

A LITERATUR REVIEW : PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA

Alfiah Rahmawati¹, Meilia Rahmawati K², Nila Nur Adhila³

Program Studi Kebidanan Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran
Universitas Islam Sultan Agung¹²³

e-mail: ¹alfiahrahmawati@unissula.ac.id, ²meilia.rahmawati@unissula.ac.id,
³nilaadhila@std.unissula.ac.id,

ABSTRACT

Background: Menstrual bleeding is the process of shedding the endometrial lining which is thickened because estrogen levels increase during the first half of the cycle. Painful menstruation or dysmenorrhea is a common gynecological disorder among women. Dysmenorrhea is defined as pelvic pain that is directly related to menstruation and is associated with a variety of other symptoms. Several treatment measures can be used, namely non-pharmacological and pharmacological. Pharmacological therapy can be carried out by taking NSAIDs, paracetamol, mefenamic acid and oral contraceptive pills (OCP). However, there is a risk of side effects that can occur from taking drugs. Therefore it can be done in other ways, namely in a non-pharmacological way such as deep breathing relaxation techniques, acupuncture, cupping, and acupressure. The purpose of this study was to determine the effect of using acupressure therapy on reducing the intensity of dysmenorrhea pain. Methods: This literature review was compiled by searching and collecting national and international research articles using the Google Scholar, Pubmed, and Science Direct databases. The search was carried out using predetermined keywords and found 5 appropriate journals. Results: From this study the results showed that there was an effect of using acupressure therapy in reducing dysmenorrhea pain.

Keywords: Acupressure, Pain, Dysmenorrhea

ABSTRAK

Latar Belakang : Pendarahan menstruasi adalah proses meluruhnya lapisan endometrium yang mengalami penebalan dikarenakan kadar estrogen meningkat selama paruh pertama siklus. Menstruasi yang menyakitkan atau dismenorea adalah gangguan ginekologi yang umum di kalangan wanita. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri panggul yang berhubungan langsung dengan menstruasi dan berhubungan dengan berbagai gejala lainnya. Beberapa tindakan pengobatan dapat digunakan yaitu secara non farmakologi dan farmakologi. Terapi Farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan NSAID, paracetamol, asam mefenamat dan pil kontrasepsi oral (OCP). Namun ada resiko terdapat efek samping yang dapat terjadi dari mengkonsumsi obat-obatan. Oleh karena itu dapat dilakukan dengan cara lain yaitu secara non farmakologi seperti melakukan teknik relaksasi nafas dalam, akupuntur, bekam, dan akupresur. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan terapi akupresure terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* **Metode :** Literatur review ini disusun dengan melakukan pencarian dan mengumpulkan artikel penelitian nasional dan internasional menggunakan *database Google scholar, Pubmed, dan Science direct*. Penelusuran dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang sudah ditentukan dan didapatkan 5 jurnal yang sesuai. **Hasil :** Dari penelitian ini didapatkan hasil terdapat pengaruh penggunaan terapi akupresure dalam mengurangi nyeri dismenorea.

Kata Kunci : Akupresure, Nyeri, Dismenorea

PENDAHULUAN

Pendarahan menstruasi adalah proses meluruhnya lapisan endometrium yang mengalami penebalan dikarenakan kadar estrogen meningkat selama paruh pertama siklus. Paruh kedua siklus ditandai dengan peningkatan vaskularisasi saat arteri spiral tumbuh di bawah pengaruh peningkatan kadar progesteron¹

Menstruasi merupakan salah satu bagian dari siklus perubahan fisiologis yang melibatkan hipotalamus, hipofisis dan ovarium serta rahim itu sendiri². Menstruasi yang menyakitkan atau dismenore adalah gangguan ginekologi yang umum di kalangan wanita. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri panggul yang berhubungan langsung dengan menstruasi dan berhubungan dengan berbagai gejala lainnya³. Sebagian besar wanita merasakan nyeri atau ketidaknyamanan sebelum, maupun saat menstruasi, yang sebagian besar disebabkan oleh kontraksi rahim untuk melepaskan lapisan rahim. Rasa sakit dan kram rahim ini sangat umum terjadi sesaat sebelum menstruasi dan biasanya berlangsung satu atau dua hari. Bisa terasa di panggul, punggung, paha atau perut. Biasanya dimulai segera di bawah pusar dan menyebar ke paha dan punggung. Intensitas kram menstruasi ini berbeda dari wanita ke wanita². Ada dua jenis utama dismenore: primer dan sekunder. Primer mengacu pada adanya menstruasi yang menyakitkan di mana tidak ada penyebab organik yang mendasari penyebab rasa sakit. Timbulnya dismenore biasanya 6 sampai 12 bulan setelah menarche, dengan prevalensi puncak terjadi pada remaja akhir atau awal dua puluhan⁴. Sedangkan dismenore sekunder terjadi dengan adanya penyebab patologis yang dapat diidentifikasi. Dismenore sekunder lebih mungkin dikaitkan dengan nyeri panggul kronis (CPP), nyeri pertengahan siklus, dispareunia, dan perdarahan menstruasi yang tidak teratur. Dismenore sekunder biasanya terjadi 12 bulan setelah pembentukan siklus menstruasi⁵.

Prevelensi Menurut WHO tahun 2013 menyebutkan bahwa kejadian *dysmenoreia* berkisar 60%-81%⁵. Diperkirakan berkisar antara 45% sampai 93% wanita usia reproduksi, dengan remaja memiliki tingkat tertinggi dismenore (1-3). Diperkirakan 15% wanita remaja menggambarkan rasa sakit yang mereka alami, yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Hal ini dapat mengakibatkan remaja melewati 1 hingga 3 hari sekolah per siklus menstruasi⁴. Menurut Rebbeca (2019) Prevalensi dismenore yang ditemukan adalah sebesar 74,42%⁶. Bahkan prevelensi di Indonesia

berkisar 64,25% yaitu sebanyak 54,89% mengalami dismenore primer dan sebanyak 9,36% mengalami dismenore sekunder⁷.

Dismenore terjadi dikarenakan adanya peningkatan asam lemak di fosfolipid membran sel setelah ovulasi. Setelah penarikan progesteron, fosfolipid dari membran sel mati diubah menjadi asam arakidonat (AA), yang dimetabolisme oleh lipoksigenase dan siklooksigenase (COX), memulai produksi leukotrien (LTs) dan prostaglandin (PGs). PGF₂ alpha dan PGE₂, adalah PG yang bertanggung jawab untuk memediasi rasa sakit dan gejala lain yang terkait dengan dismenore. PGF₂ alpha memediasi sensasi nyeri dan merangsang kontraksi otot polos. Sementara PGE₂ mempotensiasi disagregasi platelet dan vasodilatasi, menghasilkan gejala kram dan sistemik seperti mual, muntah, kembung, dan sakit kepala. Metabolit alfa PGF₂ dan COX dari AA, menyebabkan vasokonstriksi kuat dan kontraksi miometrium yang menyebabkan iskemia uterus dan nyeri⁴.

Dismenore dapat berdampak negatif pada pencapaian pendidikan seperti absensi ketidakhadiran, dimana orang yang sedang menstruasi tidak dapat melakukan pembelajaran akademik karena gangguan konsentrasi dan kinerja selama periode menstruasi mereka. Selain itu juga dapat berdampak sendiri pada aspek individu kehidupan (sosial, kognitif, fisik, rekreasi, dan emosional), dampak ekonomi seperti absen dalam bekerja dikarenakan nyeri haid⁸.

Beberapa tindakan pengobatan dapat digunakan yaitu secara non farmakologi dan farmakologi. Terapi Farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan NSAID, paracetamol, asam mefenamat dan pil kontrasepsi oral (OCP). Namun ada resiko terdapat efek samping yang dapat terjadi dari mengkonsumsi obat-obatan. Oleh karena itu dapat dilakukan dengan cara lain yaitu secara non farmakologi seperti melakukan teknik relaksasi nafas dalam, akupuntur, bekam, dan akupresur.

Akupresur dapat disebut sebagai terapi totok atau tusuk jari yang termasuk dalam salah satu pengobatan dengan cara melakukan penekanan dan stimulasi pada titik tertentu pada bagian tubuh. Akupresur juga dimaknai dengan melakukan penekanan pada titik-titik penyembuhan dengan jari yang dapat menstimulasi penyembuhan secara alami

Tujuan dari penulisan literatur review ini adalah untuk mempelajari lebih mendalam mengenai pengaruh Penggunaan terapi akupresur terhadap penurunan skala nyeri dismenore yang

terdapat kesamaan dengan penelitian sebelumnya dengan cara melakukan review pada penelitian sebelumnya.

METODE

kunci yang digunakan dalam pencarian diantaranya yaitu “Dismenorea“, “Akupresure”, dan “Nyeri”. Didapatkan 54 artikel dari Google scholar, 12 artikel dari Pubmed, dan 24 artikel dari Science direct. Setelah dilakukan penyaringan data diperoleh 4 artikel yang memenuhi kriteria yaitu full text, berbahasa

Pada penulisan artikel ini metode yang digunakan adalah tinjauan literatur review. Pencarian jurnal dengan menggunakan bahasa inggris dan bahasa indonesia melalui data base google scholar, pubmed, dan science direct. Kata

Inggris maupun Indonesia dan open access. Dari ke-5 artikel nasional dan internasional yang sesuai dengan topik literatur review, diantaranya 2 artikel internasional dan 3 artikel nasional mengenai akupresur pada rentang waktu 2016 hingga 2022. Berikut merupakan daftar artikel yang di seleksi dalam bentuk tabel

Tabel 1. Hasil penelusuran Literatur Review tentang Pengaruh Akupresur dan Akupuntur terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea

Akupresur				
1.	Fatemeh Bazarganipoura, Et Al	2017	<i>A randomized controlled clinical trial evaluating quality of life when using a simple acupressure protocol in women with primary dysmenorrhea</i>	Hasil menunjukkan bahwa durasi nyeri pada plasebo kelompok lebih dari kelompok LIV3 dan LI4 pada kelompok kedua dan ketiga siklus. perbedaan signifikan diantara ketiga kelompok dalam siklus kedua dan ketiga dalam durasi (p = 0.05)
2.	Yeliz Dincer, PhD; Umran Oskay, PhD	2018	<i>The Effect of Acupressure Applied to Sanyinjiao (SP6) on Primary Dysmenorrhea</i>	Hasil uji wilcoxon didapatkan penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore pada hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai P value = 0,00 yang berarti terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan dismenorea pada remaja.
3.	Januari Kristining Tyas, Apolonia Antonilda, Probo Tjondronegoro	2018	Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyiinjiao terhadap Skala Dismenorea	Berdasarkan hasil uji Wilcoxon test diperoleh nilai p < 0,001 yaitu terdapat adanya pengaruh terapi akupresur pada titik sanyinjiao terhadap penurunan skala dismenorea.
4.	Fitria Arinal Haqqattiba'ah	2020	Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri.	Terdapat adanya perubahan intensitas nyeri haid berkurang pada kelompok intervensi, dengan hasil analisa signifikan yaitu nilai p = 0,000.

- | | | | | |
|----|--|------|---|--|
| 5. | Arini
Purnama Sari,
Arifah Usman | 2021 | Efektifitas
Terapi Akupresur
Terhadap
Dismenore pada
Remaja | Hasil uji wilcoxon diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22 hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai P-value = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan dismenore pada remaja. |
|----|--|------|---|--|

Penelitian mengenai efektifitas akupresure terhadap nyeri dismenorea dilakukan oleh Fatemeh et al (2017) dengan memberikan terapi akupresur atau penekanan pada titik LIV3 (atau titik akupunktur hepatic ketiga) adalah salah satu meridian hati dan letak titik LI 4 berada di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk. Penekanan dilakukan pada hari ke-3 sampai hari ke-7 sebelum menstruasi selama 20 menit. Setelah dilakukannya intervensi didapatkan hasil bahwa adanya perbedaan signifikan durasi nyeri ($p = 0,05$). Hal ini didukung oleh penelitian lain oleh Yeliz di Turki (2018) yaitu dengan melakukan penekanan pada titik SP6 dilakukan sekali sehari selama 10 menit untuk setiap masing-masing kaki dengan total 20 menit selama 3 hari ketika dismenorea terjadi, penekanan dilakukan dengan menggunakan ibu jari. Hasil yang didapatkan VAS (Visual analog scale) dan BPI (Brief Pain Inventory) keparahan nyeri lebih rendah pada kelompok akupresur dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai ($P < 0,05$). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kristining dkk (2018) yaitu dengan dilakukan terapi akupresur pada titik sanyinjiao yang terletak di belakang pergelangan kaki tepi posterior tibia. Didapatkan hasil perubahan skala nyeri sebelum dilakukan terapi akupresur nilai median 5.00 dan sesudah dilakukan intervensi berkurang menjadi 3.00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh terapi akupresur pada titik sanyinjiao terhadap penurunan skala nyeri dismenorea.

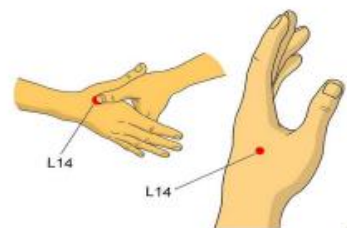
Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2020) yaitu dilakukan terapi akupresur dengan teknik tuina dengan menggosok titik-titik tertentu seperti titik SP16 (bagian atas perut) dan SP15 (daheng) selama 5 sampai 10 menit, teknik penekanan memutar pada titik Sanyinjiao (SP6), Zhaohai (KI6) dan Taichong (LR3) pada kedua titik pada saat yang sama 1-3 menit. Hasil dari perlakuan ini adalah berkurangnya nyeri haid yang dirasakan oleh responden dengan hasil analisa signifikan yaitu nilai $p = 0,000$. Arini (2021) melakukan penelitian dengan memberikan penekanan pada titik

akupresur LI 4 (Hegu) dan ST 36 sebanyak 30 kali selama 3 hari berturut-turut pada saat terjadi dismenorea. Hasil nilai P value = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik LI4 (Hegu) dan ST36 bilateral efektif menurunkan dismenorea. Hasil penelitian dari beberapa artikel yang digunakan dalam studi ini ternyata sejalan mengenai efektifitas terapi akupresur terhadap pengurangan nyeri dismenorea.

Akupresur atau pijatan akupunktur termasuk dalam salah satu pengobatan tradisional China¹⁰. Akupresur merupakan salah satu jenis terapi dengan dilakukannya penekanan dan stimulasi pada daerah titik tertentu di bagian tubuh (meridian) untuk mengurangi nyeri¹¹. Terapi dilakukan dengan penekanan suatu titik tertentu pada bagian tubuh selama setengah detik saja maka tubuh akan mulai merespons. Cara mendapatkan efek yang maksimal dari terapi akupresur adalah dengan melakukan penekanan harus dilakukan selama 2-3 menit.¹²

Inti dari terapi akupresur adalah untuk mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh. Selain itu juga akupresur dapat mempercepat proses rehabilitasi (pemulihan) dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Pemijatan pada daerah punggung dilakukan untuk melancarkan aliran darah sehingga memberikan efek relaksasi yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea¹³.

Terapi akupresur dilakukan dengan penekanan dan pemijatan pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (zusanli) yang dapat meningkatkan kadar endorphin sehingga dapat lebih cepat menurunkan intensitas nyeri¹⁴.



Gambar 2. Titik LI 4¹²



Gambar 3. Titik ST 36 ¹²

Tiga titik yang bisa dipijat untuk mengurangi dismenorea adalah bagian bawah tempurung lutut (ST 36), atas mata kaki (LV 3), antara jempol dan telunjuk (LI 4). Titik akupresur LI 4 terbukti dapat menurunkan dismenorea. Hasil penelitian yang dilakukan Ulfah Latifah dkk pada tahun 2020 menunjukkan bahwa responden yang diberikan terapi akupresur yang dilakukan pada titik LI 4, Lr 3 terbukti dapat mengurangi nyeri, terapi pijat dilakukan searah dengan jarum jam sebanyak 30 putaran selama 30 menit. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan yang signifikan setelah diberikan terapi akupresure terhadap nyeri dismenorea.

Kesimpulan

Terapi akupresur dinilai aman dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorea dengan cara menggosok maupun melakukan penekanan pada titik tertentu.

Daftar Pustaka

1. Samuelson Bannow B, McLintock C, James P. Menstruation, anticoagulation, and contraception: VTE and uterine bleeding. *Res Pract Thromb Haemost.* 2021;5(5):1–10.
2. Siniša F. Menstrual pain. *J Gynecol Res Obstet.* 2019;5(2):031–3.
3. Alsaleem MA. Dysmenorrhea, associated symptoms, and management among students at King Khalid University, Saudi Arabia: An exploratory study. *J Fam Med Prim Care [Internet].* 2018;6(2):169–70. Available from: <http://www.jfmpc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2017;volume=6;issue=1;spage>
4. Dharmapuri S. Dysmenorrhea in adolescents. *Pediatr Med.* 2019;2:1–9.
5. Isah AD, Adewole N, Agida ET, Omonua KI, Wong JYY, Gold EB, et al. Fibroid Uterus : A Case Study. *Am Fam Physician.* 2017;08(4):725–36.
6. Silaen R, Ani L, Putri R. Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *J Med Udayana.* 2019;8(11):1–6.
7. Tyas JK, Ina AA, Tjondronegoro P. Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *J Kesehat.* 2018;7(1):1.
8. Durand H, Monahan K, McGuire BE. Prevalence and Impact of Dysmenorrhea Among University Students in Ireland. *Pain Med.* 2021;22(12):2835–45.
9. Dr. Heni Setyowati ER, S.Kp MK. Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian [Internet]. 2018. 77 halaman. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=LGhWDwAAQBAJ&lpg=PR3&ots=QMAYosngYr&dq=akupresur+adalah&lr&hl=id&pg=PA13#v=onepage&q=akupresur+adalah&f=false>
10. Yati S. Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Disminore Primer Di Sma Neg. 2 Kota Sungai Penuh. *J Penelit dan Kaji Ilm MENARA Ilmu.* 2019;XIII(5):122–8.
11. Fitria F, Haqqattiba'ah A. Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery).* 2020;7(1):073–81.
12. Wahyuningsih IR, Handayani S. Pelatihan Akupresur Untuk Relaksasi Tubuh Dan Mengatasi Dismenorea. *GEMASSIKA J Pengabdian Kpd Masy.* 2020;4(1):63.
13. Olivia F. Awet Muda ala Korea. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2013.
14. Zulia A, Esti Rahayu HS, - R. Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *J Persat Perawat Nas Indones.* 2018;2(1):9.