

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP INTENSITAS NYERI
HHAID (DISMENORE) PADA MAHASISWA KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA 2020**

**Siti Husaidah, Suci Ridmadhanti, Larince Radulima
(Institut Kesehatan Mitra Bunda)**

Korespondensi : Siti Husaidah, sitihusaidah@mbp.ac.id

Abstract

The period of menarche in Indonesia has reached 60-70% who experience dysmenorrhea and cause women to be unable to carry out activities and reduce women's quality of life. This study aims to describe the effect of acupressure therapy on the intensity of menstrual pain. This type of quantitative research is a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach with sampling using a purposive sampling technique using 100 respondents from April 20 to June 21 2020. The data was obtained from a questionnaire and processed using the Wilcoxon test. The results showed the overall data of the variable dysmenorrhea pre test - post test in the intervention group Asymp value. The significance is $0.000 < 0.05$, while the control group has Asymp value. The significance is $1,000 > 0.05$, so it can be concluded that the results of the analysis of changes in the pain scale pre-test - post-test in the intervention group showed a significant change between the pre-test and post-test pain scales. It can be seen from the measurement results of the Mean Rank pain scale before therapy is 0.00 and Mean Rank after therapy is 25.50 which means there is a decrease in the intensity of menstrual pain. Based on the results of the research above, adolescents need to add information and understanding through various mass media to equip themselves in dealing with complementary menstrual pain.

Keywords: Acupressure; Dysmenorrhea; Adolescent

Abstrak

Masa menarche di Indonesia telah mencapai 60-70% yang mengalami dismenorea dan menyebabkan wanita tidak mampu melakukan aktivitas serta menurunkan kualitas hidup wanita. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid. Jenis penelitian kuantitatif desain quasy eksperimen pendekatan one group pretest-posttest dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling menggunakan 100 responden pada tanggal 20 April sampai dengan 21 Juni 2020. Data diperoleh dari kuesioner dan diolah menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan data keseluruhan dari variabel Disminore pre test – post test pada kelompok intervensi nilai Asymp. Signifikansinya $0,000 < 0,05$, sedangkan kelompok kontrol nilai Asymp. Signifikansinya $1.000 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil analisis perubahan skala nyeri pre test – post test pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test. Terlihat dari hasil pengukuran skala nyeri Mean Rank sebelum terapi adalah 0,00 dan Mean Rank setelah terapi adalah 25,50 yang berarti terjadi penurunan intensitas nyeri haid. Berdasarkan hasil penelitian di atas, remaja perlu menambah informasi dan pemahaman melalui berbagai media massa untuk membekali diri dalam menghadapi komplementer nyeri haid.

Kata Kunci: Akupresur; Nyeri Haid; Remaja

PENDAHULUAN

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore, dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Menurut *Journal Pediomaternal* tahun 2020, di Africa 85,4% remaja putri mengalami dismenore primer. Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Selviana (2019) bahwa 52,07% remaja putri mengalami dismenore primer^{1,2}

Di Malaysia dilaporkan bahwa sebanyak 74,5% dari gadis-gadis yang telah mencapai menarche mengalami dismenore. Sedangkan di India dari 183 remaja usia 14-19 tahun ditemukan sebanyak 119 atau 65% remaja mengalami dismenore. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar, menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian dismenorea tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder^{3,4}

Institut kesehatan mitra bunda terdiri dari 8 (Delapan) program studi yakni Sarjana Farmasi, Sarjana Keperawatan, Sarjana Gizi, Sarjana, Kebidanan, D3 keperawatan, D3 Kebidanan, Ners dan Profesi Kebidanan dengan jumlah total 850 mahasiswa/i. Khusus mahasiswi D3 kebidanan dan Sarjana kebidanan berjumlah 142 mahasiswi. Dari total tersebut didapatkan data sekitar 50% mahasiswi kebidanan mengalami dismenore. Berdasarkan studi pendahuluan Mahasiswi Institut Kesehatan Mitra Bunda program studi sarjana kebidanan dan pendidikan profesi bidan serta diploma tiga kebidanan ada 50 mahasiswi yang ijin sakit karena nyeri haid di hari pertama dan kedua, dan ada 10 mahasiswi yang ijin pulang karena tidak mampu menahan rasa nyeri yang diakibatkan oleh nyeri haid di hari ke dua dan ke tiga.

Dismenorea primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya terasa setelah mereka *menarche* dan berlanjut hingga usia pertengahan 20an atau hingga mereka memiliki anak, sedangkan persentasi kejadian dismenorea pada remaja putri sekitar 60%-90%. Nyeri ini dapat mengakibatkan penurunan aktivitas pada tubuh dan kualitas hidup pada perempuan^{5,6}

Hal ini sejalan dengan penelitian Yuniati et al., (2019) tentang *the effectiveness of hequ point acupressure in decreasing disminorhea For junior high school's teenager* di yubbanul Wathon Tegalrejo (2019) didapatkan keterangan bahwa banyak siswi yang mengeluh nyeri pada saat menstruasi, bahkan ada beberapa siswi yang sampai pingsan tidak sadarkan diri karena menahan rasa nyeri yang dirasakan. Dan dari beberapa pertanyaan terkait dismenore yang ditanyakan ke semua siswi dari 258 siswa didapatkan 79% siswa mengalami nyeri menstruasi. Dan melalui wawancara secara langsung dengan 5 orang siswi

SMP juga menyatakan bahwa mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar serta merasa lemah dan malas, bahkan ada yang tidak masuk sekolah karena tidak sanggup menahan nyeri yang dirasakan. Penelitian yang sama dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang tahun 2015 tentang akupresur efektif mengatasi dismenorea dari 124 siswa didapatkan data 73% siswa mengalami dismenore⁶⁻⁸

Upaya pencegahan dismenore yang telah dilakukan oleh remaja di SMP Ali Maksum Yogyakarta sebatas mengoleskan minyak kayu putih atau balsem pada daerah yang nyeri, tiduran, dibiarkan saja, minum air hangat, mengompres dengan botol hangat dan minum jamu atau obat pengurang rasa nyeri. Penelitian Julianti, (2012) tentang efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMAN 5 dan MA AL-HUDA BENGKALIS menunjukkan bahwa dari 20 responden yang mengalami dismenore, mereka mengatakan saat menstruasi mengalami gejala mual, pegal-pegal, nyeri perut bagian bawah, nyeri punggung, badan terasa lemas, dan malas untuk beraktifitas. Beberapa pernyataan yang ditanyakan pada beberapa siswi upaya penanganan nyeri saat menstruasi yaitu 40% siswa dengan cara istirahat/berbaring, 45% siswa mengoleskan minyak kayu putih, 35% siswa kompres air hangat pada bagian yang nyeri, 45% siswa meminum obat anti nyeri (seperti kiranti dll), 55% siswa melakukan tehnik relaksasi/nafas dalam, 30% siswa melakukan pemeriksaan ke tenaga kesehatan, 50 % siswa mengkonsumsi obat tradisional (jamu kunyit, dll), serta 35% siswa dengan melakukan olahraga ringan

Gejala-gejala yang ditimbulkan dismenorea antara lain nyeri pada perut, pusing, nyeri pinggang, mual, nyeri punggung dan bahkan dapat menyebabkan pingsan. Penanganan dismenorea sampai saat ini masih berupa terapi farmakologi yaitu pemberian obat analgesik (penghilang nyeri) untuk meringankan rasa nyeri haid. M.Ridwan & Herlina, (2015) juga menegaskan bahwa tidak ada angka yang pasti penderita dysmenorhea di Indonesia. Hal yang sama juga dilaporkan Wijayanti & Selviana, (2019). Penanganan yang masih sebatas pemberian obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan perempuan. Perlu adanya alternatif penanganan dismenorea non- farmakologi misalnya akupresur^{1,10}

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dysmenorrhea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Terapi akupresur dikenal dengan terapi Non - farmakologi. Penelitian-penelitian terkait pengaruh akupresur terhadap dismenorea akan dibahas lebih lanjut dalam artikel ini. Penelitian terkait pengaruh akupresur terhadap dysmenorhea di Indonesia masih relatif sedikit

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Institut Kesehatan Mitra Bunda Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana Pengaruh Terapi Akupresur

Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimental (*quasy experimen*) pendekatan *one group pretest-posttest*. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*) yang dilaksanakan di Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam yang dimulai tanggal 20 April sampai 21 Juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa kebidanan baik diploma maupun sarjana kebidanan dan pendidikan profesi bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda, Kota Batam dan adapun sampel dalam penelitian ini adalah 100 responden. Metode yang digunakan adalah *purposive sampling*, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner langsung, berstruktur dengan pertanyaan tertutup sesuai jawaban yang tersedia yakni benar dan salah. Pembagian kuesioner dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah perlakuan (*pretest-posttest*). Untuk kelompok intervensi diajarkan teknik akupresur pada titik LI4 Hegu (Titik tekan yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, tepat di area otot), titik SP6 Sanyinjiao (Titik tekan yang terletak di sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas *malleolus internus*, tepat di ujung tulang kering), titik B27-B34/*Sacral Points* (Titik tekan yang terletak di daerah sakral atau di sekitar tulang sacrum) dan titik LR3/LV3/*Taichong/Daichong* (Titik tekan yang terletak di bagian dorsal kaki, antara os metatarsal jari 1 dan 2, dalam lekukan distal pada hubungan basis dari kedua tulang tersebut, dalam lekukan proksimal sendi metatarsophalangeal I, di bawah arteri dorsalis pedis atau titik antara jempol kaki dan jari kedua), sedangkan kelompok kontrol dianjurkan untuk istirahat selama 20 menit, perlakuan dilakukan selama nyeri haid muncul atau dirasakan oleh mahasiswi dengan jarak 1 minggu. Teknik untuk mengukur validitas kuesioner adalah dengan menghitung korelasi antar data pada masing-masing pertanyaan dengan skor total, memakai rumus korelasi *product moment* dengan tingkat signifikansi 5%, setelah itu dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Spearman Brown*. Untuk mengetahui reliabilitasnya adalah dengan membandingkan nilai r hasil dengan r tabel. kemudian diolah menggunakan uji statistic *Wilcoxon test* untuk melihat pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (*dismenore*).

Definisi Operasional:

a. Umur

Perhitungan usia yang dimulai dari saat kelahiran seseorang sampai dengan waktu penghitungan usia saat itu. Dengan kriteria objektif :

1. Remaja pertengahan : 15-18 tahun

- 2. Remaja akhir : 18-21 tahun
- b. Usia Menarche
 Usia saat mengalami menstruasi pertama kali yang dialami oleh seorang wanita dan merupakan salah satu ciri fisik kedewasaan wanita, yang menandai dimulainya masa remaja dengan kriteria objektif :
 - 1. Usia : <12 Tahun
 - 2. Usia : ≥12 Tahun Pendidikan
- c. Aktivitas
 Suatu Kegiatan atau Keaktifan mahasiswa/i dalam proses belajar dan kegiatan ekstrakurikuler dalam lingkup kampus IKMB dengan kriteria objektif :
 - 1. Tidak Terganggu
 - 2. Kadang-kadang Terganggu
 - 3. Terganggu
- d. Disminore
 Adanya gangguan fisik pada wanita yang mengalami menstruasi dengan karakteristik nyeri sebelum dan selama menstruasi dalam kurung waktu yang singkat yakni 7 hari dengan kriteria objektif :
 - 1. Tidak Nyeri : 0
 - 2. Nyeri Ringan : 1-3
 - 3. Nyeri Sedang : 4-6
 - 4. Nyeri Berat : 7-10
- e. Akepresur
 Suatu thenik/terapi pengobatan tradisional Cina yang menekan atau memijat dan merangsang titik-titik akupunktur seperti titik LI 4, SP6, B27, LR3 dengan kriteria objektif:
 - 1. Kelompok Intervensi : Penekanan & pemijatan dititik- titik LI 4, SP6, B27, LR3
 - 2. Kelompok Kontrol : Tidak diberikan perlakuan tetapi mahasiswi disarankan untuk istirahat 20 menit selama nyeri muncul

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswi Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam 2020

Karakteristik sampel	Frekuensi		Total
	n	(%)	
Umur Responden			
15-18 Tahun	2	2.0	100,0
18-21 Tahun	98	98.0	
Umur Menarche			
<12 Tahun	15	15.0	100.0

≥12 Tahun	85	85.0	
Aktivitas			
Tidak Terganggu	0	0	
Kadang-Kadang Tergantung	20	20.0	
Terganggu	80	80.0	100.0
Disminore Pre			
Tidak Nyeri	0	0	
Nyeri Ringan	5	5.0	
Nyeri Sedang	91	91.0	
Nyeri Berat	4	4.0	100.0
Disminore Post			
Tidak Nyeri	45	45.0	
Nyeri Ringan	6	6.0	
Nyeri Sedang	47	47.0	
Nyeri Berat	2	2.0	100.0
Akupresure			
Normal	50	50.0	
Tidak Normal	50	50.0	100.0

Sumber : Data Primer Bulan Mei – Juni 2019

Tabel 1. Menunjukkan bahwa umur responden yang terbanyak terdapat pada remaja akhir 18-21 tahun sebanyak 98 responden (98.0%), umur menarche yang terbanyak terdapat pada umur ≥12 tahun sebanyak 85 responden (85.0%), aktivitas responden yang terbanyak terdapat pada kriteria terganggu 80 responden (80.0%), disminorea sebelum dilakukan perlakuan mengalami disminorea terdapat pada kriteria nyeri sedang 91 responden (91.0%) dan setelah perlakuan 47 responden (47.0%) dan akupresur dibagi kelompok intervensi 50 responden, kelompok kontrol 50 responden sehingga tidak ada perbedaan yang bermakna antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sampel dalam penelitian ini bersifat homogen.

b. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon test pada terapi akupresur menurut kelompok Intervensi dan kelompok kontrol pada Mahasiswi Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020

Variabel	Kelompok					
	Intervensi			Kontrol		
	Mean Pre test	Mean Post test	<i>p</i>	Mean Pre test	Mean Post test	<i>p</i>
Disminore (Nyeri Haid)	(+) 0.00	(-) 25.50	0.000	(+) 0.00	(+) 0.00	1.000

Data Primer, Uji Wilcoxon test, (+) Tetap, (-) Turun

Tabel 2. Menunjukkan data keseluruhan dari variabel Disminore (Nyeri Haid) pre test – post test pada kelompok intervensi menghasilkan nilai Asymp. Signifikansi sebesar 0.000<0.05 yang berarti terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang dialami oleh mahasiswi kebidanan sebelum diberikan terapi akupresur dengan setelah diberikan terapi akupresur. Sedangkan kelompok kontrol menunjukkan data keseluruhan dari

variabel Disminore (Nyeri Haid) pre test – post test menghasilkan nilai Asymp. Signifikansi sebesar $1.000 > 0.05$ yang berarti tidak terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang dialami oleh mahasiswi kebidanan sebelum dan setelah disarankan istirahat 20 menit.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, Hasil analisis perubahan skala nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran skala nyeri dimana *Mean Rank* sebelum terapi akupresur adalah 0.00 dan *Mean Rank* sesudah terapi akupresur adalah 25.50 yang berarti ada penurunan intensitas nyeri haid. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur. Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi *endorphin* dalam tubuh. *Endorphin* adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan *endorphin* dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah *endorphin* sesuai kebutuhan tubuh¹¹

Hasil analisis perubahan skala nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perubahan antara skala nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan namun responden disarankan istirahat selama 20 menit tetapi responden dilarang menggunakan obat analgesik, selain itu peneliti juga menganjurkan responden untuk beristirahat sambil mengajarkan nafas dalam agar responden bisa lebih rileks, karena dengan beristirahat tubuh akan menjadi lebih rileks, sehingga dengan adanya relaksasi akan memberikan efek sedatif (penenangan), dimana sirkulasi darah akan meningkat dan otot-otot menjadi rileks, karena terjadi pembuangan zat *prostaglandin* sebagai penyebab nyeri yang merupakan akumulasi sisa hasil metabolisme yang menumpuk^{12,13}

Berdasarkan hasil analisa data terhadap penurunan skala nyeri dismenore yang terjadi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan *uji Wilcoxon* untuk mengetahui perubahan skala nyeri dismenore dalam menurunkan skala nyeri yang dilakukan pada 100 orang sampel. Hasil analisa data menggunakan *uji Wilcoxon* dua sampel tidak berpasangan (*Independent samplet-test*) menghasilkan nilai *p Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan skala nyeri dismenore *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan. Hasil analisa lebih lanjut diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 1,000 ($p > 0,05$), yang berarti H_0 diterima sehingga diperoleh tidak terdapat perubahan yang signifikan antara perubahan skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol.

Selain itu penelitian lain yang berjudul *The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea* menjelaskan bahwa menurut pengobatan Cina, rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus, serta suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang di suplai ke rahim pun juga sedikit, hal ini lah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri dismenore. Berdasarkan prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik LI4, SP6, B27-B34, & LR3-LV3 berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga pada kelompok perlakuan mengalami perubahan nyeri dismenore. Hal ini juga berarti bahwa 95% diyakini dengan akupresur dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer^{14,15}

Penelitian Rahmawati, dkk membuktikan bahwasannya Akupresur yang terbukti secara empiris 100% dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang mampu mengatasi atau meminimalkan rasa sakit, uji statistik *p nilai* < 0,001 yang berarti ada pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di kota Bengkulu dengan menggunakan VAS (*Skala Analog Visual*) dalam penelitian ini, pengurangan nyeri rata-rata adalah 2,12¹⁶

Cha, *et al* juga menyampaikan hasil yang sama dalam penelitiannya dengan menarik sampel penelitian terdiri dari 91 siswa perempuan SMA dengan 45 peserta pada kelompok eksperimen dan 46 pada kelompok kontrol di dua wilayah Korea Selatan dengan hasil terdapat perbedaan bermakna pada nyeri perut ($t = 24,594$, $p < 0,001$), nyeri punggung ($t = 22,661$, $p < 0,001$), dan dismenore primer ($t = 32,187$, $p < 0,001$) antara kedua kelompok sehingga disimpulkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan nyeri perut, nyeri punggung dan dismenore primer pada siswi SMA di Korea Selatan¹⁷

Hal yang sama dilakukan oleh Sharghi M, *et al* juga melakukan *review literature* terkait pengobatan antinyeri dengan judul "*An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea*" di berbagai sumber seperti Pubmed, Web of Sciences, Scopus, Iran medex, dan SID pada Maret 2018 untuk menemukan literatur dalam bahasa Inggris dan Persia, dari sumber tersebut didapatkan 17 makalah, 10 di antaranya tentang pengobatan komplementer, tiga tentang terapi obat, dan empat tentang akupunktur dan akupresur. Dari tinjauan tersebut dapat disimpulkan bahwa tanaman obat dan akupresur dapat menekan rasa sakit dengan cara menurunkan kadar prostaglandin, memediasi nitrit oksida, meningkatkan kadar beta-endorfin, memblokir saluran kalsium, dan meningkatkan aliran sirkulasi melalui jalur rahim¹⁸

Hasil penelitian yang didapatkan sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dengan memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik LI4, SP6, B27-B34, & LR3-LV3 dapat mengurangi nyeri dismenore. Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam

tubuh. *Endorphin* adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. *Endorphin* merupakan molekul – molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorphin dapat mempengaruhi daerah-daerah penginderaan nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan system endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh ^{3,10,11}

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 April – 21 Juni 2020 di Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam dapat disimpulkan bahwa Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimental (*quasy experimen*). Desain penelitian merupakan rancangan bagaimana penelitian akan dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest*. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (*disminore*) pada Mahasiswa/i Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan hasil analisis perubahan skala nyeri *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan antara skala nyeri *pre test dan post test*. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran skala nyeri dimana *Mean Rank* sebelum terapi akupresur adalah 0.00 dan *Mean Rank* sesudah terapi akupresur adalah 25.50 yang berarti ada penurunan intensitas nyeri haid.

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah informasi dan pengetahuan melalui berbagai media massa dan rajin menghadiri kegiatan penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan terkait terapi akupresur dan yang terpenting adalah kesadaran remaja dalam menangani nyeri haid dengan metode akupresur (komplementer) agar tidak menggunakan farmakologi dalam penanganan nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wijayanti H, Selviana S. Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenoreha Primer. J SMART Kebidanan. 2019;5(2):70.
2. Fatmawati K, Arief YS, Kurnia ID. Determinants of Toddler Toilet Training Readiness in the Kenjeran Community Health Center in Surabaya. Pediomaternal Nurs J. 2020;6(1):35.
3. Christina E, Sahu G, Saha P, Sharma P, Bano S, Gaur BS, et al. Effectiveness of acupressure therapy on menstrual pain perception among adolescent girls with primary

- dysmenorrhea. *Int J Bioassays*. 2016;5(10):4939.
4. Kemenkes. info DATIN (Pusat Data dan Informasi Kementrian RI). Kementeri Kesehatan RI. 2018;1–7.
 5. Latifah U, Prastwi RS, Andari ID. Reducing Dysmenorrhea using Accupressure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *J Kebidanan*. 2020;10(1):43–7.
 6. Fitria F, Haqqattiba'ah A. Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2020;7(1):073–81.
 7. Yuniati M, Rohmayanti, Mareta R. Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja SMP. 9th Univ Res Colloqium 2019. 2019;301–11.
 8. Zulia A, Esti Rahayu HS, - R. Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *J Persat Perawat Nas Indones*. 2018;2(1):9.
 9. Julianti; DEF. efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMAN 5 dan MA AL-HUDA BENGKALIS. 2012;
 10. M.Ridwan, Herlina. Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *J Kesehat Metro Sai Wawai*. 2015;VIII(1):51–6.
 11. Gharloghi S, Torkzahrani S, Akbarzadeh AR, Heshmat R. The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea. *Patient Prefer Adherence*. 2012;6:137–42.
 12. Silviani YE, Karaman B, Septiana P. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin J Midwifery*. 2019;1(1):30.
 13. Pangastuti D, Mukhoirotin. Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *J EDUNursing*. 2018;2(2):54–62.
 14. Sudjana TA, Ari SNK, Triyani IG. COPING Ners Journal ISSN: 2303-1298. Pengaruh Ter Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Prim Pada Mahasiswi Semester VIII Progr Stud Ilmu Keperawatan. 2015;3(2):7–14.
 15. Febrianti R. Akupresur Titik Sp10 Menurunkan Tingkat Nyeri Menstruasi Pada Mahasantri Pondok Pesantren K. H. Sahlan Rosjid. *Univ Muhamadiyah Semarang*. 2015;53(9):1689–99.
 16. Rahmawati DT, Situmorang RB, Yulianti S. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2019;4(2):9.
 17. Cha NH, Sok SR. Effects of Auricular Acupressure Therapy on Primary Dysmenorrhea for Female High School Students in South Korea. *J Nurs Scholarsh*. 2016;48(5):508–16.
 18. Sharghi M, Mansurkhani SM, Ashtary-Larky D, Kooti W, Niksefat M, Firoozbakht M, et al. An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. *J Bras Reprod Assist*. 2019;23(1):51–7.