

EFEKTIFITAS BEKAM KERING DENGAN PENURUNAN SKALA NYERI DESMINORE PADA MAHASISWI KEBIDANAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU

THE EFFECTIVENESS OF DRY CUPPING WITH A DECREASE IN THE DESMINORRHEA PAIN SCALE IN MIDWIFERY STUDENTS AT MUHAMMADIYAH PRINGSEWU UNIVERSITY.

Cynthia Puspariny¹, Rani Ardina², Nina Artika Dewi³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email Correspondence: cynthiabrv85@gmail.com

Abstract: The effectiveness of dry cupping with a decrease in the Desminorrhea pain scale in midwifery students at Muhammadiyah Pringsewu University. The high incidence of dysmenorrhea in Indonesia is 64.25% which consists of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Primary dysmenorrhea is experienced by 60-75% of adolescents with three-quarters of these adolescents experiencing mild to severe pain and a quarter experiencing severe pain. One of the main therapies in complementary and alternative medicine is cupping. This study aims to determine the effectiveness of dry cupping with a decrease in the Desminore pain scale in Midwifery Students of Muhammadiyah Pringsewu University in 2023. The research design used was Quasy Experimental Design. The design in this study was a non-equivalent post test design only. This study was conducted in two groups (control and intervention). The population in this study were all midwifery students who experienced dysmenorrhea. The sample was 24 female students consisting of 12 intervention samples and 12 controls with purposive sampling technique which will then be measured on the pain scale using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after treatment. this study uses an independent T test and if the data is not normally distributed using the mann whitney test. The results of the bivariate analysis showed that the p value of 0.001 was smaller than 0.05 so that it could be seen that there was a significant difference before and after treatment. This confirms that dry cupping is effective for reducing dysmenorrhea pain. Suggestions that cupping therapy can be used as part of the management of menstrual disorders, one of which is dysmenorese according to standards and guided by al sunnah.

Keywords: dry cupping, dysmenorrhea pain

Abstrak: Efektifitas Bekam Kering Dengan Penurunan Skala Nyeri Desminore Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Tingginya angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat. Salah satu terapi utama dalam pengobatan komplementer dan alternatif ialah bekam. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui efektifitas bekam kering dengan penurunan skala nyeri Desminore pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu tahun 2023. Desain penelitian yang digunakan Quasy Experimental Design. Rancangan dalam penelitian ini adalah non-equivalent post test design only. Penelitian ini dilaksanakan pada dua kelompok (kontrol dan intervensi). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi kebidanan yang mengalami dismenore. Sampel sebanyak 24 mahasiswi terdiri dari 12 sampel intervensi dan 12 kontrol dengan Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* yang selanjutnya akan diukur skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan setelah perlakuan. penelitian ini menggunakan Uji T independen dan jika data tidak terdistribusi normal menggunakan uji mann whitney. Hasil penelitian analisis bivariat didapatkan bahwa nilai p 0,001 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dengan sesudah perlakuan. Hal tersebut menegaskan bahwa bekam kering efektif dilakukan untuk mengurangi

Volume 13, No 1 2024

nyeri dismenore. Saran agar terapi bekam dapat dijadikan bagian dari penatalaksanaan gangguan menstruasi salah satunya dismenorese sesuai standart dan berpedoman pada al sunnah.

Kata Kunci: bekam kering, nyeri dismenorea

PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan suatu hal fisiologis yang dialami wanita di setiap bulannya dan disertai dengan berbagai keluhan sebelum atau pada saat menstruasi (Puspariny, 2023). Dismenore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (dismenore). Tanda gejala dismenore memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (Sanctis et al., 2016). Dismenore berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi et al., 2017).

Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Angka kejadian dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Dismenore primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Arisani & Wahyuni, 2022).

Penelitian pada wanita yang memiliki pengalaman dengan dismenore membutuhkan pengobatan karena kemungkinan responden akan mengalami dismenore yang lebih parah karena 84,1% wanita melaporkan dismenore datang setiap periode dan 55,2% membutuhkan pengobatan. Terdapat beberapa cara untuk mengatasi dismenore, yakni dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dapat dilakukan dalam beberapa cara, misalnya relaksasi, distraksi, akupunktur, bekam, aromatherapy, hipnotherapy, dll. Terapi non farmakologi dilakukan dengan tujuan mengurangi efek samping dari kerja terapi farmakologi (Rukmala, 2016).

Salah satu terapi utama dalam pengobatan komplementer dan alternatif ialah bekam. Bekam terdiri dari bekam kering dan bekam basah. Metode pengobatan bekam merupakan pengobatan yang disunahkan Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wasalam kepada seluruh umat Islam, sangat pentingnya bekam, Allah Suhanaa wa ta'aala memberikan perintah berbekam bersamaan dengan perintah shalat, artinya bekam punya arti yang sangat penting dalam kehidupan manusia sebagaimana pentingnya shalat. Bekam dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit, sebagai contoh penyakit pada organ dalam seperti maag dan asma, penyakit organ reproduksi wanita seperti amenorea dan disminore, gangguan sistem penginderaan seperti sinusitis, serta nyeri pada otot, tulang, dan sendi (Maksum et al., 2019).

Bekam kering menciptakan ruang hampa di atas kulit untuk menarik darah ke area tersebut tanpa sayatan kulit. Ini dapat diterapkan pada area tubuh yang berbeda. Saat bekam kering kop diletakkan di atas kulit, vakum dibuat melalui penyedotan udara dalam kop, dan kemudian kop dikeluarkan setelah setidaknya 5 menit. Prinsip Kerjanya dari bekam yaitu melancarkan peredaran darah. Dalam review artikel yang berjudul Cupping therapy and chronic back pain, menyebutkan bahwa bekam merupakan metode yang menjanjikan untuk pengobatan sakit punggung kronis pada orang dewasa.(Moura, 2018) Tujuan Penelitian mengetahui efektifitas bekam kering dengan penurunan skala nyeri Desminore pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu tahun 2023.

Volume 13, No 1 2024

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasy experimental design*. Kelompok Subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi setelah dilakukan intervensi. Desain rancangan yang dipergunakan yaitu *pre and post-test group design with control*. Penelitian akan dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Pringsewu pada bulan Juni – Agustus 2023. Sampel Penelitian ini yaitu mahasiswa kebidanan regular baik program studi DIII Kebidanan maupun S1 Kebidanan dengan jumlah 30 responden baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol masing-masing adalah 15 responden.

dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau yang akan diteliti. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu (1) remaja yang mengalami menstruasi rutin setiap bulan, (2) memiliki siklus menstruasi teratur selama dua bulan terakhir, (3) berusia 18-23 tahun; (4) mempunyai riwayat disminore dalam 3 bulan terakhir; (5) tidak memiliki penyakit kulit. Adapun kriteria eksklusi pada sampel penelitian ini adalah: (1) tingkat nyeri sangat berat; (2) mengalami nyeri disertai dengan kelainan ginekologi (disminore sekunder); dan (3) mengkonsumsi obat atau terapi lain pereda nyeri. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah *Independent T-test* yang merupakan uji statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua grup yang tidak berhubungan satu dengan yang lainnya

HASIL

Dari hasil uji normalitas diketahui bahwa untuk variabel pra perlakuan dan pra kontrol seluruh nilai *p*-valuenya $< 0,05$ sehingga data yang diperoleh tidak berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji *Wilcoxon*. Dari hasil uji normalitas diketahui bahwa untuk variabel post intervensi dan post kontrol seluruh *p*-value $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji *T-independen tes*. sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Perlakuan

Nyeri Desminore	Pre-test		Post-test	
	f (n)	%	f (n)	%
Ringan	1	6,7	13	86,7
Sedang	9	60	2	13,3
Berat	5	33,3	0	0
Total	15	100	15	100

(sumber: data primer, 2023)

Pada Tabel 1, diketahui pada kelompok perlakuan saat pre-test yang paling banyak mengalami nyeri disminore sedang 9 orang (60%). Pada saat post-test yang mengalami paling banyak nyeri disminore ringan 13 orang (86,7%).

Tabel 2. Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol

Nyeri Desminore	Pre-test		Post-test	
	f (n)	%	f (n)	%
Ringan	2	13,3	1	6,7
Sedang	10	66,7	6	40

Volume 13, No 1 2024

Berat	3	20	8	53,3
Total	15	100	15	100

(sumber: data primer, 2023)

Pada tabel 2, diketahui pada kelompok kontrol saat pre-test yang mengalami nyeri disminore terbanyak nyeri disminore sedang 10 orang (66,7%). Pada saat post-test yang mengalami nyeri disminore terbanyak nyeri disminore berat 8 orang (53,3%)

Tabel 3. Uji Wilcoxon terhadap Nyeri Disminore kelompok Perlakuan

	Kelompok Perlakuan			P
	N	Median (min-max)	Rerata ± Std. Dev	
Pre-test	15	28 (17-49)	27,4 ± 6,3	0,001
Post-test	15	20 (14-26)	17,6 ± 3,4	

Berdasarkan Tabel 3, hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai p 0,001 ($p < 0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan hasil pre-test dan post-test pada kelompok perlakuan.

Tabel 4. Uji Paired Sampel t-Test terhadap Nyeri Disminore Kelompok Kontrol

	Kelompok Kontrol			P
	N	Median (min-max)	Rerata ± Std. Dev	
Pre-test	15	25 (17-35)	25,7 ± 4,6	0,710
Post-test	15	28 (16-33)	25,9 ± 4,4	

Berdasarkan Tabel 4, hasil Uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai p 0,710 ($p > 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan kontrol.

Tabel 5. Uji Mann-Whitney Terhadap Nyeri Disminore saat Post-test Kelompok Perlakuan dan Kontrol

	Post-test			P
	N	Median (min-max)	Rerata ± Std. Dev	
Perlakuan	15	20 (14-26)	17,6 ± 3,4	0,000
Kontrol	15	28 (16-33)	25,9 ± 4,4	

Berdasarkan Tabel 5, hasil Uji Mann Whitney saat dilakukan post-test untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai p 0,000 ($p < 0,05$). Hasil membuktikan bahwa terapi bekam kering cukup efektif terhadap nyeri Desminore.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pada kelompok perlakuan yang paling banyak mengalami yaitu pada post test adalah nyeri disminore ringan 13 orang (86,7%). Sedangkan yang paling banyak mengalami pada kelompok kontrol yaitu pre-test dengan nyeri disminore sedang sejumlah 10 orang (66,7%). Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan nyeri disminore pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan bekam kering yang dapat dilihat dari penurunan nilai rerata post test lebih kecil dibandingkan rerata pre test dengan selisih 9,8 dengan nilai median

Volume 13, No 1 2024

pretest 28 dan post test sebesar 20. Sehingga hasil penelitian analisis bivariat didapatkan bahwa nilai $p < 0,001$ lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dengan sesudah perlakuan. Hal tersebut menegaskan bahwa bekam kering efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore.

Apabila bekam pada titik bekam, sel mast dan komponen lain pada kulit. Jaringan subkutan, fascia, dan otot akan rusak. Akibat kerusakan tersebut, sejumlah mediator seperti serotonin, histamin, bradikinin, zat bereaksi lambat (SRS) dan zat lain yang belum diketahui identitasnya akan terlepas. Zat-zat ini menyebabkan pelebaran kapiler dan arteriol serta reaksi pendorong pada area luka. Pelebaran kapiler juga dapat terjadi di lokasi yang jauh dari lokasi pemakaman. Hal ini menyebabkan peningkatan mikrosirkulasi pembuluh darah. Hal ini menghasilkan efek relaksasi (melonggarkan) pada otot kaku dan vasodilatasi umum, yang secara terus-menerus dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, terjadi pelepasan *corticotropin-releasing factor* (CRF) dan faktor pelepasan lainnya proses hipofisis. CRF kemudian akan menginduksi pembentukan hormon adrenokortikotropik ACTH, kortikotropin dan kortikosteroid. (Ridho, 2015)

Penurunan skala nyeri ini disebabkan oleh banyaknya opiat endogen dalam tubuh yang pengeluarannya distimulasi oleh bekam. Seperti yang telah dibahas bahwa low back pain yang diderita pasien sebenarnya sudah ditangani secara alami oleh tubuh, namun telah melewati batas ambang nyeri. Terapi bekam akan menimbulkan stimulasi nyeri yang baru sehingga akan meningkatkan produksi opiat endogen. Opiat endogen merupakan hasil dari stimulasi nyeri pada bagian periaqueductal gray matter, specific nuclei di medulla, dan reticular formation. Ketiga regio inilah yang membentuk sistem analgetik dalam tubuh atau dikenal sebagai descending analgetic pathway. Stimulasi pada periaqueductal gray matter akan direspon oleh specific nuclei di medulla dan reticular formation. Kemudian impuls akan dilanjutkan melalui inhibitory interneurons di kornu dorsalis medula spinalis. Di bagian inilah dihasilkan opiat endogen seperti endorfin, enkefalin, dan dinorfin yang akhirnya akan dilepas ke ujung saraf aferen. Opiat endogen ini akan berikatan dengan reseptor opiat dan akan menghambat pengeluaran substansi P sehingga hal ini akan menghambat transmisi impuls nyeri sepanjang ascending pain pathways. Sehingga dapat disimpulkan nyeri punggung bawah tidak spesifik pada pasien ditekan oleh adanya opiat endogen seperti endorpin.

Intensitas dismenore yang dialami setiap individu adalah berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh deskripsi individu tentang nyeri, persepsi, dan pengalaman nyeri. Dismenore disebabkan karena produksi prostaglandin yang berlebihan pada saat menstruasi sehingga mengakibatkan peningkatan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah ke aliran uterus yang menurun sehingga uterus tidak mendapatkan suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri. Selain faktor diatas, usia menarche merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan dismenore seseorang. Dismenore biasanya muncul pada tahun kedua atau ketiga setelah menarche, yaitu ketika ovulasi mulai teratur. Ketika awal menstruasi, hormon estrogen adalah yang paling dominan diproduksi, sehingga mengakibatkan menstruasi tidak teratur dan bersifat anovulatoir (tanpa pelepasan telur) namun tidak disertai nyeri (Tennant F., 2013)

Bekam berperan dalam pengeluaran zat prostaglandin yang berlebih pada saat haid, dimana zat prostaglandin berfungsi mengirimkan sinyal rasa nyeri ke otak. Melalui proses bekam, zat ini dikeluarkan sehingga rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien berkurang. Bekam juga mampu menutup pertahanan untuk menghambat impuls ke otak, hal ini disebabkan oleh kuatnya isapan alat bekam yang berperan menyibukkan jalur saraf yang mentransmisikan sinyal rasa nyeri ke otak. Ketika ada stimulus atau sinyal rasa lain yang sampai di otak maka rasa nyeri tersebut terhalang untuk sampai ke otak, sehingga pasien tidak dapat merasakannya lagi. Teori tersebut dikenal dengan Gate Control Theory (Sharaf, 2012)

Volume 13, No 1 2024

Keterbatasan penelitian terdapat pada metode dimana peneliti tidak mengkaji lebih lanjut variabel variabel lain yang diperkirakan akan berpengaruh pada nyeri dan peneliti juga tidak mengidentifikasi secara spesifik durasi nyeri yang ditimbulkan dan waktu yang dibutuhkan untuk pemulihan sejak bekam dilakukan hingga mengurangi nyeri diseminore. Pada penelitian ini peneliti tidak

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan Terapi bekam kering efektif terhadap penurunan skala nyeri diseminore pada mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Hasil yang diperoleh skala nyeri diseminore menurun sebelum perlakuan bekam kering dibandingkan setelah dilakukan bekam kering.

SARAN

Peneliti menyarankan agar terapi bekam dapat dijadikan bagian dari penatalaksanaan gangguan menstruasi salah satunya diseminorese sesuai standart dan berpedoman pada al sunnah. Pada peneliti lain agar dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan mengontrol variabel perancu sehingga penggunaan Teknik bekam kering pada nyeri haid lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisani, G., & Wahyuni, S. (2022). The Effectiveness of Telecounseling on Anxiety and Self-Care Dysmenorrhea in Young Women. *Journal of Health Education*, 7(2), 82–88. <https://doi.org/10.15294/jhe.v7i2.57312>
- Bernardi, M., Lazzari, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6, 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- Maksum, Y. H., Lestariningsih, S., & Widiyanti, S. (2019). Efek Bekam terhadap Penurunan Nyeri Diseminore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 36. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1742>
- Moura, C. D. (2018). Cupping therapy and chronic back pain: systematic review and meta-analysis. *RLAE*, 26, e3094. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6248735/>
- Puspariny, C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prementruasi Sindrom Pada Remaja Putri di Desa Bumi Ayu. *ISJM*, 1(2), 42–48.
- Ridho, A. A. (2015). *Bekam Sinergi*. Aqwam.
- Rukmala, S. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam dan Aromaterapi Melati Terhadap Tingkat Diseminore pada Mahasiswi Fisioterapi Semester Ii di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*.
- Sanctis, V., Soliman, A., Elsedfy, H., Soliman, N., Elalaily, R., & El - Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Biomed*, 87, 0.



P-ISSN : 2089 - 6484

E-ISSN : 2655 - 8157

JURNAL ILMIAH KESEHATAN

Volume 13, No 1 2024

Sharaf, A. R. (2012). *Penyakit dan Terapi Bekamnya*. Thibbia.

Tennant F. (2013). *The Physiologic Effects of Pain on the Endocrine System*.