

Efektivitas Masase *Effleurage* dan Akupresur *Sanyinjiao Point* Terhadap Intensitas Nyeri Haid

The Effectiveness of Effleurage and Acupressure Sanyinjiao Point's Massages On The Intensity of Menstrual Pain

¹Silfia Dewi, ²Fatma Sylvana Dewi Harahap, ³Aida Fitria
^{1,2,3}Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia
Email : silfiad25@gmail.com

Submisi : 1 Oktober 2021; Penerimaan : 3 Januari 2021; Publikasi 28 Februari 2022

Abstrak

Tindakan manajemen nyeri haid atau terapi nonfarmakologis merupakan alternatif intervensi atau kombinasi dalam mengurangi intensitas nyeri haid. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi yang murah, sederhana dan aman yang menggunakan proses fisiologis, salah satunya adalah masase *effleurage* dan akupresur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh masase *effleurage* dan akupresur titik Sanyinjiao terhadap intensitas nyeri haid. Metode desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental pre-test dan post-test two design*. Sampel yang digunakan sebanyak 68 mahasiswi yang mengalami nyeri haid pada kedua kelompok. Uji statistik yang digunakan adalah uji peringkat bertanda *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Dalam uji peringkat bertanda *Wilcoxon*, penelitian kelompok masase *effleurage* menunjukkan nilai $p = 0,000$, maka ada pengaruh setelah melakukan masase *Effleurage*, dan kelompok akupresur menunjukkan nilai $p = 0,000$, maka ada pengaruh setelah menerapkan akupresur pada skala nyeri haid. Kesimpulannya terapi nonfarmakologi masase *effleurage* dan akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada mahasiswi. Pada uji *Mann-Whitney* terdapat perbedaan pengaruh masase *effleurage* dan akupresur dalam mengatasi nyeri haid, dan perbedaan intensitas nyeri haid dari efek masase *effleurage* adalah 44,09 lebih besar dari akupresur 24,91, $p = 0,000$. Akupresur lebih efektif daripada masase *effleurage* dalam mengatasi nyeri haid, karena terapi akupresur dengan fokus titik sanyinjiao dapat meningkatkan kadar endorfin dan menghilangkan rasa sakit lebih cepat.

Kata Kunci : Masase *Effleurage*, Akupresur Sanyinjiao Point, Nyeri Haid

Abstract

Menstrual pain management measures or non-pharmacological therapy are alternative interventions or combinations in reducing the intensity of menstrual pain. Non-pharmacological therapy is a cheap, simple and safe therapy that uses physiological processes, one of which is massage *effleurage* and acupressure. The purpose of this study was to determine and analyze the effect of *effleurage* massage and Sanyinjiao point acupressure on the intensity of menstrual pain. The research design method used was a quasi-experimental pre-test and post-test two design. The sample used was 68 female students who experienced menstrual pain in both groups. The statistical test used was the Wilcoxon signed rank test and the Mann-Whitney test. In the Wilcoxon marked ranking test, the study of the *effleurage* massage group showed a p value = 0.000, then there was an effect after doing the *effleurage* massage, and the acupressure group showed a p value = 0.000, so there was an effect after applying acupressure on the menstrual pain scale. In conclusion, non-pharmacological therapy, massage *effleurage* and acupressure are effective in reducing the intensity of menstrual pain in female students. In the Mann-Whitney test, there are differences in the effect of *effleurage* massage and acupressure in overcoming menstrual pain, and the difference in the intensity of menstrual pain from the effect of *effleurage* massage is 44.09 greater than acupressure 24.91, $p = 0.000$. Acupressure is

more effective than massage effleurage in dealing with menstrual pain, because acupressure therapy with a focus on the sanyinjiao point can increase endorphins levels and relieve pain more quickly.

Keywords: Effleurage Massage, Sanyinjiao Point Acupressure, Menstrual Pain

Pendahuluan

Periode remaja merupakan tahap peralihan dari remaja menuju dewasa, atau proses pertumbuhan menuju kedewasaan, meliputi kesiapan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pubertas merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan pematangan alat kelamin dan fertilitas, dan salah satu ciri pubertas perempuan adalah berkembangnya masa haid pertama (menarche) (Janiwarty, B & Pieter, 2017).

Proses pematangan ini mempengaruhi aktivitas fisik, psikis dan profesional remaja putri, sehingga menstruasi harus dipahami dan ditanggapi dengan serius (2). Menstruasi terjadi setiap bulan selama usia subur, dan banyak wanita mengalami atau mengalami ketidaknyamanan atau tekanan fisik sebelum atau selama menstruasi (Mumpuni, Y., & Andang, 2013).

Persentase kejadian nyeri haid di dunia sangat tinggi. Hasil menunjukkan rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri haid. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), melaporkan persentase nyeri haid pada tahun 2016 adalah 60-90%. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, angka kejadian dismenore 64,25%, nyeri haid primer 54,89%, dan nyeri haid sekunder 9,36%. Gejala nyeri haid primer biasanya muncul pada wanita usia kerja 15 tahun setelah haid pertama, dan pada wanita yang belum pernah hamil (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016).

Kejadian nyeri haid di Aceh diteliti oleh Sari (2012) pada remaja putri di Banda Aceh, dengan prevalensi nyeri haid sebesar 91,6% (Sari, 2012). Data survei epidemiologi untuk sekolah-sekolah di wilayah kerja Pemerintah Kota Langsa tahun 2019 bahwa 76,6% siswa tidak hadir sekolah akibat mengalami nyeri haid dan 27,6% membutuhkan pengobatan karena sebagian merasakan aktifitas terganggu, 8,3% aktivitas sangat terganggu meskipun telah meminum obat pereda nyeri. Obat yang paling banyak digunakan yaitu

obat anti nyeri haid, yang banyak diiklankan di media sebesar 53,4% dan tanpa resep dokter. Tingginya insiden nyeri haid diduga oleh beberapa gejala dirasakan yang tidak dilaporkan. Banyak wanita membeli obat sendiri tanpa anjuran dari dokter. Oleh karena itu, nyeri haid harus ditanggapi dengan serius pada masa remaja (Dinas Pendidikan Kota Langsa, 2019).

Nyeri haid bukanlah merupakan penyakit melainkan suatu gejala yang disebabkan oleh kelainan pada rongga panggul yang sering menghambat aktivitas wanita dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari remaja usia sekolah. Siswa yang menderita kram menstruasi mungkin tidak dapat berkonsentrasi pada studi mereka dan akan mengalami kram menstruasi selama pendidikan dan pembelajaran, yang membuat konsentrasi belajar menurun. Nyeri menstruasi remaja harus dikelola dengan cara yang tepat untuk menghindari efek samping (Sudjana, Ari and Triyani, 2015).

Nyeri haid dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Dalam pengobatan farmakologis, obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen dan asam mefenamat, dan penghambat saluran kalsium seperti verapamil dan nifedipine dapat mengurangi aktivitas dan kontraktilitas uterus. Pengobatan jangka panjang obat penghilang rasa sakit secara alami memiliki efek samping yang merugikan kesehatan wanita, maka diperlukan pengobatan alternatif seperti terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri haid (Morgan, 2003).

Pengobatan nonfarmakologis atau pengobatan nyeri haid dapat digunakan sebagai alternatif intervensi atau kombinasi untuk mengurangi intensitas nyeri. Pengobatan nonfarmakologis dianggap pengobatan yang lebih aman daripada pengobatan farmakologis, yang rentan terhadap efek samping yang merugikan. Terapi nonfarmakologi adalah terapi yang

mudah, mudah dan aman yang melibatkan perawatan fisiologis seperti pijat *effleurage* dan akupresur (Rohan HH & Siyoto S., 2013).

Pijat pada perut merangsang serat kulit untuk membuatnya nyaman selama kontraksi rahim, meningkatkan aliran darah ke rahim, memblokir impuls dan menghilangkan rasa sakit. Terapi nonfarmakologis lain untuk mengatasi nyeri haid adalah akupresur. Akupresur merupakan terapi nonfarmakologis yang telah dikenal selama ribuan tahun lalu, termasuk memberikan tekanan serta pijatan untuk merangsang titik-titik yang telah ditentukan pada tubuh. Salah satu manfaat dari penekanan pada titik akupresur adalah meningkatkan kadar endorfin didalam tubuh. Endorfin memiliki manfaat sebagai analgesik yang dihasilkan oleh tubuh dalam darah dan peptida opioid endogen dari sistem saraf pusat (Hartono, 2012).

Hasil wawancara mendalam terhadap 10 responden mahasiswi yang Prodi DIII Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh pada tanggal 7 Januari 2020 yang diteliti, 3 responden merasakan sesekali nyeri haid seperti dicubit tetapi masih dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan normal, 3 responden saat menghadapi haid mengalami nyeri yang kuat dan dalam sehingga merasakan tidak nyaman yang berakibat mual dan pusing kemudian mereka mengatasi ketidaknyamanan tersebut dengan obat pereda nyeri yaitu asam mefenamat dan sisanya 4 responden saat menghadapi nyeri haid mengalami sulit berkonsentrasi atau tidur, aktifitas fisik terbatas, tidak dapat berbicara bahkan menangis sehingga mengganggu kegiatan sehari-hari.

Menurut petugas klinik kesehatan Prodi DIII Kebidanan Langsa yang diwawancarai setiap bulannya ada banyak mahasiswi yang datang ke klinik kesehatan dengan keluhan nyeri haid. Mahasiswi cenderung mengatasi nyeri haid dengan istirahat dan minum obat pereda nyeri. Petugas klinik kesehatan tersebut mengatakan pernah diadakan penelitian tentang masalah nyeri haid tetapi

dengan intervensi yang berbeda. Petugas klinik kesehatan Prodi DIII Kebidanan Langsa mendukung kegiatan penelitian tentang nyeri haid ini dengan alasan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam mengatasi nyeri haid.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif analitik. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental pretest and posttest two group design* untuk mengetahui efektivitas masase *effleurage* dan akupresur terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh Tahun 2020. Pengumpulan data pretest dilakukan sebelum diberikan perlakuan selanjutnya dilakukan pemberian masase *effleurage* dan akupresur *sanyinjiao point* pada kelompok intervensi selama 3 hari berturut-turut, kemudian dilakukan posttest dengan melihat intensitas nyeri haid pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh yang mengalami nyeri haid berjumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Jenis survei ini adalah analisis kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah dua kelompok desain yaitu quasi-experimental pre-test dan post-test yang menunjukkan pengaruh pijat *effleurage* dan akupresur terhadap intensitas nyeri haid pada mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Langsa tahun 2020. Pengambilan data pre-test dilakukan sebelum perlakuan, dilanjutkan dengan 3 hari berturut-turut yaitu masase *effleurage* dan pijat akupresur pada kelompok intervensi. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Langsa yang mengalami kram menstruasi yang berjumlah 68 orang. Metode pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah semua sampel.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

No	Usia	Masase <i>Effleurage</i>		Akupresur	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1	18 Tahun	15	44,1	17	50,0
2	19 Tahun	10	29,4	12	35,3
3	20 Tahun	7	20,6	5	14,7
4	21 Tahun	2	5,9	0	0
Total		34	100	34	100

Hasil pengolahan data pada Tabel 1 didapati hasil sebagian besar responden pada kelompok masase *effleurage* berusia 18 Tahun yaitu 15 Orang (44,1%) dan sebagian kecil berusia 21 Tahun yaitu 2 Orang (5,9%).

Pada kelompok akupresur sebagian responden berusia 18 Tahun yaitu 17 Orang (50,0%) dan sebagian kecil berusia 20 Tahun yaitu 5 Orang (14,7%).

Tabel 2. Karakteristik Lama Haid Responden

No	Lama Haid	Masase <i>Effleurage</i>		Akupresur	
		Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
1	3 Hari	2	5,9	4	11,8
2	4 Hari	6	17,6	6	17,6
3	5 Hari	11	32,4	7	20,6
4	6 Hari	7	20,6	6	17,6
5	7 Hari	8	23,5	11	32,4
Total		34	100	34	100

Hasil pengolahan data pada Tabel 2 didapati hasil sebagian besar responden pada kelompok masase *effleurage* mengalami haid selama 5 hari yaitu sebanyak 11 Orang (32,4%) dan sebagian kecil mengalami haid selama 3 hari yaitu sebanyak 2 Orang (5,9%).

Sedangkan pada kelompok akupresur sebagian responden mengalami haid selama 7 hari yaitu sebanyak 11 Orang (32,4%) dan sebagian kecil mengalami lama haid selama 3 hari yaitu sebanyak 4 Orang (11,8%).

Tabel 3. Uji *Wilcoxon* Pada Kelompok Masase *Effleurage*

Kelompok		<i>Negative Ranks</i>	<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
Masase <i>Effleurage</i> Hari 1	Sebelum	29	0	5	0,000
	Sesudah				
Masase <i>Effleurage</i> Hari 2	Sebelum	34	0	0	
	Sesudah				
Masase <i>Effleurage</i> Hari 3	Sebelum	34	0	0	
	Sesudah				

Hasil pengolahan data pada Tabel 3 didapati hasil bahwa kelompok masase *effleurage* memiliki nilai *negative ranks* pada hari ke-1 sebanyak 29, hari ke-2 sebanyak 34 dan hari ke-3 sebanyak 34 yang menunjukkan skala nyeri haid pada responden mengalami penurunan (pengurangan) skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Pada nilai *positive ranks* hari ke-1 sebanyak 0, hari ke-2 sebanyak 0 dan hari ke-3 sebanyak 0 yang menunjukkan tidak ada responden yang mengalami peningkatan skala nyeri dari sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan pada nilai *ties* menunjukkan pada hari ke-1

sebanyak 5 responden memiliki skala nyeri haid yang sama antara sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan pada hari-2 dan ke-3 tidak ada yang memiliki skala nyeri haid yang sama antara sebelum dan sesudah perlakuan. Pada *output "test statistics"* diatas, diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perbedaan antara skala nyeri haid untuk sebelum dan sesudah dilakukan masase *effleurage*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh

dilakukannya masase *effleurage* terhadap intensitas nyeri haid pada responden.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Pada Kelompok Akupresur Sanyinjiao

Kelompok		Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Asymp. Sig. (2-tailed)
Akupresur Hari 1	Sebelum	33	0	1	0,000
	Sesudah				
Akupresur Hari 2	Sebelum	30	0	4	
	Sesudah				
Akupresur Hari 3	Sebelum	31	0	3	
	Sesudah				

Hasil pengolahan data pada Tabel 4 didapati hasil bahwa kelompok akupresur memiliki nilai *negative ranks* pada hari ke-1 sebanyak 33, hari ke-2 sebanyak 30 dan hari ke-3 sebanyak 31 yang menunjukkan skala nyeri haid pada responden mengalami penurunan (pengurangan) skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Pada nilai *positive ranks* hari ke-1 sebanyak 0, hari ke-2 sebanyak 0 dan hari ke-3 sebanyak 0 yang menunjukkan tidak ada mahasiswi yang mengalami peningkatan skala nyeri dari sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan pada nilai *ties* menunjukkan pada hari ke-1 sebanyak 1 responden memiliki skala nyeri haid yang sama antara sebelum dan setelah

dilakukan perlakuan, hari ke-2 sebanyak 4 responden memiliki skala nyeri haid yang sama antara sebelum dan setelah dilakukan perlakuan dan pada hari ke-3 sebanyak 3 responden memiliki skala nyeri haid yang sama antara sebelum dan sesudah perlakuan. Pada *output "test statistics"* diatas, diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yaitu 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya bahwa ada terdapat perbedaan antara intensitas nyeri haid untuk sebelum dan sesudah dilakukan akupresur, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh dilakukannya akupresur terhadap skala nyeri haid pada responden.

Tabel 5. Uji Mann-Whitney Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid

Tindakan	Mean Rank	Mean Different	p value
Masase <i>Effleurage</i> Hari 1	40,04	11,44	0,015
Akupresur SP6 Hari 1	28,96		
Masase <i>Effleurage</i> Hari 2	42,66	16,32	0,000
Akupresur SP6 Hari 2	26,34		
Masase <i>Effleurage</i> Hari 3	44,09	19,19	0,000
Akupresur SP6 Hari 3	24,91		

Hasil pengolahan data pada Tabel 4 didapati hasil pada hari pertama setelah diberikan masase *effleurage* dan akupresur *sanyinjiao point* didapatkan *mean rank* pada kelompok masase *effleurage* 40,04 sedangkan pada kelompok akupresur *sanyinjiao point* *mean rank* 28,94 dengan nilai *p value* 0,015 ($<0,05$), maka ada perbedaan penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan.

Pada hari kedua diberikan intervensi masase *effleurage* dan akupresur *sanyinjiao point* didapati *mean rank* pada kelompok masase *effleurage* 42,66 sedangkan pada kelompok akupresur *sanyinjiao point* *mean rank* 26,34 dengan nilai *p value* 0,000 ($<0,05$), maka ada perbedaan penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan.

Pada hari ketiga diberikan masase *effleurage* dan akupresur *sanyinjiao point* didapati *mean rank* pada kelompok masase *effleurage* 44,09 sedangkan pada kelompok akupresur *sanyinjiao point* *mean rank* 24,91 dengan nilai *p value* 0,000 ($<0,05$), maka ada perbedaan penurunan intensitas nyeri haid yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan dari kedua terapi tersebut yang lebih efektif untuk mengatasi nyeri haid adalah akupresur *sanyinjiao point*.

Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Masase *Effleurage*

Pada hasil penelitian diketahui dari penilaian pada saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan masase *effleurage* bahwa

didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 ($<0,05$). Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukannya masase *effleurage*. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh dilakukannya masase *effleurage* terhadap skala nyeri haid pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh tahun 2020.

Hal ini didukung penelitian tahun 2019 oleh Devi Permata Sari & Sri Sat Titi Hamranani, dengan judul pengaruh masase *effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di Klaten terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata intensitas nyeri haid sebelum dan setelah diberikan perlakuan, maka terdapat penurunan intensitas nyeri haid pada masase *effleurage* (Sari, Sat and Hamranani, 2019).

Masase *effleurage* memiliki efek meredakan nyeri haid karena terapi yang dilakukan berfungsi untuk melemaskan otot-otot perut dan sangat efektif meredakan nyeri haid primer. Hal ini sesuai dengan teori kontrol gerbang Monodragon bahwa serabut nyeri membawa rangsangan yang lebih ringan ke otak dan ditransmisikan lebih lambat daripada serabut dengan sentuhan yang lebih luas. Ketika sentuhan dan rasa sakit dirangsang secara bersamaan, sensasi sentuhan ditransmisikan ke otak kemudian menutup gerbang otak, sehingga membatasi jumlah rasa sakit yang dirasakan di otak.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian tentang “*Comparisson of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination with Green Coconut Water Therapy on B-Endorfin Level in Teenage Girls with Dysmenorrhoea*” adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan dan nyeri, serta meningkatkan β - kadar endorfin pada remaja saat nyeri haid. Hal ini dikarenakan pijat *effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot perut serta meningkatkan kesehatan fisik dan relaksasi mental (Ulya *et al.*, 2017).

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri haid pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Langsa

sebelum dan setelah pemberian masase *effleurage*. Oleh karena itu, masase *effleurage* sangat dianjurkan kepada remaja putri sebagai terapi non farmakologis untuk mengatasi nyeri haid. Temuan lain yang didapat oleh peneliti adalah adanya persamaan skala nyeri haid pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya masase *effleurage* pada responden 2, 3, 4, 5 dan 13 yang ditunjukkan oleh nilai *ties* pada hasil pengolahan data.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti mewawancarai responden tersebut dan menemukan bahwa skala nyeri haid mereka menunjukkan nilai sama antara sebelum dan sesudah perlakuan, salah satunya dikarenakan oleh faktor sistem perkuliahan secara daring dan banyaknya tugas yang diterima oleh mahasiswa sebagai akibat penyebaran *Covid-19* di wilayah Kota Langsa. Namun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya persamaan antara skala nyeri haid sebelum dan sesudah perlakuan tersebut.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar dari 15 responden mengalami nyeri haid dengan skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 10 orang (66,7%) setelah diberikan masase *effleurage*. Selain itu, ada 2 orang (13,3%) yang tidak mengalami penurunan nyeri haid. Menurut peneliti, keadaan ini disebabkan oleh stresor dari responden. Salah satu faktor yang berperan penting pada nyeri haid adalah faktor psikologis. Karena pada saat remaja, ketidakstabilan emosi erat kaitannya dengan perubahan hormon yang terjadi didalam tubuh seseorang (Andari, Fatsiwi Nunik; Amin, M; Purnamasari, 2018).

Intensitas Nyeri Haid Sebelum dan Setelah Akupresur *Sanyinjiao Point*

Pada hasil penelitian diketahui dari penilaian sebelum dan setelah diberikan perlakuan akupresur pada titik *sanjinyiao point* bahwa didapatkan hasil *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada sebelum dan setelah dilakukannya akupresur. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh

dilakukannya akupresur dalam intensitas nyeri haid pada mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Langsa tahun 2020.

Akupresur adalah bidang teknologi akupunktur. Baik akupresur maupun akupunktur memiliki prinsip tujuan yang sama, tergantung pada jenis keluhannya yaitu digunakan untuk menstimulasi titik-titik dalam tubuh serta menekan sistem saraf. Penerapan pada teknik akupunktur menggunakan jarum, tetapi akupresur tergantung pada gerakan dan tekanan jari seperti *rotary press*, *point press*, dan *straight press* (Fengge, 2012).

Titik Sanyinjiao merupakan salah satu titik akupunktur atau tempat pertemuan saluran limpa, hati, dan ginjal yang terdapat pada meridian limpa di atas empat jari di sisi medial pergelangan kaki di belakang ujung posterior tulang kering. Titik ini merupakan titik yang mudah dijangkau dan dapat dilakukan tanpa bantuan tenaga medis (Charandabi *et al.*, 2011).

Prinsip akupresur berkaitan dengan energi vital yang mengalir melalui tubuh, yang dikenal sebagai Qi atau Qi (Cina) dan Qi (Jepang). Aliran energi ini memiliki dampak besar pada kesehatan. Memblokir atau mengurangi aliran ini dapat menyebabkan masalah kesehatan. Di sisi lain, arus yang baik memiliki efek positif pada tubuh. Pasokan dan aliran energi kehidupan berjalan melalui tubuh melalui saluran listrik yang disebut "meridian". Meridian ini sangat tergantung pada diet, gaya hidup, lingkungan, postur, pernapasan, perilaku, aktivitas fisik, pelatihan, keadaan mental, kepribadian, dan sikap orang tersebut. Pandangan Anda tentang tetap sehat harus sangat bergantung pada faktor-faktor tersebut.

Hal ini didukung oleh penelitian tentang pengaruh terapi akupresur titik *sanyinjiao* terhadap skala *dismenore*, penelitian tersebut dilakukan pada Siswi SMA Mardisiwa Semarang menunjukkan bahwa akupresur titik *sanyinjiao* dapat menurunkan skala nyeri haid.

Saat mengalami nyeri menstruasi kemudian dilakukan pemijatan akupresur pada titik *sanyinjiao*, tubuh kemudian merangsang

saraf untuk melepaskan endorfin. Berdasarkan prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), intervensi ini dapat memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin hati dan ginjal, memperkuat suplai darah dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga dapat mengurangi nyeri haid. Terapi shiatsu telah terbukti secara empiris membantu meningkatkan endorfin di otak dan secara alami membantu meredakan nyeri saat menstruasi. Intensitas nyeri bervariasi karena dipengaruhi oleh deskripsi nyeri individu, persepsi nyeri, dan pengalaman nyeri (Rajin, M., 2015).

Menurut teori bahwa nyeri haid dapat dikendalikan oleh rangsangan, salah satu rangsangannya adalah terapi akupresur ini dapat merangsang produksi endorfin lokal, dan terapi akupresur ini menutup gerbang stimulus nyeri dengan cara memperhatikan lokasi pemijatan/penekanan. adalah untuk mengontrol nyeri haid (Fengge, 2012).

Akupresur meyakini bahwa limpa titik 6 sanyinjiao berguna untuk memperkuat limpa, ginjal, hati serta meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh. Pengobatan dismenore biasanya dengan pemberian obat analgesik (peredai nyeri). Obat penghilang rasa sakit sekarang sangat beragam, mulai dari satu-satunya penghilang rasa sakit hingga yang memiliki efek antiprostaglandin dan non steroid. Namun, penelitian teoritis sebelumnya menunjukkan bahwa obat penghilang rasa sakit kurang aman jika dikonsumsi dalam waktu lama. Tentunya kebutuhan untuk menggunakan obat ini sudah ada sejak lama. Terlalu banyak obat tentu tidak baik untuk ginjal Anda.

Oleh karena itu, peneliti menemukan bahwa terapi akupresur nonfarmakologis secara keseluruhan pada limpa titik 6 secara teori memiliki manfaat seperti memperkuat limpa, ginjal, dan hati, memperlancar aliran darah dalam tubuh, dan sehingga dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi penyakit. Berdasarkan hasil penelitian lain, pada uji statistik uji t berpasangan diperoleh nilai $p = 0,000$, $= 0,05$. Artinya jika pada nilai menunjukkan $p < 0,05$ ditolak dan H_0 ditolak, maka H_1 diterima. Oleh karena itu terapi

akupresur di titik *sanyinjiao* efektif dalam menurunkan nyeri haid pada mahasiswa STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung.

Penemuan tentang hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan intensitas nyeri haid mahasiswi Prodi D-III Kebidanan Langsa sebelum dan setelah pemberian akupresur pada titik *sanyinjiao point*. Oleh karena itu akupresur juga sangat dianjurkan kepada remaja putri sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi nyeri haid. Temuan lain yang didapat oleh peneliti adalah adanya persamaan skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukannya akupresur pada responden 1, 9, 10, 11, 12, 21, 26 dan 28 yang ditunjukkan oleh nilai *ties* pada hasil pengolahan data.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti melakukan wawancara kepada responden tersebut dan didapatkan bahwa skala nyeri haid menunjukkan nilai yang sama pada sebelum dan sesudah perlakuan, salah satunya dikarenakan oleh faktor sistem perkuliahan secara daring dan banyaknya tugas yang diterima oleh mahasiswa sebagai akibat penyebaran *Covid-19* di wilayah Kota Langsa. Namun demikian, studi lebih lanjut diperlukan untuk menggali faktor yang mempengaruhi terjadinya persamaan antara skala nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid Kelompok Masase *Effleurage* dan Akupresur *Sanyinjiao Point*

Pada hasil *output "Test Statistics"* didapatkan hasil bahwa akupresur *sanyinjiao point* lebih efektif menurunkan nyeri haid daripada masase *effleurage*. Penurunan intensitas nyeri haid yang dirasakan oleh responden pada saat setelah dilakukan intervensi akupresur terjadi akibat intervensi ini memiliki efek analgesik yaitu merangsang serabut saraf berdiameter besar A-beta yang kemudian akan menurunkan transmisi impuls nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C. Ketika serabut saraf berkurang, korteks serebral menafsirkan kualitas informasi sensorik pada tingkat kesadaran. Akhirnya nyeri haid ini tidak

sampai ke pusat nyeri, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan hilang.

Endorfin adalah obat penghilang rasa sakit yang dihasilkan oleh tubuh secara alami. Endorfin adalah peptida atau molekul protein yang berasal dari zat yang disebut beta lipotropin yang terdapat di kelenjar pituitari. Selain itu, endorfin seperti morfin, dapat memengaruhi area otak yang sensitif terhadap rasa sakit. Pelepasan endorfin dikendalikan oleh sistem saraf, yang sensitif terhadap rangsangan nyeri eksternal dan ketika dipicu oleh teknik akupresur, mengarahkan sistem endokrin untuk melepaskan serangkaian endorfin yang dibutuhkan tubuh. Efek penekanan titik akupuntur terkait dengan efeknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh sehingga nyeri haid dapat dihilangkan dengan lebih efektif.

Pada pijat *effleurage* adalah gerakan yang menggunakan seluruh permukaan telapak tangan yang menempel pada bagian tubuh yang akan digosok. Bentuk telapak tangan dan jari selalu menyesuaikan dengan bagian tubuh yang digosok. Gosokkan tangan dengan lembut ke jantung dengan dorongan. Namun, gosokan atau dorongan juga dapat mengarah ke samping misalnya, menggosok dada dan perut (Trisnowiyanto, 2012).

Pijat *effleurage* dilakukan dengan pemijatan berupa sapuan lembut, pelan panjang atau terus-menerus yang memiliki efek relaksasi, sehingga mengurangi rasa sakit, tidak ada efek samping dan dapat dilakukan sendiri (Widyaningrum, 2013). Mekanisme penekanan nyeri dengan teknik *effleurage* berdasarkan pada konsep *Gate Control Theory*. Menurut teori ini, merangsang serat taktil kulit kemudian menghambat sinyal rasa sakit dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Stimulasi serat taktil kulit dapat dicapai dengan beberapa teknik seperti pijat, *rubbing*, usapan, getaran dan analgesia lokal (Barbara, 1995).

Massage effleurage dirancang untuk merangsang serat-serat kulit untuk membantu rahim berkontraksi, sehingga meningkatkan aliran darah ke rahim dan menghalangi dorongan nyeri yang ditransmisikan ke korteks serebral dan mengurangi rasa nyeri.

Demikian pula, pijat yang mempunyai efek pengalihan fokus juga dapat meningkatkan produksi endorfin pada sistem kontrol desenden. Pijat merilekskan otot, sehingga pijatan dapat membuat pasien lebih nyaman. Pijat adalah teknik yang aman dan sederhana yang hanya membutuhkan beberapa alat, murah, tidak ada efek samping, dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Andari, Fatsiwi Nunik; Amin, M; Purnamasari, 2018).

Menurut beberapa teori dan penemuan yang didapatkan di lapangan, akupresur *sanyinjiao point* lebih efektif dibandingkan dengan masase *effleurage* dikarenakan teknik yang digunakan pada akupresur *sanyinjiao point* lebih memberikan tekanan yang kuat pada titik pijatnya sedangkan masase *effleurage* hanya menggunakan usapan lembut, pelan dan panjang atau secara terus-menerus, kedua metode menghasilkan endorfin yang dapat mengurangi rasa sakit dan mengurangi kram menstruasi. Namun hal ini dapat dibuktikan kembali melalui studi lanjut terhadap faktor-faktor lain yang mempengaruhinya.

Selain itu, perbedaan intensitas nyeri haid pada responden yang berbeda disebabkan oleh saat mulai menstruasi dan persepsi nyeri yang berbeda. Persepsi seseorang terhadap nyeri disebabkan oleh faktor yang dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi nyeri. Persepsi nyeri seseorang termasuk toleransi terhadap rasa sakit atau reaksi individu, yaitu pengalaman nyeri sebelumnya, budaya, ketakutan, jenis kelamin, usia, dan harapan terhadap upaya pereda nyeri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikannya (D. Anurogo & Wulandari A, 2011).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan penelitian adalah terdapat perbedaan intensitas nyeri haid pada kedua kelompok, akupresur titik *sanyinjiao* sebelum dan sesudah perlakuan lebih efektif dibandingkan pijat *effleurage* dalam mengurangi nyeri haid.

Adapun saran pada penelitian adalah sebagai berikut : Meningkatkan

pengembangan ilmu KIA-KESPRO yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja yaitu tentang mengatasi nyeri haid dengan menggunakan terapi non farmakologis salah satunya masase *effleurage* dan akupresur, Menjadi tambahan referensi perpustakaan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja tentang mengatasi nyeri haid. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan teknik nonfarmakologi yang lain dan dikombinasikan dengan teknik ini untuk mengatasi nyeri haid, Menjadi dasar pengembangan asuhan komplementer serta memperluas asuhan kebidanan khususnya pada lingkup mata kuliah kesehatan reproduksi, Dapat menjadi bahan masukan bagi tempat penelitian sebagai upaya meningkatkan peran mahasiswi secara mandiri mengatasi masalah kesehatan reproduksinya terutama masalah nyeri haid, Dapat menambah pengetahuan dan pemahaman para remaja serta dapat menangani masalah kesehatan reproduksi.

Ucapan Terimakasih

Penelitian ini tidak terlepas dari peran berbagai pihak agar tercapainya maksud dan tujuan yang diharapkan peneliti. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait.

Referensi

- Andari, Fatsiwi Nunik; Amin, M; Purnamasari, Y. (2018) 'Pengaruh Masase Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu', *Keperawatan Sriwijaya*, 5(2355), pp. 8–15.
- Agustina, A. N., Tavip Dwi Wahyuni, B., Pranata, L., Damayanti, D., Pangkey, B. C., Indrawati, I., ... & Ernawati, N. (2022). *Anatomi Fisiologi*. Yayasan Kita Menulis.
- Barbara, K. (1995) *Perawatan Nyeri Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC.
- Charandabi, S. M. A. *et al.* (2011) 'The effect of acupressure at the Sanyinjiao point

- (SP6) on primary dysmenorrhea in students resident in dormitories of Tabriz.’, *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 16(4), pp. 309–317.
- D. Anurogo & Wulandari A (2011) ‘Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid, Yogyakarta: ANDI’.
- Dinas Pendidikan Kota Langsa (2019) *Prevalensi Dismenorea Di Kota Langsa*. Kota Langsa.
- Fengge, A. (2012) *Terapi Akupresur (Manfaat & Teknik Pengobatan)*. Jombang: Crop Circle Corp.
- Fransiska, N., Srimiyati, S., & Romlah, R. (2017). Hubungan stress terhadap siklus menstruasi mahasiswi. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(2), 19-23.
- Halimil Umami, Fuji Rahmawati, & Mutia Nadra Maulida. (2021). Pengaruh Media Video Edukasi Tentang Vulva Hygiene Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), 42-50. <https://doi.org/10.32524/jksp.v4i1.5>
- Hartono, R. I. . (2012) *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Janiwarty, B & Pieter, H. Z. (2017) *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kementerian Kesehatan Indonesia (2016) *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Morgan, G. . (2003) *Penatalaksanaan Masalah dan Prosedur Umum Pada Wanita Hamil dan Tidak Hamil*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mumpuni, Y., & Andang, T. (2013) *45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan (1 ed.)*. (A.Sahala, Penyunt.). Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Pranata, L. (2020). *Fisiologi 1*. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas
- Rani, D. M., Pranata, L., Anggraini, N. L., Siringoringo, L., Aji, Y. G. T., Rahmi, U., ... & Purba, D. H. (2022). *Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia*. Yayasan Kita Menulis.
- Rajin, M., dan A. G. (2015) *Panduan Babon Akupunktur*. Yogyakarta: Indoliterasi.
- Rohan HH & Siyoto S. (2013) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, D. P., Sat, S. and Hamranani, T. (2019) ‘Pengaruh Terapi Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten’, *MOTORIK Journal Kesehatan*, 14(02), pp. 123–126.
- Srimiyati, S. (2018). Pengaruh Latihan pada Dysmenorrhea. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 80-89.
- Sari, F. D. P. (2012) *Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dismenorea Di Man Rukoh Kota Banda Aceh. Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Sudjana, T. A., Ari, S. N. K. and Triyani, I. G. . (2015) ‘COPING Ners Journal ISSN: 2303-1298’, *Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan*, 3(2), pp. 7–14.
- Tan, J. Y. and Koerniawan, D. (2021) ‘Effect of Instrumental Music Therapy on Pain Scale of Patient Post Major Surgery’, *Proceedings of the First International Conference on Health, Social Sciences and Technology (ICoHSST 2020)*, 521(ICoHSST 2020), pp. 184–188. doi: 10.2991/assehr.k.210415.040.
- Trisnowiyanto, B. (2012) *Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi dan Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ulya, F. H. *et al.* (2017) ‘Comparison of Effects of Massage Therapy Alone and in Combination With Green Coconut Water Therapy on B-Endorphin Level in Teenage Girls With Dysmenorrhea’, *Belitung Nursing Journal*, 3(4), pp. 412–419. doi: 10.33546/bnj.158.
- Widyaningrum (2013) *Pijat Refleksi & 6 Terapi Alternatif Lainnya*. Jakarta: Media Pressindo.