

“Hubungan Terapi Akupresur Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (DISMINORE) Pada Remaja Putri Di SMA PABA Binjai Tahun 2024”

Author:

Rismeni Saragih, SST.,M.Kes.¹⁾

Affiliation:

Akademi
Kebidanan Kharisma Husada
Binjai

Corresponding email

Rismenisaragih1@gmail.com



This is an Creative Commons License
This work is licensed under a Creative
Commons Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Abstrak:

Dismenore merupakan gangguan yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Masalah dismenore pada remaja putri jika tidak segera diatasi dapat berdampak buruk pada produktivitas remaja termasuk kegiatan belajar. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (dismenore). Namun pada penelitian ini hanya melakukan Terapi Akupresure untuk pengurangan dismenore guna mengetahui apakah terdapat hubungan akupresur terhadap pengurangan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMA PABA Binjai tahun 2024.

Metode penelitian menggunakan uji *Chi-Square*. Dengan populasi dan Sampel penelitian ini adalah remaja putri dengan nyeri haid (dismenore) di kelas X & XI SMA PABA Binjai Tahun 2024 sebanyak 28 orang responden menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar prosedur dan observasi. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data analisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya Hubungan Terapi Akupresure Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMA PABA Binjai Tahun 2024 dengan derajat kemaknaan (α) = 0.05 dan $df = 1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig (2-tailed) $0,000 < (\alpha) = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan ada hubungan terapi akupresure terhadap pengurangan intensitas Nyeri haid (dismenore). Diharapkan kepada para remaja putri dengan nyeri haid (dismenore) untuk melakukan terapi akupresure dengan rutin sesuai teknik untuk menurangi nyeri haid (dismenore) yang dirasakan saat menstruasi.

Kata kunci: *Terapi Akupresure, Intensitas Nyeri Haid(Disminore), Remaja*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau suatu proses tumbuh kembang ke arah kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Nur Hidayah, dkk, 2020). Masa remaja merupakan suatu tahapan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Istilah ini merupakan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut WHO disebut remaja apabila anak telah mencapai usia 10-18 tahun (Nur Hidayah, dkk, 2020). Masa pubertas adalah salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan kematangan organ seksual dan tercapainya kemampuan untuk bereproduksi, salah satu cirinya yaitu mengalami menstruasi (Nur Hidayah, dkk, 2020).

Menurut BKKBN Tahun 2017, Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang-ulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan luruhnya dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan yang berlangsung selama kurang lebih 3-7 hari, jarak satu haid ke haid berikutnya berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari) tetapi pada masa remaja biasanya siklus ini belum teratur (Asasih Villasari, 2021).

Menurut August tahun 2014, beberapa saat sebelum menstruasi atau hari-hari menstruasi wanita akan mengalami rasa tidak nyaman atau tidak enak dengan merasakan gejala seperti : nyeri payudara, rasa penuh/kembung di perut bagian bawah (Dismenore), merasa sangat lelah, nyeri otot terutama di punggung bagian bawah dan perut, perubahan kebasahan wanita, muka berminyak ataupun tumbuh jerawat, gangguan emosi : seperti mudah tersinggung, gelisah, sukar tidur dan sakit kepala (Asasih Villasari, 2021).

Menurut Prawirohardjo tahun 2002, Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang menyebar ke daerah pinggang dan paha. Nyeri ini timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam. Gejala yang terkait lainnya adalah muntah, sakit kepala, cemas, kelelahan,diare, pusing dan kembung atau perut terasa penuh (Nur Hidayah, dkk, 2020). Dismenore merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. Dismenore sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Asasih Villasari, 2021). Berdasarkan klasifikasinya, Dismenore terbagi menjadi dua, yaitu : Dismenore primer dan Dismenore sekunder. Dismenore yang paling sering terjadi adalah Dismenore primer lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10-15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat sampai mengganggu aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Biasanya Dismenore primer timbul pada masa remaja, yaitu sekitar 2-3 tahun setelah haid pertama dan terjadi pada umur kurang dari 20 tahun (Sarni Yati, 2019).

Menurut WHO tahun 2020, melaporkan bahwa kejadian wanita yang mengalami Dismenore berat di setiap negara di dunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% di antaranya mengalami Dismenore ringan. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% sampai 90% untuk perempuan yang berusia 17-24 tahun. Rata-rata di negara-negara Eropa kasus Dismenore terjadi pada 45-97% wanita muda usia subur, di negara-negara Amerika kasus Dismenore terjadi pada 52-90% wanita muda usia subur, di wilayah Afrika kasus Dismenore terjadi pada 44-95% wanita muda usia subur, dan di wilayah Asia kasus Dismenore terjadi pada 45-90% wanita muda usia subur (WHO, 2020).



Studi Literatur

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada Hubungan terapi Akupresur Dengan pengurangan intensitas nyeri haid (Dismenore) pada remaja putri di SMA PABA Binjai tahun 2024?”

Menurut Sarwono tahun 2006, usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10-19 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun), (Hikmandayani, dkk, 2023). Menurut Sarwono tahun 2006 (dalam Yudrik Jahja, 2011), remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri. (Hikmandayani, dkk, 2023).

Kata remaja berasal dari bahasa latin *adolescencia* yang berarti remaja yang mengalami kematangan fisik, emosi, mental dan sosial. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1980) mengatakan bahwa, masa remaja ialah masa berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia Dimana individu tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang dewasa, akan tetapi sudah dalam tingkatan yang sama (Herry Zan Pieter, 2018).

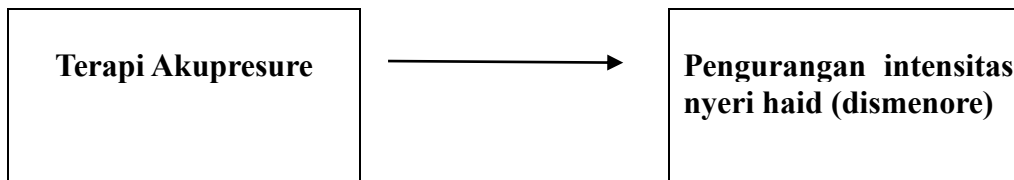
Metode Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjelaskan hubungan atau kaitan antara variable yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2018).

Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti Hubungan Terapi Akupresure Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore). Berdasarkan tujuan penelitian serta tinjauan Pustaka, maka kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Variabel Independent

Variabel Dependent



Gambar Kerangka Konsep Penelitian

Dalam penelitian ini yang merupakan variable independent atau variable bebas yaitu Terapi Akupresure sedangkan variable dependent atau variable terikat adalah pengurangan intensitas nyeri haid (Dismenore).

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Terapi Akupresure Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMA PABA Binjai Tahun 2024” dengan jumlah sampel yaitu 28 Remaja Putri Dengan Nyeri Haid (Dismenore) analisis yang digunakan adalah *Univariat* dan *Bivariat*.

Analisa Univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. dengan variabel dependent (Intensitas Nyeri Haid) sebagai variabel yang akan



di analisa secara univariat dengan jumlah responden sebanyak 28 orang. Distribusi frekuensi berdasarkan *Terapi Akupresure* dengan Intensitas Nyeri Haid.

Tabel Distribusi Frekuensi Terapi Akupresure Pada Remaja Putri di SMA PABA Binjai Tahun 2024

NO.	Frekuensi Terapi Akupresure	Jumlah	
		f	%
1.	Tidak Teratur	8	28,6
2.	Teratur	20	71,4
Total		28	100

Berdasarkan Table di atas dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi *Terapi Akupresure* Pada Remaja Putri di SMA PABA Binjai Tahun 2024, mayoritas yang melakukan *terapi akupresure* secara teratur sebanyak 20 responden (71,4%) dan yang tidak teratur melakukan *terapi akupresure* sebanyak 8 responden (28,6%).

Tabel Distribusi Frekuensi Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMA PABA Binjai Tahun 2024

NO.	Nyeri Haid (Dismenore)	Jumlah	
		f	%
1.	Nyeri Ringan	20	71,4
2.	Nyeri Sedang	8	28,6
3.	Nyeri Berat	0	0
4.	Nyeri Sangat Berat	0	0
Total		28	100

Berdasarkan Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa *Terapi Akupresure* pada remaja putri yang mengalami nyeri haid (Dismenore) di SMA PABA Binjai Tahun 2024, dengan klasifikasi nyeri ringan sebanyak 20 responden (71,4%) dan nyeri sedang sebanyak 8 responden (28,6%).

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang Hubungan Terapi Akupresure Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMA PABA Binjai Tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Dari hasil penelitian setelah melakukan terapi akupresure disimpulkan bahwa mayoritas yang mengikuti terapi akupresure teratur sebanyak 20 responden (71,4%) dan minoritas yang tidak teratur sebanyak 8 responden (28,6%).
- Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri haid (dismenore) pada remaja putri saat menstruasi mengalami penurunan mayoritas nyeri ringan sebanyak 20 responden (71,4%) dan minoritas nyeri sedang sebanyak 8 responden (28,6%).
- Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* Hubungan Terapi Akupresure Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMA PABA Binjai Tahun 2024 dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05 dan $df = 1$ diperoleh hasil perhitungan Sig.(2-tailed) $0,000 < (\alpha) = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada Hubungan Terapi Akupresure Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri di SMA PABA Binjai Tahun 2024.



DAFTAR PUSTAKA

- Aminatussyadiah, A., Widiatami, T., & Amanda, A. V. (2024). *Efektifitas Akupresure SP6 dan LR3 Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Mahasiswa DIII Kebidanan Stikes Bcm*. Jurnal Kesehatan Borneo Cendekia.
- Argaheni, N., et al, 2023, *Terapi Komplementer Pada Remaja*, Edisi Pertama, Yayasan Kita Menulis, Surakarta.
- Dartiwen. & Aryanti, M. 2022, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja dan Perimenopause*, Edisi Pertama, Deepublish, Yogyakarta.
- Fibrila, F., Ridwan, M., & Widiyanti, S. (2023). *Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri*. Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu, .
- Hidayah N., et al. 2020, *Buku Ajar Manajemen Nyeri Haid Pada Remaja*, Edisi Pertama, Yuma Pustaka, Surakarta.
- Hikmandayani. Et al, 2023, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Edisi Pertama, Eureka Media Aksara, Jawa Tengah.
- Novianti, A., & Rusady, Y. P. (2023). *Pendampingan Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Disminore Pada Remaja di Desa Samatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Puteri, K. T. A., Gurnita, F. W., & Palupi, B. A. A. (2023). *Efektifitas Senam Disminore dan Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja di Ponpes Al-Islah Putri Mangkang Semarang*. Jurnal Poltekkes jayapura.
- Sarmanah, N., & Anggraini, N. (2023). *Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di smp negeri 6 banjarsari kabupaten lebak: The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency*. Jurnal Ilmiah Keperawatan (*Scientific Journal of Nursing*).
- Strisanti, I. A. S., Rastiti, I. A. A., Harditya, K. B., & Dharmapatni, N. W. K. (2024). *Kombinasi Akupuntur dan Moxibustion dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi Keperawatan*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). *Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan*. Jurnal Ilmiah Mandala Education.
- Villasari A., 2021, *Fisiologi Menstruasi*, Edisi Pertama, Strada Press, Jawa Timur.
- Walidaini, R. (2022). *Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma 08 Pekanbaru*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (*Indonesian Health Scientific Journal*).





This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License