Maks	SD
Skala Nyeri Haid(post)	12	3,08	2	4	793

Table 5. menunjukkan bahwa rata rata skala nyeri haid dengan 12 responden setelah dilakukan intervensi teknik akupresure titik hegu li4 kepada remaja putri usia 13-15 tahun di

Mts al-Khalifah Cepokomulyo Kepanjen yang mengalami dismenore sebesar 3,08, dan berada pada nilai maksimum 4 minimum 2 dengan standar deviasi 793.

Tabel 6. Identifikasi Pengaruh Teknik Akupresur Titik Hagu Li4 Terhadap intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
setelah_dilakukan_akupresure -	Negative Ranks	12 ^a	6.50	78.00
sebelum_dilakukan_akupresure	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
		Ties	0 ^c	
		Total	12	

a. setelah_dilakukan_akupresure < sebelum_dilakukan_akupresure

b. setelah_dilakukan_akupresure > sebelum_dilakukan_akupresure

c. setelah_dilakukan_akupresure = sebelum_dilakukan_akupresure

Test Statistics^b

		setelah_dilakukan_akupresure - sebelum_dilakukan_akupresure
Z		-3.145 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.02

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Pembahasan

Sebelum dilakukan Akupresure titik hegu li4 pada Remaja Putri yang mengalami nyeri haid rata rata berada pada skala nyeri 5,58, dengan nilai minimum pada skala nyeri 5 dan nilai maksimum pada skala nyeri 7. Setelah dilakukan intervensi pada remaja putrid yang mengalami dismenore terjadi penurunan yani dengan rata rata menjadi skala nyeri 4,08, dengan nilai minimum skala nyeri 3 dan nilai maksimumskala nyeri menjadi 5.

Nilai p-value kurang dari 0,05, seperti yang ditunjukkan oleh nilai p-value 2-tailed sebesar 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putrid yang mengalami dismenore di MTs Al-Khalifah Cepokomulyo kepanjen, Kabupaten Malang yang mengikuti pijat akupresure titikhegu li4 memiliki perubahan skala nyeri sebelum maupun sesudah mengikuti pijat akupresur titik hegu li4.

Usia dan nyeri haid sangat erat kaitannya, peluang seseorang untuk mengalami nyeri haid semakin berkurang seiring

bertambahnya usia. Orang yang berusia di bawah 40 tahun berisiko mengalami kram menstruasi. Hampir 30% wanita yang mengeluhkan dismenore adalah anak perempuan dari ibu yang mempunyai riwayat nyeri haid

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh wanita segala usia(Nur Baiti et al., 2021). Frekuensi kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Rata-rata lebih dari 50% wanita di seluruh dunia mengalaminya. Berdasarkan hasil penelitian, prevalensi dismenore sekitar 60% di Amerika Serikat, 72% di Swedia, dan 55% di Indonesia. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, 30-50% wanita usia subur mengalami dismenore, dan 10-15% kehilangan kesempatan kerja sehingga mengganggu kehidupan sekolah dan keluarga

Dismenore dapat ditangani baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pengobatan dismenore dengan obat biasanya berhasil, namun sekitar 20-25% gagal, NSAID

merupakan pengobatan utama, namun terkadang mempunyai efek gastrointestinal, sehingga terdapat pengobatan alternatif atau non-obat untuk dismenoree (Sumiaty et al., 2021)

Salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk dismenore adalah akupresur (Sari & Usman, 2021). Akupresur merupakan suatu keterampilan penyembuhan tradisional yang menggunakan teknik penekanan titik-titik akupunktur, yaitu dengan cara menekan permukaan tubuh dengan jari atau benda tumpul. (Sari & Usman, 2021) Menurut teori imunitas dan teori endorfin, pengobatan non medis dengan akupresur pada titik Hegu (LI4) dapat dilakukan dengan dilakukan penekanan pada permukaan tubuh. (Revianti et al., 2021) Teknik akupresur diberikan selama 8 detik lepas, dalam waktu 20 menit dengan tekanan kuat dan gaya vertikal. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja dengan menggunakan teknik akupresur titik Hegu (LI4) (Fira et al., 2021)

Hal ini sejalan dengan penelitian (Revianti et al., 2021) bahwa Teknik akupresure titik hegu li4 dapat menurunkan skala nyerihaid, Hasil dari aplikasi akupresur di titik hegu menunjukkan perubahan intensitas nyeri yang signifikan pada 3 jam setelah pemberian intervensi.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu bahwa intervensi pijat akupresure titik hegu 4 memiliki pengaruh terhadap intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi, menurut data (p -value = 0,02, p -value kurang dari (0,05). Hal ini menunjukkan skala nyeri haid pada remaja putri yang mengalami dismenore di MTs Al-Khalifah Cepokomulyo Kepanjen mengalami penurunan baik sebelum maupun sesudah pijat akupresure.

Saran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada tenaga medis terutama bidan dapat mempertimbangkan dalam memberikan asuhan kebidanan yang

komprehensif pada pasien yang mengalami nyeri haid (dismenore) dan diharapkan kepada remaja putri khususnya penderita dismenore sebaiknya mulai mencoba pengobatan non-farmakologi berupa pijat akupresure titik hegu li4, dari pada mengkonsumsi obat pereda nyeri dalam waktu lama dan menjadi kecanduan

Daftar Pustaka

- Anastasya, D., Dewi, S. R., & Murnaka, N. P. (2015). Pengaruh Games Memorize Card Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Operasi Hitung Bilangan. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 6(2), 164. <https://doi.org/10.15294/kreano.v6i2.5010>
- Asmirajanti, M. (2019). *Modul Bussiness Home Care (Nsa738) Modul Sesi 12 Terapi Akupresur*. 0–12. <http://esaunggul.ac.id/0/13>
- Dinetti, A., Maryani, D., Purnama, Y., Asmariyah, A., & Dewiani, K. (2022). Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Wilayah Pesisir Kota Bengkulu. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 86–91. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4503>
- Fira, H., Kusumawati, N., & Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, F. (2021). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja Puskesmas Kuok*. 5(1).
- Ismail, I. F., Rina, K., & Lolong, J. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(2), 1–7.
- Munir, R., Lestari, F., Zakiah, L., Kusmiati, M., Anggun, A., A, D., F, D., A, M., & Puput, P. (2024). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Akademi Kebidana Pria Husada Bogor. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1).
- Mailsngorar, O. S. R. M. S. J. (2020). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap*

- Dismenore pada Remaja Putri*. 5(2), 78–83.
- Nur Baiti, C., Evrianasari, N., Yuliasari, D., & DIV Kebidanan Universitas Malahayati, P. (2021). *Kunyit Asam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri*.
- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., Kebidanan, J., & Kemenkes Tasikmalaya, P. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Pada Mahasiswi Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Bidan³Olgzlihh*, 02.
- Revianti, I. D., Kasus, S., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 2808–2095. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor>
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA*.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja*.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. *Universitas Nasional IWWASH Global One*, 1–181.
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) dengan Kompres Hangat. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 31–37. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.130>
- Triningsih, reni wahyu, & Mas'udah, indah kamila. (2022). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan STIK William Booth*, 77.