

## **PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE: TINJAUAN LITERATUR**

### **THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON DYSMENORHEA: LITERATURE REVIEW**

**Mufidah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung)

Email Correspondence: [mufidah@umpri.ac.id](mailto:mufidah@umpri.ac.id)

**Abstract: The Effect Of Acupressure On Dysmenorrhea: Literature Review.** Menstruation is the process of shedding the endometrial lining and also the egg cells that come out in the form of bleeding (Ade Tyas Mayasari et al., 2021). Some women sometimes experience menstrual discomfort in the form of dysmenorrhea. Dysmenorrhea is lower abdominal pain which sometimes extends to the waist, lower back and thighs (Kemenkes RI, 2022). The management of dysmenorrhea can be carried out using the only non-pharmacological method, namely acupressure (Jatnika et al., 2022). According to (Nam Hyun Cha PhD & Sohyune R. Sok PhD, 2016) acupressure therapy reduces abdominal pain, back pain, and primary dysmenorrhea in high school student in South Korea. The method in this research is literature review. This research literature search strategy uses the PICOS Framework. The literature search in this study used Google Scholar and Crossref with the year of publication 2019-2023. The inclusion criteria are journals of proceedings, pure acupressure therapy, and full text. There were 7 articles according to the inclusion criteria. The result showed that all articles reviewed stated that there was an effect of acupressure on dysmenorrhea.

**Keywords :** *Acupressure, Dysmenorrhea, Literature review*

**Abstrak: Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore: Tinjauan Literatur.** Menstruasi merupakan proses luruhnya lapisan dinding endometrium dan juga sel telur yang keluar dalam bentuk perdarahan (Ade Tyas Mayasari et al., 2021). Sebagian perempuan terkadang mengalami ketidaknyamanan menstruasi berupa *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Kemenkes RI, 2022). Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan metode non farmakologi satunya yaitu akupresur (Jatnika et al., 2022). Menurut (Nam Hyun Cha PhD & Sohyune R. Sok PhD, 2016) terapi akupresur menurunkan nyeri perut, nyeri punggung, dan dismenore primer pada siswi SMA di Korea Selatan. Metode dalam penelitian ini adalah *literature review*. Strategi pencarian literatur penelitian ini menggunakan PICOS *framework*. Pencarian literatur dalam penelitian ini menggunakan *Google Scholar* dan *Crossref* dengan tahun terbit 2019-2023. Kriteria inklusi yaitu jurnal atau prosiding, terapi akupresur murni, dan *fulltext*. Didapatkan 7 artikel sesuai kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan semua artikel yang ditelaah menyatakan bahwa terdapat pengaruh akupresure terhadap dismenore.

**Kata Kunci :** Akupresur, Dismenore, Tinjauan Literatur

## **PENDAHULUAN**

Remaja didefinisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja (*adolescence*) adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun. Menurut Smetana (2011) dalam (Wirenviona & A.A. Istri Dalem Cinthya Riris, 2020) remaja dibagi menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun, remaja pertengahan (*middle adolescence*) usia 14-17 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) berusia 18-21 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja disebut dengan pubertas. Masa pubertas adalah masa perkembangan dan pematangan organ-organ reproduksi dan fungsinya. Peristiwa penting dalam

siklus reproduksi yang dialami oleh remaja putri adalah terjadinya menstruasi pertama atau yang disebut dengan *menarche* (Ade Tyas Mayasari et al., 2021).

Menstruasi merupakan proses luruhnya lapisan dinding endometrium dan juga sel telur yang keluar dalam bentuk perdarahan (Ade Tyas Mayasari et al., 2021). Menstruasi merupakan suatu hal yang normal terjadi setiap bulannya, biasanya siklus normal berkisar 21-35 hari. Selain itu menstruasi menjadi ciri khas perempuan yang sehat, yaitu sebagai pertanda perempuan tersebut memiliki rahim. Menstruasi juga dikenal dengan sebutan haid. Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian mengalami menstruasi tanpa disertai keluhan dan sebagian yang lain mengalami ketidaknyamanan menstruasi berupa *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Kemenkes RI, 2022). Saat fase luteal, korpus luteum berdegenerasi karena tidak terjadi pembuahan dan implantasi. Maka kadar estrogen dan progesterone di sirkulasi akan menurun drastis. Penurunan kadar hormone tersebut merangsang pengeluaran prostaglandin uterus. Prostaglandin yang dihasilkan tersebut akan menginduksi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang berkepanjangan menyebabkan aliran darah ke uterus menurun, sehingga uterus mengalami iskemia. Selama uterus iskemia maka akan terjadi metabolisme anaerob, dimana hasilnya akan merangsang saraf nyeri kecil tipe C yang akan memberikan kontribusi untuk terjadinya dismenorea. Nyeri tersebut dapat menyebar ke arah pinggang dan paha dikarenakan pada uterus dipersarafi oleh T12, L1, L2, L3, S2, S3 DAN S4 yang memberikan penyebaran nyeri ke pinggang dan paha (Azwar, S.Kep, 2020). Berdasarkan WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Persentase kejadian dismenore di swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat hampir 90% mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Sedangkan di Indonesia wanita yang mengalami dismenorea semakin banyak yang tidak melapor atau berobat ke dokter. Dapat dikatakan 90% wanita Indonesia menderita dismenorea. Menurut Alat dan Larasati (2021) dalam (andi julia rifiana, siti mirantika, 2022) di Indonesia persentase dismenorea primer 72,89%, dismenorea 21,11%, dan kejadian dismenorea pada wanita usia subur berkisar antara 45-95%. Nyeri haid atau *dismenore* sering kali mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu perlu dilakukan penatalaksanaan terhadap dismenore. Penatalaksanaan dismenorea secara farmakologi dapat diberikan obat analgetik, obat-obatan anti inflamasi non sterois (NSAID) seperti ibu profen, asam mefenamat, dan antagonis kalsium seperti verapamil dan nifedipine yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas Rahim (khamidah & Ida sofiyanti, 2023). Penatalaksanaan dismenore tidak melulu diberikan dengan metode farmakologi. Namun juga dapat diatasi dengan menggunakan metode non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang dianjurkan salah satunya yaitu akupresur (Jatnika et al., 2022).

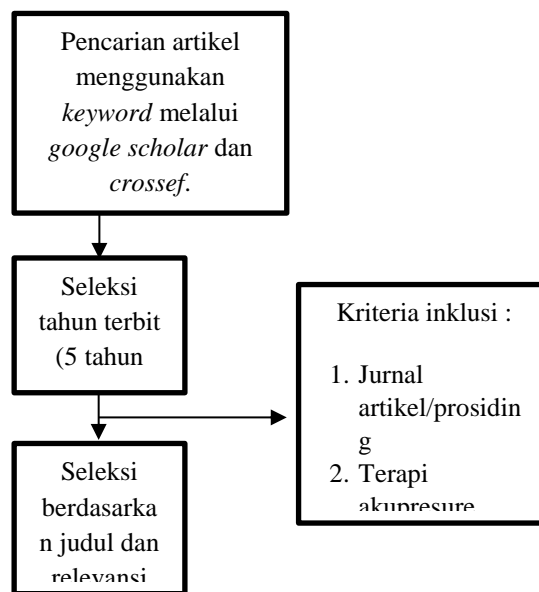
Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional China untuk penyembuhan *dismenorea* dengan menggunakan Teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (khamidah & Ida sofiyanti, 2023). Akupresur merupakan terapi pada titik akupuntur tanpa menggunakan jarum melainkan menggunakan jari tangan. Terapi akupresure dengan cara memijat titik akupuntur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorphin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Jatnika et al., 2022). Menurut (Nam Hyun Cha PhD & Sohyune R. Sok PhD, 2016) terapi akupresur menurunkan nyeri perut, nyeri punggung, dan dismenore primer pada siswi SMA di Korea Selatan. Pada penelitian lain juga disebutkan adanya perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan  $p$  value < 0,05 (khamidah & Ida sofiyanti, 2023). Berdasarkan hal itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi literatur tentang pengaruh akupresur terhadap dismenore.

## METODE

Metode dalam penelitian ini adalah *literature review*. Variabel penelitian ini adalah pengaruh akupresur terhadap dismenore. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional dan internasional yang membahas tentang terapi akupresur terhadap dismenore. Strategi pencarian literatur penelitian ini menggunakan PICOS *framework*. menurut (Nursalam, 2020) PICOS *Framework* dalam penelitian ini yaitu *Population/Problem* dalam penelitian ini adalah dismenore; *Intervention* dalam penelitian ini adalah akupresur; *Comparison* dalam penelitian ini intervensi terapi akupresur *Pretest-posttest design*. *Outcome* dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenore; *Study Design* dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment*.

Pencarian artikel dalam penelitian ini menggunakan *keyword*. *Keyword* (kata kunci) yang digunakan dalam pencarian artikel ini yaitu akupresur or dismenore. Pencarian literatur dalam penelitian ini menggunakan *Google Scholar* dan *Crossref*. Pencarian artikel dengan menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan rentang terbit tahun 2019-2023.

Berdasarkan hasil pencarian artikel melalui *Google Scholar* dan *Crossref*. Peneliti mendapatkan 567 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil seleksi artikel dapat digambarkan dalam alur sebagai berikut :



## HASIL

Hasil penelitian yang didapatkan peneliti melalui tahap seleksi judul dan relevansi didapatkan 7 jurnal yang memiliki kesesuaian yaitu membahas pengaruh akupresure terhadap dismenore.

**Tabel 1. Pengaruh akupresur terhadap dismenore**

Peneliti	Metode	Hasil
1	2	3
Siti Husaidah Suci Ridmadhanti Larince Radulima	<i>Quasi Eksperiment : one group pretest-posttest</i>	Terdapat penurunan intensitas nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) yang dialami oleh mahasiswi kebidanan setelah diberikan terapi akupresure ( $p=0,000 < 0,05$ )
Diyah Tepi Rahmawati Ronalen Br. Sitomorang Syami Yulianti	<i>Quasi Eksperiment : one group pretest-posttest</i>	<i>Pretest</i> : rerata nyeri 4,73 <i>Posttest</i> : rerata nyeri 2,61 Hasil statistic menunjukkan nilai <i>p value</i> < 0,001 yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan akupresur pada nyeri <i>dismenore</i> .
Galih Jatnika Asep Badrujamaludin Yuswandi	<i>Quasi Eksperiment : pretest- posttest with control group design</i>	Penurunan rerata skala nyeri <i>dismenore</i> sebelum terapi 5.72 menjadi 2.67 pada kelompok intervensi sedangkan skala nyeri pada kelompok control 4.50 menjadi 3.94. Terapi akupresure pada kelompok intervensi terbukti secara signifikan dapat menurunkan rerata skala nyeri <i>dismenore</i> ( $P value < 0,001$ ).
Andi Julia Rifiana Siti Mirantika Triana Indriyani	<i>Quasi Eksperiment : one group pretest-posttest design</i>	<i>Dismenore</i> pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelah dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 2,13 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04. Terdapat pengaruh akupresure terhadap <i>dismenore</i> pada remaja putri dengan nilai <i>p value</i> 0,000.
Yani Purwaningsih Arfiana Ribkha Itha Idhayanti	<i>Quasi Eksperiment : one group pretest-posttest</i>	<i>Pretest</i> : rerata nyeri 5.77 <i>Posttest</i> : rerata nyeri 2.06 Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh akupresure efektif dalam menurunkan nyeri haid ( <i>dismenore</i> ) $p value$ 0,000.
Khamidah Ida Sofiyanti	<i>Quasi Eksperiment : one group pretest-posttest</i>	<i>Pretest</i> : rerata nyeri 3.95 <i>Posttest</i> : rerata nyeri 1.68 Secara signifikan terdapat pengaruh akupresur untuk mengatasi <i>dismenore</i> pada remaja putri hal ini ditunjukkan dengan nilai $p value = 0.000$ .
Sahar Mohammad Othmana Safa Gaber Alyb Maha Mohamed Madyc	<i>Quasi Eksperiment : pretest- posttest with control group design</i>	ada perbedaan yang sangat signifikan secara statistic antara kedua kelompok mengenai intensitas nyeri yang diteliti menurut VAS dalam 3 hari bulan pertama dan bulan kedua $p value < 0,001$ .

## PEMBAHASAN

Akupresur merupakan terapi pada titik akupuntur tanpa menggunakan jarum melainkan menggunakan jari tangan. Terapi akupresure dengan cara memijat titik akupuntur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorphin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Jatnika et al., 2022).

Hasil penelitian oleh (Diyah Tepi Rahmawati et al., 2019) akupresure dilakukan sebanyak 7 kali oleh terapis dan selanjutnya dilakukan secara mandiri. Khusus *dismenore*, akupresure dilakukan pada titik-titik Sanyinjiao (SP6), yaitu titik meridian yang berhubungan dengan organ limpa, hati dan ginjal. Titik ini berada pada 4 jari diatas mata kaki. Menurut Wong, Lai dan Tse (2009) dalam (Diyah Tepi Rahmawati et al., 2019) menyimpulkan bahwa responden yang mendapat terapi akupresur SP6 dapat meringankan *dismenore* kurang lebih 3 bulan. Hal ini juga dijelaskan pada Hasil penelitian (Husaidah, 2021), (andi julia rifiana, siti mirantika, 2022), (Purwaningsih et al., 2020) dan (khamidah & Ida sofiyanti, 2023) yang menunjukkan hasil yang senada bahwa akupresure berpengaruh atau efektif terhadap penurunan nyeri haid (*dismenore*).

Sedangkan menurut penelitian (Jatnika et al., 2022) dan (Othman et al., 2019) dimana penelitian menggunakan dua kelompok berbeda yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Didapatkan bahwa terapi akupresure pada titik meridian SP6 terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri *dismenore*  $p\ value < 0,05$  (Jatnika et al., 2022). Dan hal yang sama ditunjukkan pada penelitian (Othman et al., 2019) dimana terapi akupresure pada titik meridian SP6 untuk mengatasi *dismenore* dilakukan selama 20 menit dan dilakukan selama 2 bulan berturut-turut dan didapatkan hasil adanya penurunan nyeri *dismenore* yang diteliti menurut VAS dalam 3 hari bulan pertama dan bulan kedua pada anak perempuan yang mengalami *dismenore* dengan  $p\ value < 0,001$ .

## SIMPULAN

Berdasarkan *literatur review* yang telah dilakukan peneliti pada 7 artikel mengenai pengaruh akupresur terhadap *dismenore* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh akupresure terhadap *dismenore*. Berdasarkan 7 artikel tersebut dapat disimpulkan bahwa akupresur dapat dilakukan pada titik-titik Sanyinjiao (SP6), yaitu titik meridian yang berhubungan dengan organ limpa, hati dan ginjal. Titik ini berada pada 4 jari diatas mata kaki. Terapi ini dapat merangsang pengeluaran endorphin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri sehingga efektif digunakan untuk mengatasi *dismenore*.

## SARAN

Penalatalaksanaan *dismenore* dengan metode non farmakologi sangat dianjurkan guna mengurangi efek samping terhadap penggunaan obat-obat kimia. Perlunya penelitian lebih mendalam dan membandingkan lebih banyak intervensi non farmakologi lainnya dalam mengatasi *dismenore*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Tyas Mayasari, Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi wanita di Sepanjang Daur Kehidupan* (Dina Alia (ed.)). Syiah Kuala university Press.
- andi julia rifiana, siti mirantika, triana indrayani. (2022). Pengaruh Akupresur Terhadap *Dismenore*

- Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 153–158.
- Azwar, S.Kep, N. (2020). *TERAPI NON FARMAKOLOGI NYERI DISMENOEA*. Pustaka Taman Ilmu.
- Diyah Tepi Rahmawati, Sitomorang, R. B., & Syamsi Yulianti. (2019). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORHEA Diyah Tepi Rahmawati 1 ,Ronalen Br. Situmorang 2 , Syami Yulianti 3*. 115–119.
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- khamidah, & Ida sofiyanti. (2023). Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Journal Of Holistics and Health Sciences*, 5.
- Nam Hyun Cha PhD, R., & Sohyune R. Sok PhD, R. (2016). Effects of Auricular Acupressure Therapy on Primary Dysmenorrhea for Female High School Students in South Korea. *Sigma Global Nursing Chollage*, 48(5), 508–516. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jnu.12238>
- Nursalam. (2020). *Pedoman Penyusunan Skripsi-Literature Review dan Tesis- Systematic Review alih pembelajaran akibat pandemi*.
- Othman, S., Aly, S., & Mady, M. (2019). Effect of acupressure on dysmenorrhea among adolescents. *Journal of Medicine in Scientific Research*, 2(1), 24. [https://doi.org/10.4103/jmisr.jmisr\\_2\\_19](https://doi.org/10.4103/jmisr.jmisr_2_19)
- Purwaningsih, Y., Arfiana, A., & Idhayanti, R. I. (2020). Acupressure Technique to Reduce Dysmenorrhea. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 74–78. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.6325>
- Wirenviona, R., & A.A. Istri Dalem Cinthya Riris. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi remaja*. Airlangga Univercity Press.