

Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja

Oswati Hasanah, Krisna Yetti, Dessie Wanda

Abstrak

Akupresur merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore pada remaja. Tujuan dari riset ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas terapi akupresur terhadap intensitas nyeri saat dismenore pada remaja usia *early adolescent* di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru. Desain penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *non-equivalent pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 54 orang responden, yang terdiri dari kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah akupresur ($p\text{-value} < 0,05$). Sehingga terapi akupresur disarankan untuk digunakan secara mandiri oleh remaja dan sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk mengatasi dismenore.

Kata kunci : akupresur, dismenore, remaja, intensitas nyeri

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu masalah ginekologis yang sering dirasakan oleh remaja (Tangchai *et al*, 2004). Dismenore digambarkan sebagai nyeri pada abdomen bagian bawah, dirasakan berpusat pada area suprapubik dan dapat menyebar pada punggung bawah dan bagian belakang tungkai kaki. Nyeri mulai dirasakan pada beberapa jam sebelum keluarnya darah dari vagina, atau dapat juga dirasakan pada saat awal terjadinya menstruasi dan memuncak seiring dengan banyaknya aliran darah menstruasi selama hari pertama sampai kedua periode menstruasi (Hockenberry *et al*, 2003).

Prevalensi dismenore pada remaja mencapai 93,9% (Chen & Chen, 2004). Di Amerika Serikat kurang lebih 2/3 dari remaja perempuan mengalami dismenore (Thompson, 1995), sedangkan di Malaysia, prevalensinya sebanyak 62,3% (Liliawati, Verna & Khairani, 2007) dengan tingkat nyeri yang berbeda (Hockenberry *et al*, 2003; Thompson, 1995). Sementara di Indonesia tidak ditemukan data maupun penelitian yang dipublikasikan tentang angka kejadian dismenore pada remaja dan dampaknya terhadap aktivitas akademik maupun aktivitas sehari-hari.

Produksi prostaglandin yang berlebihan pada endometrial selama fase *lutheal* dari siklus menstruasi diduga menjadi salah satu penyebab terjadinya dismenore pada sebagian remaja. Prostaglandin (terutama E2 dan F2 α) berdifusi ke dalam jaringan endometrial dan menyebabkan kontraksi otot uterus yang abnormal, menyebabkan iskemia uterus dan hipoksia (Gorrie, McKinnie & Murray, 1998). Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologik menggunakan obat-obatan prostaglandin inhibitor (Hockenberry, & Wilson, 2009). Selain itu juga dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologik, salah satunya adalah terapi akupresur yang dilakukan pada fase *lutheal*.

Beberapa dampak yang dapat disebabkan oleh dismenore pada remaja diantaranya adalah terganggunya aktivitas akademik maupun aktivitas sehari-hari, yang akhirnya kemungkinan dapat berdampak pada kualitas hidup remaja (Sharma *et al*, 2008; Ogunfowokan & Babatunde, 2009). Sehingga dismenore pada remaja perlu ditangani

Perawat anak dapat berperan aktif dalam mendeteksi dini kejadian dismenore pada remaja terutama di usia remaja awal sebagai *care provider* maupun sebagai edukator untuk memberikan terapi akupresur pada remaja dengan dismenore. Perawat diharapkan dapat berperan aktif dalam mendeteksi dini kejadian dismenore pada remaja terutama di usia remaja awal dengan memberikan asuhan keperawatan yang tepat (efektif, murah, efek samping minimal dan mudah dilakukan sendiri oleh remaja). Diharapkan dengan penanggulangan awal yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup remaja di masa yang akan datang.

Pada penelitian ini peneliti ingin melihat efektifitas penekanan tunggal pada titik *Taichong* (LR3). Titik ini terletak pada punggung kaki, disela-sela tulang antara jari jempol dan telunjuk kaki. Penekanan pada titik ini dapat menghilangkan stagnasi pada pembuluh darah dan meridian, selain itu juga dapat memberikan asupan tenaga bagi tubuh, serta mengurangi nyeri. Titik ini dipilih karena efektif, aman, dan mudah diidentifikasi. Sehingga remaja yang diharapkan sudah memiliki kemandirian untuk mengatasi masalah kesehatannya (Strong *et al* 2002) dapat mengatasi dismenore secara mandiri.

Penelitian ini bertujuan agar diketahuinya efektifitas terapi akupresur terhadap intensitas nyeri saat dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *quasi-experimental design* dengan *pretest-posttest control group design*. Pada penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang diberi intervensi terapi akupresur pada titik LR3 kelompok kontrol (tanpa terapi akupresur).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan selama 9 minggu yaitu 19 April hingga 12 Juni 2010.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi pada SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru yang mengalami dismenore. Sampel pada penelitian ini adalah remaja di

kedua SMP yang memenuhi kriteria inklusi yaitu usia remaja awal (12-14 tahun), mengalami dismenore pada 6 bulan terakhir, tidak menggunakan terapi farmakologis, anak mampu berkomunikasi secara verbal dan non verbal, bersedia mengikuti prosedur penelitian, bersedia menjadi responden penelitian dan mendapat izin dari orang tua/wali untuk menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah remaja dengan dismenore primer dan dengan intensitas nyeri pada nyeri sangat berat.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari dua kuesioner. Kuesioner pertama adalah alat pengumpul data untuk data demografi dan karakteristik menstruasi. Kuesioner kedua digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dengan menggunakan skala NVAS (*numeric visual analogue scale*).

Pada proses penelitian, sebelum pemberian terapi, dilakukan pengukuran intensitas dan kualitas nyeri saat dismenore pada periode menstruasi yang pertama. Terapi akupresur pada titik LR3 diberikan pada fase luteal sebelum periode menstruasi yang kedua pada kelompok intervensi. Terapi diberikan dengan jarak 3-4 hari per sesi terapi. Pada tiap sesi terapi dilakukan 30 kali penekanan pada masing-masing titik pada punggung kaki dan berlangsung selama 2-3 menit. Kemudian dilakukan pengukuran intensitas nyeri pada periode menstruasi yang kedua.

Karakteristik yang dilihat pada responden penelitian adalah: sebagian suku, dukungan keluarga dan tingkat kecemasan.

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan satu program komputer. Data dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan pada variabel karakteristik responden (suku, dukungan keluarga, tingkat kecemasan) dan intensitas nyeri. Pada analisis bivariat uji yang digunakan adalah *paired t-test* dan *independent t-test*.

HASIL PENELITIAN

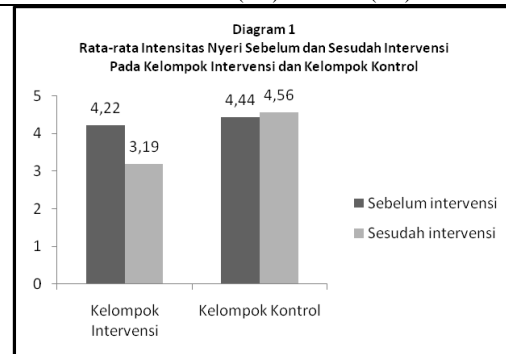
Tabel 3

Intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi pada kelompok kontrol dan intervensi

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa rata-rata intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden pada kedua kelompok sebelum dan sesudah terapi dilaksanakan ada pada kategori nyeri sedang.

Penelitian ini juga membuktikan dan menjawab pertanyaan penelitian bahwa intensitas nyeri saat dismenore dapat menurun dengan pemberian terapi akupresur. Hasil analisis data menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri saat dismenore pada kelompok intervensi. Hal ini dapat dilihat dari diagram 1.

Variabel	Kelompok		Total
	Kontrol (n=27)	Intervensi (n=27)	
	n%	n%	
Intensitas Nyeri sebelum terapi			
Tidak nyeri	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Nyeri ringan	7 (29.9%)	8 (29.6%)	15 (27.8%)
Nyeri sedang	20 (74.1%)	16 (59.3%)	36 (66.7%)
Nyeri berat	0 (0%)	3 (5.6%)	3 (5.55%)
Nyeri sangat berat	0(0%)	0(0%)	0(0%)
Intensitas Nyeri sesudah terapi			
Tidak nyeri	1(3.7%)	0(0%)	1 (1.9%)
Nyeri ringan	15 (55.6%)	9 (33.3%)	24 (44.4)
Nyeri sedang	11 (40.7%)	15 (55.6%)	26 (48.1%)
Nyeri berat	0 (0%)	3 (11,1%)	3 (5.6%)
Nyeri sangat berat	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)



Hasil analisis data menggunakan rumus *paired t-test* dan *independent t-test* penurunan intensitas dan kualitas nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka terlihat bahwa kelompok yang mendapatkan terapi akupresur mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol (P value < 0,05). Hal ini terlihat dari tabel 1.

Tabel 1

Perbedaan Rata-rata Intensitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (N= 54)

Variabel	Kelompok	Mean	P value
Intensitas nyeri	Intervensi	3,19	0,003*
	Kontrol	4,56	

Ket: * bermakna pada $\alpha < 0,05$

Berdasarkan hasil analisis tersebut maka terlihat bahwa responden yang mendapatkan terapi akupresur mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kontrol (P value < 0,05).

Tabel 2
Perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi pada kelompok intervensi dan kontrol (N=54)

Variabel	Kelompok	pengukuran	Mean	P value	
Intensitas nyeri	Intervensi	Sebelum	4,22	0,001*	
		Sesudah	3,19		
	Kontrol	Sebelum	4,44		0,542
		Sesudah	4,56		

Ket: * bermakna pada α (0,05)

Tabel 2 di atas menggambarkan tentang rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur. Sebelum dilakukan terapi akupresur rata-rata intensitas nyeri pada kelompok intervensi adalah 4.22 (SD=1.121) dan setelah dilakukan akupresur adalah 3.19 (SD=1.388). Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada kelompok intervensi, atau dengan kata lain secara signifikan bahwa akupresur dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1.037 ($\alpha < 0,05$).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Proporsi terbesar pada karakteristik suku responden adalah suku Melayu (44.4%). Sebagian besar responden (68,5%) mendapatkan perhatian dari keluarga pada saat mengalami dismenore dan mengalami kecemasan tingkat sedang (53,7%). Sebagian besar responden hanya membiarkan saja nyeri yang dirasakan tanpa tindakan apapun (27,77%).

Intensitas Nyeri

Rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur berbeda secara signifikan antara kelompok yang dilakukan akupresur dengan kelompok yang tidak dilakukan akupresur (p value= 0.001). Ini menunjukkan bahwa terapi akupresur yang dilakukan dapat menurunkan intensitas nyeri saat dismenore.

Temuan penelitian lain yang mendukung hasil penelitian lain tentang efek terapi akupresur terhadap dismenore, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Chen & Chen (2004) dimana pada 50 responden dengan dismenore primer diberikan akupresur pada titik SP6 (Sanyinjiao) pada saat menstruasi. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden yang dilakukan akupresur pada titik SP6 (Sanyinjiao) mengalami penurunan intensitas nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak dilakukan terapi akupresur ($p < 0,05$). Chen & Chen (2004) juga merekomendasikan untuk melakukan akupresur pada titik SP6 untuk mengatasi nyeri pada saat dismenore karena terbukti efektif, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri).

Mahoney (1993) melakukan riset dengan membandingkan terapi akupresur pada titik IT4 dengan terapi

mengalami dismenore. Penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat nyeri (intensitas nyeri) terjadi pada kedua kelompok baik yang mendapatkan terapi akupresur maupun terapi farmakologik adalah sama. Pada penelitian sebelumnya, secara teknis umumnya terapi akupresur dilakukan pada saat responden mengalami dismenore (saat menstruasi). Pada penelitian ini pelaksanaan terapi dilakukan sebelum terjadi menstruasi, sehingga penelitian ini berbeda secara teknis dengan penelitian lain yang menggunakan terapi akupresur pada dismenore.

Pemberian terapi pada titik LR3 pada fase lutheal siklus menstruasi melancarkan aliran darah dan menghilangkan sumbatan pada pembuluh darah (Jarmey & Bouratinos, 2008). Dengan demikian prostaglandin yang diproduksi oleh endometrium pada fase lutheal siklus menstruasi dapat mengalir dengan lancar pada pembuluh darah dan tidak menumpuk pada area tertentu di dalam tubuh. Sehingga intensitas nyeri saat menstruasi pada periode menstruasi berikutnya dapat berkurang.

Pemberian terapi akupresur sebelum periode menstruasi secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri saat dismenore, demikian juga dengan pemberian terapi pada saat menstruasi berlangsung. Peneliti berasumsi, penggunaan terapi akupresur sebelum dan pada saat menstruasi berlangsung mungkin dapat menurunkan intensitas nyeri lebih besar dibandingkan dengan pelaksanaan terapi sebelum atau pada saat dismenore saja. Asumsi membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk pelaksanaan terapi akupresur sebelum dan pada saat menstruasi berlangsung.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik LR3 efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru.

REKOMENDASI

Dari hasil penelitian ini diharapkan akupresur dapat menjadi salah satu alternatif pilihan dalam pemberian terapi nonfarmakologik untuk mengatasi dismenore pada remaja. Terapi ini dapat digunakan sebagai tindakan mandiri perawat maupun sebagai manajemen mandiri oleh remaja, keluarga maupun pihak sekolah. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan mengkombinasikan beberapa titik akupresur sekaligus, dengan pemilihan waktu penekanan yang berbeda dan melakukan kontrol yang lebih ketat terhadap variabel perancu untuk mendapatkan hasil yang lebih aplikatif.

Daftar Pustaka

Chen, H. M. & Chen, C. H. (2004). Effects of acupressure at the sanyinjiao point on primary dysmenorrhoea. *Journal of Advanced Nursing*, 48(4), 380–387. Diperoleh 2 Januari 2010 dari

- http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/effects_of_acupressure_at_the_sanyinjiao_point_dysmenorrhea.pdf.
- Gorrie, T. M., McKinnie, E. S. & Murray, S. S. (1998). *Foundations of Maternal-newborn nursing*, second edition. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Hockenberry, M. J., Wilson D., Winkelstein M. L. & Kline, N. E. (2003). *Wong's nursing care of infant and children*, 7th Edition. St Louis, Missouri: Mosby.
- Hockenberry, M. J. & Wilson D. (2009). *Wong's essentials of pediatric nursing*, eighth edition. St Louis, Missouri: Mosby.
- Jarmey, C. & Bouratinos, I. (2008). *A practical guide to acu-point*. Chichester : Lotus Publishing.
- Liliwati, I., Verna, L. K. M. & Khairani, O. (2007) Dysmenorrhoea and its effects on school activities among adolescent girls in a rural school in selangor, malaysia. *Med & Health*, 2(1), 42-47.
- Mahoney, D. (1993). *Acupressure and its use for dysmenorrhea*. CINAHL with Full Text database. Diperoleh 9 Februari, 2010.
- Ody, P. (2008). *Pengobatan praktis dari cina*. Jakarta: Esensi.
- Sharma, A., Taneja D. K., Sharma, P. & Saha R. (2008). Problems related to menstruation and their effect on daily routine of students of a medical college in delhi, india. *Asia Pacific Journal of Public Health*. Diperoleh 4 November 2009 dari <http://aph.sagepub.com/cgi/content/refs/20/3/234>.
- Strong, J., Unruh, A. M., Wright, A. & Baxter, G.D. (2002). *Pain, textbook for theapist*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Tangchai, K., Titapant, V. & Boriboonhirunsarn, D. (2004) Dysmenorrhea in thai adolescents: prevalence, impact and knowledge of treatment. *Journal Of Medical Association Thailand*, 87(3).
- Thompson, E. D. (1995). *Introduction to maternity and pediatric nursing*, second edition. Philadelphia: WB Saunders Company.

