

PENGARUH KOMBINASI KINESIO TAPING DAN AKUPRESUR PADA TITIK SANYINJIAO (SP 6) TERHADAP DISMINORE PRIMER PADA REMAJA

THE EFFECT OF A COMBINATION OF KINESIO TAPING AND ACUPRESSURE ON THE SANYINJIAO (SP6) ON PRIMARY DYSMENORRHEA OF ADOLESCENTS

Cynthia Puspariny¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Correspondence: cynthiabrv85@gmail.co.id

Abstract: The effect of a combination of Kinesio Taping and acupressure on the Sanyinjiao (SP6) on primary dysmenorrhea of adolescents in Pekon Bumi Arum Pringsewu. The high prevalence of dysmenorrhea worldwide is 90%, among 90% of adolescents who experience dysmenorrhea, in Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 64.25%. To minimize the other effects of pharmacological treatment, non-pharmacological combinations can be carried out, such as the use of kinesio taping with the Sp6 acupressure technique. The aim of the study was to determine the effect of the combination of Kinesio Taping and Acupressure on the sanyinjiao (Sp6) on primary dysmenorrhea of adolescents in Arum Pringsewu Pekon Bumi. The research design uses quantitative research with experimental research content, one of which is a quasi-experimental approach in the one group pretest-posttest design, Non-Equivalent Control Group Design. It was carried out at Pekon Bumi Arum on October-December 2022. The research sample was young women who experienced primary dysmenorrhea, 32 respondents using a purposive sampling technique. The research instrument used Standard Operating Procedures (SOP), Numerical Rating Scale (NRS) pain measurement observation sheets. Data analysis used Wilcoxon. The results of the Wilcoxon analysis with $\alpha = 0.05$, obtained a p value of 0.005 so that the results of H_a being accepted by H_0 were rejected, which means that there was an effect of the combination of Kinesio Taping with Acupressure on the Sanyinjiao (Sp6) on Primary Dysmenorrhea in Adolescents at Pekon Bumi Arum Pringsewu. The combination use of Kinesio Taping with acupressure on the sanyinjiao SP6 can be developed as a reduction of pain due to dysmenorrhea

Keyword: Kinesio Taping, acupressure Sanyinjiao (SP6), dysmenorrhoea pain

Abstrak: Pengaruh kombinasi Kinesio Taping dan Akupresur sanyinjiao (Sp6) terhadap disminore primer terhadap remaja Pekon Bumi Arum Pringsewu. Tingginya prevalensi dismenorea di seluruh dunia adalah 90%, diantara 90% remaja yang mengalami dismenorea, di Indonesia data angka kejadian dismenorea sebesar 64,25%. Untuk meminimalis dampak lain dari penanganan farmakologi dapat dilakukan dengan non farmakologi yang dikombinasi seperti penggunaan kinesio taping dengan Teknik akupresure Sp6 maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi Kinesio Taping dan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) terhadap disminore primer terhadap remaja Pekon Bumi Arum Pringsewu. Desain penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan isi penelitian eksperimental salah satunya pendekatan quasi eksperimental dalam rancangan penelitian one group pretest-posttest design, Non-Equivalent Control Group Design. Dilakukan di Pekon Bumi Arum pada Oktober- Desember tahun 2022 Sampel penelitian yaitu remaja putri yang mengalami dismenorea primer 32 responden dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP), Lembar observasi pengukuran nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS) Analisa data menggunakan Wilcoxon. Hasil penelitian analisis Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$, di peroleh nilai p value 0,005 sehingga H_0 diterima H_a ditolak yang artinya terdapat pengaruh pemberian Kombinasi Kinesio Taping dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) terhadap Dismenorea Primer pada Remaja di Pekon Bumi Arum Pringsewu. Penggunaan Kombinasi Kinesio Taping dengan akupresure SP6 sangat dapat dikembangkan sebagai pengurangan nyeri akibat dismenore

Keyword: Kinesio Taping, akupresure Sanyinjiao (SP6), nyeri dismenorea

PENDAHULUAN

Setiap perempuan normalnya akan mengalami menstruasi setiap bulan. Menurut Proverawati (2009) Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari (Puspariny, 2017) Beberapa gangguan atau perubahan keadaan saat menstruasi merupakan hal yang normal (Sinaga dkk., 2017). Sebagian wanita merasakan nyeri pada setiap siklus menstruasi. Rasa nyeri yang terjadi dapat mengakibatkan timbulnya rasa tidak nyaman pada wanita. Karena rasa yang tidak nyaman ketika menstruasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa merasakan sakit ringan di perut bagian bawah dan bagian punggung bawah, dan sebagian lagi mengalami rasa sakit yang mengganggu sehingga perlu meminum obat pereda rasa nyeri (Unicef Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Tingginya prevalensi dismenorea di seluruh dunia adalah 90%, diantara 90% remaja yang mengalami dismenorea tersebut, lebih dari 10– 20% diantara mereka mengalami rasa sakit yang berat dan sangat mengganggu (Zivanna dan Wihandini. 2017) di Indonesia data angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Berdasarkan hasil penelitian Mahmudiono (2011), angka kejadian dismenorea primer pada remaja putri yang berusia 14 – 19 tahun di Indonesia sekitar 54, 89%. (Hendarini, A.T. 2014)

Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 dismenore belum diklasifikasikan, kejadian dismenore di Kota Bandar Lampung masuk pada kategori lain-lain yaitu 19,375 jiwa (12,08%) (Dinkes Provinsi Lampung 2017). Hasil survei dari Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) cabang Bandar Lampung tahun 2015, dismenore menempati urutan pertama keluhan yang sering dialami wanita, yaitu sebesar 65,3%. Selain siklus menstruasi yang tidak teratur. Prevalensi dismenore, lebih tinggi pada kelompok usia remaja 10- 20 tahun sebesar 71,4% (PKBI Bandar Lampung, 2015).

Dismenore dapat ditangani dengan farmakologi dan nonfarmakologi, dimana penanganan farmakologi mencakup pemberian obat guna mencegah peradangan nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, serta ibuprofen. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan secara nonfarmakologi yakni mempergunakan obat dengan bahan natural ataupun tradisional dengan efek samping yang ringan ataupun tanpa efek samping. Untuk menangani disminore dengan cara nonfarmakologi salah satunya yakni terapi modalitas fisioterapi berupa

metode Kinesio Taping dan akupresur (Masruroh & Khotimah, 2015). Kelebihan terapi non farmakologi adalah tindakan ini murah, mudah, dan dapat dilakukan dirumah sebagai pengobatan yang memungkinkan klien dan keluarga dapat melakukan upaya gejala nyeri dan penanganannya, sedangkan terapi farmakologis mempunya efek samping dalam penggunaannya seperti mual, muntah, konstipasi, kegelisahan, dan rasa ngantuk, serta dapat juga mempengaruhi risiko penyakit ginjal, hati, dan masalah jantung (Sari, Wulan P. 2013)

Selain menggunakan Kinesio Taping pengurangan rasa nyeri saat haid juga dapat dilakukan dengan Akupresur yang dikenal dengan tusuk jari ataupun totok termasuk wujud fisioterapi melalui pemberian stimulasi serta pijatan di sejumlah titik tubuh. Akupresur mempunyai manfaat dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit, rehabilitasi ataupun pemulihan, serta mampu mendongkrak daya tahan tubuh (Rahayu, 2018). Contoh akupresur yang dipergunakan pada penanganan dismenorea adalah akupresur di titik SP6 (sanyinjiao). Kombinasi penatalaksanaan dismenore dilakukan guna memperoleh manfaat maksimal meredakan nyeri dismenore.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan pada remaja putri desa Bumi Arum diperoleh 5 dari 8 remaja putri diantaranya mengalami dismenore dan biasanya dirasakan dihari pertama dan dihari kedua, dan untuk menurunkan dismenore, mereka hanya meminum obat pereda nyeri atau posisi menungging agar nyeri mereda. Tujuan Penelitian yaitu mengetahui pengaruh kombinasi Kinesio Taping dan Akupresur Titik Sanyianjiao (Sp6) terhadap dismenore primer terhadap remaja Pekon Bumi Arum Pringsewu.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan isi penelitian eksperimental salah satunya pendekatan quasi eksperimental dalam rancangan penelitian one group pretest-posttest design, Non-Equivalent Control Group Design. Desain ini melibatkan satu kelompok yang diberi perlakuan (X) kemudian diberi post-test. Penelitian ini dilakukan di Pekon Bumi Arum pada Oktober- Desember tahun 2022 Sampel penelitian yaitu remaja putri yang mengalami dismenorea primer 32 responden dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah: remaja yang bersedia menjadi responden, remaja dengan masalah dismenorea primer, memiliki siklus menstruasi yang teratur usia minimal 17 tahun dan maximal 24 tahun, eksklusi: Responden yang memiliki alergi terhadap stimulus pada kulit, memiliki gangguan ginekologi tertentu atau dismenore sekunder, tidak bersedia sebagai

responden. Instrument penelitian menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP), Lembar observasi pengukuran nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS) Analisa data menggunakan Wilcoxon.

HASIL

Pengaruh Kombinasi Kinesio Taping dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) terhadap Dismenorea Primer pada remaja di pekan Bumi Arum

Tabel 1. Pengaruh Kombinasi Kinesio Taping dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) terhadap Dismenorea Primer pada remaja di pekan Bumi Arum

<i>Dismenorea</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>ρ value</i>
Sebelum	0,00	0,005
Setelah Intervensi	8,50	

(Sumber : data primer 2022)

Berdasarkan tabel 1 menggunakan uji korelasi Wilcoxon maka didapatkan hasil penelitian menunjukkan nyeri dismenorea sebelum diberikan kombinasi Kinesio Taping dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) menghasilkan rata-rata 0,00, sedangkan setelah diberi kombinasi kinesio taping dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) memiliki rata-rata penurunan nyeri dismenorea lebih tinggi dibandingkan sebelum pemberian intervensi. Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$, di peroleh nilai ρ value 0,005 sehingga hasil H_a diterima H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh pemberian Kombinasi Kinesio Taping dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) terhadap Dismenorea Primer pada Remaja di Pekan Bumi Arum Pringsewu.

PEMBAHASAN

Terdapat pengaruh pemberian Kombinasi Kinesio Taping dengan Akupresure Sanyinjiao (Sp6) terhadap Dismenorea pada Remaja di Pekon Bumi Arum Pringsewu dimana setelah dilakukan intervensi kombinasi Kinesio Taping dengan akupresur SP6 rata-rata intensitas nyeri dismenore yang di ukur dengan NRS relatif meningkat dari sebelum dilakukan intervensi. Metode ini menyebabkan remaja merasa lebih nyaman dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa gangguan rasa nyeri hebat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani & Adenikheir, (2021) intervensi dengan kinesiotaping abdominal, kinesiotaping dipotong dengan panjang 7-8cm dan 10 cm, ditempelkan pada bagian bawah pusar dengan posisi horizontal dan vertikal dengan intensitas penarikan 50%. Kinesiotapping mengalami penurunan nyeri perubahan dimana dapatkannya di rasa nyeri yang berkurang yang sangat berbeda dari sebelum pemberian intervensi Kinesiotaping Abdominal, Pemasangan Kinesiotaping Abdominal akan memberikan efek fisiologis pada tubuh seperti meningkatkan sistem sirkulasi darah, memicu timbulnya mekanisme analgesik endogen serta aktivitas aktivitas sistem limfatik dalam tubuh, mengurangi rasa nyeri, menstimulus atau memicu mekanoreseptor pada kulit, sehingga mampu menurunkan rasa nyeri pada siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore).

Kinesio taping dapat menciptakan gerakan masase yang lembut dengan perubahan tekanan dan gerakan pada kulit menyebabkan terbuka dan tertutupnya saluran limfatik yang mengakibatkan peningkatan mekanisme aliran deep limfatik ditambah dengan akupresur Sp6 Akupresur titik SP6 adalah titik persimpangan meridian hati, limpa, dan ginjal yang umum digunakan sebagai induksi persalinan dan mengurangi rasa sakit selama persalinan. Akupresur pada titik tersebut dapat mencegah peningkatan kadar katekolamin, beta endorfin, ACTH, dan kortisol dengan mekanisme kerja menstimulus sistem saraf, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan bekerja melepaskan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan. (Calik dan Komurcu , 2014)

Selaras dengan penelitian oleh Penelitian Sri Efriyanti, I Wayan Suardana, Watan Suari (2015) yang menjelaskan bahwa 95% dengan akupresur sanyinjiao point dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer. Terjadinya penurunan nyeri dismenorea ini disebabkan

karena akupresur pada titik sanyinjiao berfungsi dalam memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga hal tersebut dapat memperkuat peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri dismenorea. Serta Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorphen dalam tubuh. Saat mengalami nyeri haid atau dismenore lalu dilakukan pemijatan akupresur titik Sanyinjiao tubuh akan merangsang saraf untuk melepaskan hormon endorphen. Endorphen adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endhorpin merupakan molekul – molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipoptropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorphen dapat mempengaruhi daerahdaerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelusuran peneliti belum menemukan penelitian yang sama persis terkait kombinasi antara penggunaan kinesio Taping dengan Akupresure Sp6 untuk mengatasi nyeri desminorea. Namun pada penelitian (Permatasari, 2020) meneliti pengaruh Kombinasi Terapi Kinesio Taping dan Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Fungsional Pada Penderita Osteoarthritis Genu Lanjut Usia. Pada penelitian tersebut mengukur nyeri pada penderita Osteoarthritis bukan pada nyeri Dismenore. Teknik akupresure yang digunakan dalam penelitian terdapat 4 titik, diantaranya titik lokal pada area lutut EX-LE 2, EX-LE 4, dan ST 35 yang berfungsi untuk mengobati nyeri otot di daerah lutut. Sedangkan titik LI 4 berfungsi untuk mengobati nyeri yang dirasakan pada beberapa bagian tubuh seperti nyeri pada 8 lengan, nyeri kepala, nyeri perut dan salah satunya nyeri pada area tungkai. Hal tersebut dapat dijelaskan karena adanya penekanan pada titik accupoint. Serat Adelta pada otot akan terstimulasi, kemudian akan mengirim impuls ke arah traktus anterolateral di medula spinalis.

Keterbatasan penelitian terdapat pada metode dimana peneliti tidak menggunakan kontrol dari salah satu intervensi kombinasi tersebut sehingga hasil yang didapatkan tentu tidak dapat mengidentifikasi perbedaan antara kombinasi dan tidak dikombinasi. Pada penelitian ini peneliti tidak mengkaji lebih lanjut variabel variabel lain yang diperkirakan akan berpengaruh pada nyeri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan terdapat pengaruh kombinasi Kinesio Taping dan Akupresur Titik Sanyianjiao (Sp6) terhadap dismenore primer terhadap remaja Pekon Bumi Arum Pringsewu.

SARAN

Menyikapi dan mengantisipasi terhadap berdasarkan hasil penelitian. Peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: terapi kombinasi kinesio Taping dan akupresur Sanyianjiao (Sp6) dapat digunakan dengan tambahan kombinasi dengan tambahan terapi lain seperti terapi melalui asupan nutrisi sehingga bisa lebih efektif dalam penurunan nyeri. Ucapan Terimakasih

DAFTAR PUSTAKA

- Calik KY, Komurcu N. (2014) Effects of SP6 acupuncture point stimulation on labor pain and duration of labor. *Iran Red Crescent Med J*.;16(10):1–8.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017, Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2017, Bandar Lampung.
- Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasisiwi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 2, 7-14. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/15681/10506>
- Febriani, Y., & Adenikheir, A. (2021). Perbandingan Pengaruh Kinesiotaping Abdominal Dengan Massage Abdominal Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) A Comparison between Abdominal Kinesiotaping and Abdominal Massage to Reduce Dysmenorrhea.
- Hendarini, A.T. 2014. Hubungan Malnutrisi dengan Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di SMAN 1 Kampar. Available at: <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwinlc3T3oXSAh>

XKso8KHYYJDBEQFghDMAQ&url=htt p%3A%2F%2Fppm.tuankutambusai.ac.i
d%2Fwpcontent%2Fuploads%2F2015%2F09%2F2 .-Jurnal-Any-
TriHendarini.docx&usg=AFQjCNEENyhv_ m3mjvoZAs7UKc3SLL8JyA&sig2=0Y9r
dkIy7wjjoivkRC1lzA&bvm=bv.14649653 1,d.c2I. diakses November 2022

Permatasari. A.A (2020) Pengaruh Kombinasi Terapi Kinesio Taping dan Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Fungsional Pada Penderita Osteoarthritis Genu Lanjut Usia. Available at: <https://eprints.ums.ac.id/83913/12/Naskah%20Publikasi.pdf>

Puspariny, C., 2017. Tingkat Stres Mempengaruhi Gangguan Siklus Menstruasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Volume 6.2, pp. 79-82.

Rahayu, H. S. E. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma Press.

Sari, Wulan P. 2013. Efektivitas Terapi Farmakologis dan Non- Farmakologis Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Siswi XI di SMA Negeri 1 Pemangkat. Available at: <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkepe rawatanFK/article/view/7579>.

Sinaga, E 2017, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Iwwash, Jakarta.

Unicef Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Who/Unicef, 16

Zivanna, Avissia. dan D. M. Wihandini. 2017. Hubungan Antara Obesitas dengan Prevalensi Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Available at: <https://ojs.unud.ac.id>