

# PENGARUH AKUPRESUR PADA TITIK SANYINJIAO DAN *SLOW STROKE BACK MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*)

Mukhoirotin<sup>1</sup>, Diah Ayu Fatmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Unipdu Jombang

Email: [mukhoirotinkhoir@yahoo.co.id](mailto:mukhoirotinkhoir@yahoo.co.id)

Email: [diefa.ayu@gmail.com](mailto:diefa.ayu@gmail.com)

## Abstract

Derajat nyeri menstruasi sangat bervariasi dari yang paling ringan sampai yang paling berat, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Upaya nonfarmakologi untuk mengatasi *dismenorea* diantaranya adalah akupresure pada titik Sanyinjiao dan *Slow-Stroke Back Massage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh akupresure pada titik Sanyinjiao dan *Slow-Stroke Back Massage* terhadap penurunan nyeri haid. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experimen* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Design*, menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi Prodi S1 Keperawatan FIK Unipdu Jombang sebanyak 36 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data diperoleh dengan menggunakan observasi dan wawancara, kemudian data dianalisis menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test* dengan  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan intensitas nyeri haid sebelum perlakuan pada kedua kelompok adalah sebanding ( $p > 0,05$ ). Intensitas nyeri haid menurun secara signifikan setelah perlakuan dari 5,78-2,83 pada kelompok akupresure, dan dari 5,94-2,78 pada kelompok *Slow Stroke Back Massage* ( $p < 0,05$ ). Intensitas nyeri haid setelah perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok akupresure pada titik Sanyinjiao dan kelompok *Slow Stroke Back Massage* ( $2,83 \pm 1,29$  vs  $2,78 \pm 1,39$ ). Akupresure pada titik Sanyinjiao dan *Slow Stroke Back Massage* efektif menurunkan intensitas nyeri haid, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif intervensi dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

**Keywords:** nyeri haid, akupresure, slow stroke back massage

## 1. PENDAHULUAN

*Dismenorea* merupakan keluhan nyeri selama menstruasi dan biasanya dirasakan sebagai nyeri yang menekan ke bawah, pegal atau kram di daerah abdomen bawah serta panggul (Bickley, 2009). *Dismenorea* seringkali dimulai setelah mengalami menstruasi pertama (*menarcho*). Nyeri berkurang setelah menstruasi, tetapi pada beberapa wanita nyeri bisa terus dialami selama periode menstruasi sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Upaya nonfarmakologi

untuk penanganan *dismenorhea* diantaranya adalah akupresur pada titik Sanyinjiao dan *Slow Stroke Back Massage*. Namun sejauh ini perbedaan pengaruh akupresure pada titik Sanyinjiao dengan *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorhea* belum diketahui secara jelas.

Perkiraan prevalensi *dismenorhea* bervariasi di seluruh dunia, mulai dari 56,4% di daratan China, 51% di Turki, 67% di Swedia, 80% di Australia Barat, 85% pada Spain dan 60-90% di Amerika

Serikat, 73,3% di antara gadis-gadis SMA Taiwan (Usia rata-rata 16,7 tahun)(Wu LL., Shu CH., Liu, CF., 2012). Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang mengalami nyeri menstruasi (Proverawati, 2009). *Dismenorea* menyerang 75% dari seluruh wanita, 50% melaporkan gejala ringan, 30% mengalami gejala sedang, dan 20% mempunyai gejala-gejala berat (Benson, 2008).

Penyebab nyeri berasal dari otot rahim, otot ini bisa berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi otot rahim sangat kuat. Kontraksi yang terjadi adalah akibat prostaglandin. Prostaglandin berfungsi untuk membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit (kontriksi) yang menimbulkan iskemi jaringan. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri (Proverawati, 2009). Gejala yang muncul pada *dismenorea*, terasa nyeri pada perut bagian bawah dan punggung (Varney, 2006). Apabila tidak ditangani, nyeri akan menjalar ke daerah pinggang dan paha, disertai keluhan mual dan muntah, sakit kepala, diare dan mudah tersinggung.

Penanganan nyeri haid (*dismenorea*) dapat diberikan dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi pada dismenorhea biasanya berhasil, tetapi angka kegagalannya 20-25 %. NSAIDs adalah pengobatan pilihan utama tetapi kadang-kadang menyebabkan efek samping gastrointestinal berat sehingga membuat pasien mencari pengobatan alternatif (Navvabi Rigi *et al.*, 2012).

Upaya nonfarmakologi untuk penanganan dismenorhea diantaranya adalah akupresur dan *Slow Stroke Back Massage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan perbedaan pengaruh akupresur pada titik Sanyinjiao dengan *slow stroke back massage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada Mahasiswi FIK Unipdu Jombang.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experimen Pretest-Postest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Mahasiswi Prodi S1 Keperawatan FIK Unipdu Jombang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: 1) Mahasiswi yang mengalami *dismenorea* primer; 2) Mahasiswi yang belum mendapat terapi anti nyeri; 3) Mahasiswi yang kooperatif. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: 1) Mahasiswi yang mengalami *dismenorea* sekunder; 2) Mahasiswi yang di tengah-tengah menolak untuk diberi perlakuan. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pertama mendapatkan akupresure pada titik Sanyinjiao (n=18), dan kelompok kedua mendapatkan *slow stroke back massage* (n=18). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengambilan data diperoleh dengan menggunakan observasi dan wawancara, kemudian data dianalisis menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test* dengan 0.05.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan perlakuan pada kedua kelompok, terlebih dulu dilakukan pengukuran awal terhadap intensitas nyeri haid melalui *pre test*. Selanjutnya dilakukan uji *independent sample t-test*. Berdasarkan hasil uji *independent*

*sample t-test*, didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri haid dari kelompok akupresure pada titik Sanyinjiao dan kelompok *Slow Stroke Back Massage* seperti terlihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum Perlakuan**

Kelompok	Mean	SD	Beda Mean (95% CI)	p
Akupresure SP6	5,78	1,48	-0,16 (-1,21 – 0,87)	0,75
SSBM	5,94	1,59		

Setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok yaitu kelompok akupresure SP6 dan kelompok SSBM selama 10 menit, dilakukan pengukuran intensitas nyeri haid. Berdasarkan hasil pengukuran

tersebut, didapatkan nilai rata-rata intensitas nyeri haid dari kelompok akupresure SP6 dan kelompok SSBM seperti terlihat pada tabel 2. berikut:

**Tabel 2. Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Setelah Perlakuan**

Kelompok	Mean	SD	Beda Mean (95% CI)	p
Akupresure SP6	2,83	1,29	0,06 (-0,86 – 0,97)	0,90
SSBM	2,78	1,39		

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* didapatkan perbedaan yang bermakna secara statistik rata-rata intensitas nyeri haid antara sebelum

perlakuan dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok seperti terlihat pada tabel 3. berikut :

**Tabel 3. Perbedaan Rata-rata Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan**

Kelompok	Sebelum Perlakuan Mean (SD)	Sesudah Perlakuan Mean (SD)	Beda Mean (95% CI)	p
Akupresure SP6	5,78 ± 1,48	2,83 ± 1,29	2,95 (2,29 – 3,59)	0,00
SSBM	5,94 ± 1,59	2,78 ± 1,39		
			3,16 (2,65 –	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri haid (dismenorea) yang dialami responden rata-rata pada intensitas sedang. Hal ini sesuai pendapat Manuaba (2010), yang menyatakan bahwa derajat nyeri menstruasi sangat bervariasi dari yang paling ringan sampai yang paling berat. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tinggal di asrama sehingga selain mendapatkan tugas akademik, responden juga ada kegiatan di Asrama. Keadaan ini akan memicu stres dan kelelahan mahasiswa.

Rata-rata intensitas nyeri haid pada ke-dua kelompok mengalami penurunan antara *pre test* dan *post test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur pada titik Sanyinjiao dan *Slow Back Massage* (SSBM) secara signifikan dapat mengurangi intensitas nyeri haid. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Jun *et al* (2007) dan Gharloghi *et.al.*, (2012) menyatakan bahwa akupresur pada titik sanyinjiao dapat menurunkan nyeri haid sampai 2 jam setelah perlakuan. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahboobeh *et.al.*, (2013) dan Charandabi *et al* (2011), menyatakan bahwa secara signifikan akupresur dapat menurunkan nyeri haid primer. Hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa massage dapat menurunkan nyeri haid adalah penelitian yang dilakukan oleh Han *et al* (2006), menunjukkan bahwa massage selama 15 menit efektif menurunkan nyeri haid.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa secara signifikan ada pengaruh akupresur pada titik sanyinjiao terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*). Hal ini terjadi jika akupresur dilakukan pada titik yang tepat dengan gerakan melingkar sedalam 0,5 sampai 1 cun selama 10 menit. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mirbagher-Ajorpaz N., *et al.* (2010), menunjukkan bahwa akupresur pada titik Sanyinjiao (SP6) bisa menjadi intervensi keperawatan non-invasif yang efektif untuk mengurangi dismenore primer dan efek berlangsung selama 3 jam pasca perawatan.

Akupresur pada titik sanyinjiao berfungsi untuk 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 (Wong *et al*, 2010). Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut *beta-lipotropin* yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin.

Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menstimulasi sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Hasanah, 2010). Akupresur pada titik sanyinjiao terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri haid (dismenorea), dapat dilakukan dengan mudah dan murah. Akupresur dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif di samping obat anti nyeri.

Hasil uji *paired sample t-test* didapatkan bahwa *slow stroke back massage* secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid. Hal ini terjadi jika *slow stroke back massage* dilakukan dengan memberikan usapan/penekanan pada punggung secara perlahan menggunakan jari-jari dan telapak tangan sampai responden merasa nyaman, selama 10 menit. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuliani, *et al.* (2013), menunjukkan bahwa ada pengaruh stimulasi kutaneus (*Slow-Stroke Back Massage*) terhadap penurunan nyeri haid. *Slow Stroke Massage* (SSBM) adalah suatu tindakan memberi kenyamanan, yang dapat meredakan ketegangan, merilekskan pasien dan meningkatkan sirkulasi. Cara kerja *slow stroke massage* ini menyebabkan terjadinya pelepasan endorfin, sehingga memblok transmisi stimulus nyeri (Potter & Perry, 2005; Seers *et al.*, 2008).

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *independent*

*sample t-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh akupresur pada titik sanyinjiao dan *slow stroke back massage* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) dengan *p value* sebesar 0,90 ( $p > 0,05$ ).

Akupresur pada titik sanyinjiao dan *slow stroke back massage* sama-sama dapat menurunkan intensitas nyeri secara non farmakologis. Terjadinya penurunan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) sesuai dengan teori *gate control*. Apabila terdapat impuls yang ditransmisikan serabut berdiameter besar karena stimulasi kulit, sentuhan, getaran, hangat dan dingin, serta sentuhan halus, impuls ini akan menghambat impuls dari serabut berdiameter kecil di area substansia gelatinosa sehingga sensasi yang dibawa oleh serabut kecil akan berkurang bahkan tidak dapat merasakan sensasi nyeri kondisi ini sebut dengan “pintu gerbang tertutup” (Potter & Perry, 2005).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua kelompok baik yang mendapatkan akupresur pada titik sanyinjiao dan *slow stroke back massage* terjadi penurunan intensitas nyeri haid. Dengan menurunnya intensitas nyeri haid mahasiswi dapat melaksanakan kegiatan rutin di asrama dan aktivitas kuliah tidak terganggu. Akupresur pada titik sanyinjiao dan *slow stroke back massage* bisa diberikan tidak hanya pada mahasiswi atau responden tapi juga bisa diberikan pada masyarakat khususnya wanita, ketika mengalami *dismenorea*.

efektif menurunkan intensitas nyeri haid. Dengan demikian penulis menyarankan untuk menggunakan

kedua tindakan tersebut sebagai alternatif upaya nonfarmakologi dalam menurunkan intensitas nyeri haid.

## 5. REFERENSI

- Benson, C. (2008). *Buku Saku Obstetrik dan Ginekologi*. EGC. Jakarta.
- Bickley, S. (2009). *Buku Ajar Pemeriksaan Fisik & Riwayat Kesehatan*. EGC. Jakarta.
- Charandabi, S.M. (2010). 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): 309-317.
- Gharloghi S, Torkzahrani S, Akbarzadeh A.R, Heshmat R. (2012). *The Effects of Acupressure on Severity of Primary Dysmenorrhea. Patient Preference and Adherence*. 2012;6 137-142.
- Hasanah, O. (2010). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru*. Jurnal Diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia.
- Han, S. H., Hur, M. H., Buckle, J., Choi, J., & Lee, M. S. (2006). Effect of Aromatherapy on Symptoms of Dysmenorrhea in College Students: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 12, 535–541.
- Jun EM, Chang S, Kang DH, Kim S. (2007) Effects of Acupressure on Dysmenorrhea and Skin Temperature Changes in College Students: A Nonrandomized Controlled Trial. *Int J Nurs Stu*. 44(6):973–981.
- Mahboobeh K , Atrian F.A, Malihe S, Nahid S, Mohammad A.J. (2013) *Investigating the Effect of Pressure on Third Liver Point on Primary Dysmenorrhea: a Randomized Controlled Clinical Trial*. Iranian Red Crescent Medical Journal. 2013 September; 15(9): 848-53.
- Mirbagher-Ajorpaz N., et al. (2010). *The effects of acupressure on primary dysmenorrhea: A randomized Controlled Trial*. Complementary Therapies in Clinical Practice. Diakses Pada Tanggal 21 Maret 2015.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Edisi 2. EGC. Jakarta.
- Navvabi Rigi et al. (2012). *Comparing The Analgesic Effect of Heat Patch Containing Iron Chip and Ibuprofen for Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial*. Biomed Central. Diakses Pada Tanggal 23 Maret 2015.

- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- Proverawati. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Seers, K., Crichton, N., Martin, J., Coulson, K., & Carroll, D. (2008). A Randomised Controlled Trial to Assess the Effectiveness of a Single Session of Nurse Administered Massage for Short Term Relief of Chronic Nonmalignant Pain. *BMC Nursing*, 7, 1–9.
- Varney. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Vol 1. EGC. Jakarta.
- Wong CL., Lai KY, & Tse HM. (2010). Effect of SP6 acupressure on Pain and Menstruation Distress in Young Women with Dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Volume 16, 64-69.
- Wu LL., Shu CH., Liu, CF. (2012). *Effects of Noninvasive Electroacupuncture at Hegu (LI4) and Sanyinjiao (SP6) Acupoints on Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial*. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*. Volume 18, Number 2, 2012, pp. 137–142. Diakses Pada Tanggal 21 Maret 2015.
- Zuliani, Mukhoirotin, Pujiani. (2013). *Pengaruh Stimulasi Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenorea)*. *Jurnal Eduhealth*. Vol. 3 No. 2, 2013, 130-134.