

LITERATURE REVIEW: MENGAJI PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DISMENOREA

Arum Meiranny, Alfiah Rahmawati, Aina Nurus Sofa

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia
arummeiranny@unissula.ac.id

ABSTRAK

Dysmenorrhea atau sering dikenal dengan nyeri dan kram haid merupakan permasalahan umum yang masih sering terjadi pada hampir keseluruhan wanita yang berada pada rentang usia reproduksi. Angka kejadian penderita dysmenorrhea yang ada di Indonesia mencapai 64,5% dengan kasus paling banyak ditemukan saat remaja, yaitu sekitar usia 17-24 tahun. Kondisi ini sering dikaitkan dengan gejala - gejala lain yang biasanya sering terjadi sebelum memasuki waktu menstruasi seperti rasa mual, muntah, sakit kepala, diare, berkeringat dan denyut jantung yang abnormal. Ada beberapa management nyeri yang bisa digunakan untuk mengatasi dismenorrhea, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik akupresur. Akupresur merupakan salah satu cara efektif non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri saat dismenorrhea yaitu dengan menekan titik meridian. Literature mancanegara ditelusuri melalui sarana media elektronik dengan penunun kata kunci. Artikel yang terseleksi sejumlah 8, yang masing - masing artikel ini sudah mewakili satu pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri saat haid dan memberikan informasi yang bervariatif. Adanya pengaruh dari pemberian terapi akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri yang dirasakan saat terjadi dysmenorrhea. Salah satu cara efektif bersifat nonfarmakologis yang berupa terapi keperawatan non-invasif untuk penanganan nyeri dysmenorrhea yaitu melalui akupresur. Intervensi ini merupakan penekanan dengan ibu jari pada titik meridian, yang sering menjadi titik pusat tekan yaitu (Sp 6) atau Sanyinjiauo. Jenis terapi ini memiliki efek hingga 3 jam pasca tindakan.

Kata kunci: Akupresur, Dismenoreea, Masa Remaja

ABSTRACT

Studying the Effect of Acupressur Therapy on Reducing the Pain Intensity of Dysmenorrhoea In Adolescents. Dysmenorrhea or often known as menstrual cramps and pain is a common problem that still often occurs in almost all women in the age range. The incidence of dysmenorrhea sufferers in Indonesia reaches 64.5% with most cases found during adolescence, which is around the age of 17-24 years. This condition is diarrhea as a symptom of other symptoms that are usually frequent before the time of menstruation such as nausea, vomiting, headache, sweating and abnormal heart rate. There are several pain management that can be used to treat dysmenorrhea, one of which is by using acupressure techniques. Acupressure is an effective non-pharmacological way to reduce pain intensity during dysmenorrhea by pressing the meridian points. International literature can be traced through electronic media with keyword guidance. The articles were selected in number of 8, each of which represents an effect of presenting acupressure techniques on reducing the intensity of pain during menstruation and providing varied information. There was an effect of presenting acupressure therapy on reducing the intensity of pain felt when dysmenorrhea occurred. One of the effective non-pharmacological methods in the form of non-invasive nursing therapy for dysmenorrhea pain management is acupressure. This intervention is an example of the thumb at a meridian point, which is often the center of compression, namely (Sp 6) or Sanyinjiauo. This type of therapy has an effect up to 3 hours after the procedure.

Keywords: Acupressure, Adolescence, Dysmenorrhea

Correspondence Author :

Arum Meirann

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia.
: arummeiranny@unissula.ac.id

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan transisi dari kehidupan anak – anak menjadi dewasa sehingga fase ini yang paling rentan terhadap pertumbuhan dan perkembangan selama periode hidup karena terjadi kematangan secara fisik, psikis maupun biologis.¹ Seseorang dikatakan sebagai remaja dalam kategori individu yaitu usianya 10 – 19 tahun, sedangkan untuk remaja dalam kategori kelompok itu berada diantara usia 15 – 24 tahun.²

Menurut Sarwono, perkembangan remaja itu dimulai dan ditandai dengan adanya perubahan baik primer maupun sekunder. Pada umumnya, pubertas remaja terjadi pada usia 9 – 15 tahun. Di masa pubertas inilah seorang remaja akan mengalami menstruasi yang merupakan bentuk proses biologis dan mengarah pada kemampuan untuk bereproduksi. Mentrusi adalah pengeluaran darah dari vagina seorang perempuan yang nantinya akan menjadi bagian dari proses rutin dan akan datang di setiap bulan yang menandakan kematangan dari sel telur karena pengaruh hormonal yang dihasilkan oleh hypothalamus, kelenjar pituitary dan ovarium.³

Nyeri saat haid atau lebih dikenal dengan dismenoreia adalah masalah umum yang sering terjadi pada perempuan hingga sekarang ini. Nyeri haid biasanya muncul di sekitar perut bagian bawah yang waktunya secara berkala dari sebelum bahkan selama periode menstruasi berlangsung.⁴ Berdasarkan tingkatnya, nyeri haid dibedakan dalam tiga tingkatan yakni dismenoreia ringan, sedang dan berat.⁵

Dismenorhea dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu dismenoreia primer dan dismenoreia sekunder.⁶ Dismenoreia primer itu suatu nyeri haid yang tidak disertai dengan kelainan panggul. Akan tetapi kejadian dismenore primer ini dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya penyakit panggul kronis apabila tidak segera mendapatkan intervensi atau pengobatan. Kejadian dismenore tentunya dapat mengganggu segala bentuk aktivitas hidup sehari – hari, menurunkan kualitas tidur serta berdampak pada perubahan mood seseorang yang akan menyebabkan stress, depresi dan menimbulkan kecemasan.⁷

Angka kejadian dismenorhea di seluruh dunia pada usia reproduksi rata –rata mencapai hingga 50%. Untuk prevalensi dari dismenoreia primer yang terjadi pada perempuan usia muda yang belum menikah yaitu sekitar 48% sampai 89%. Secara umum, nyeri haid atau dismenorhea ini muncul kurang lebih dalam waktu 8 – 72 jam.⁸ Nyeri biasanya terjadi di hari pertama dan kedua menstruasi dan berada di bagian pelvis atau punggung bawah (sakrum) dan dapat sekaligus menyebar ke selangkangan hingga tungkai bawah.⁹

Akupresur merupakan salah satu teknik atau cara pemijatan alternatif yang popular melalui penekanan yang berasal dari Tiongkok dan telah dikenal di seluruh dunia. Teknik yang dilakukan dengan mengaktifkan salah satu titik meridian yaitu “Sp 6” atau istilah lainnya yaitu titik Sanyinjiao yang terletak di meridian limpa dengan cara menekan lalu melepas kembali selama kurang lebih 30 detik. Hal ini digunakan sebagai wujud pencegahan untuk mengurangi masalah seperti sindrom pra-menstruasi, dismenorrhea dan ketidakteraturan haid.¹⁰

Terapi pemijatan ini memiliki efektivitas yang tinggi terutama untuk menurunkan nyeri menstruasi. Selain itu, keuntungan dari akupresur yaitu pelaksanaanya sangat mudah dapat dilakukan dimana saja seperti di rumah, di kantor dengan keluarga, murah tanpa ada biaya, dan tingkat insiden efek sampingnya rendah.¹¹

2. PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini cara pencarian literature dilakukan melalui Scientia Research Library, Media, Dovepress scientific and medica research dan Sigma Global Nursing Excellent. Tujuan dari artikel adalah untuk mengulas tentang masalah dismenorrhea. Cara yang dilakukan dalam proses pencarian artikel ini menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang relevan dengan permasalahan. Pencarian dilakukan menggunakan beberapa database antara lain Google Scholar, PubMed, NCBI dan Elsevier. Keyword atau kata kunci yang dipakai untuk penelusuran literature yaitu adalah “Adolescent”, “Dismenorrhea”, “Accrupresure”, “Pain/nyeri”. Artikel yang diperoleh akan di review untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria tertentu dan didapatkan 8 artikel yang terdiri dari 5 artikel internasional dan 3 artikel nasional yang selanjutnya akan di review.

Artikel penelitian pertama diteliti oleh Ms. Rupa.M.Cherian (2020) di Gottegere, Bannerghatta Main Road Bengaluru yang berjudul “Acupressure On Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls”. Metode yang digunakan adalah studi eksperimental dengan non-equivalent pretest-posttest with control group dengan pengumpulan data melalui skala analog visual. Jumlah subjeknya ada 36 mahasiswi muda dari kebidanan dan keperawatan di Iran, kelompok intervensi jumlahnya 18 dari mahasiswi kebidanan dan kelompok kontrolnya ada 18 mahasiswi ilmu keperawatan. Pada kelompok intervensi, di siklus pertama haid tidak diberikan intervensi apapun, akan tetapi di siklus kedua haid, pada titik Sp6 (San Yin Jiao) diberikan intervensi berupa penekanan selama kurang lebih dua puluh menit pada saat nyeri. Begitu juga dengan kelompok kontrol juga diberikan intervensi dalam jenis dan waktu yang sama. Dari

kedua kelompok tersebut menunjukkan perbedaan hasil yang signifikan yaitu pada skor dismenore antara dua kelompok sebelum diberikan intervensi ($3,50 \pm 1,42$ v / s $5,06 \pm 1,4$, $p = 0,004$) serta setelah 3 jam diberikan intervensi ($1,60 \pm 1,98$ v / s $4,80 \pm 1,37$, $p = 0,000$). Jadi dalam studi dapat disimpulkan bahwa akupresur efektif untuk menurunkan gejala dismenoreia pada saat menstruasi.

Artikel kedua diteliti oleh Shu-jie Zhai, MA.,et.al (2020) di Shanghai University of Traditional Chinese Medicine yang berjudul “Time-effective analgesic effect of acupressure ankle strip pressing wrist and ankle acupuncture point on primary dysmenorrheal”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Randomized Controlled Trial(RCT) yang dilakukan dari tanggal 1 Mei 2019 hingga 30 Mei 2020 yang melibatkan melibatkan 78 siswa dari Shanghai University of Traditional Chinese Medicine yang menderita dismenore primer dan memenuhi kriteria kelayakan. Pengambilan sampelnya dibagi secara acak dan peserta akan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control dengan rasio alokasi 1: 1. Kelompok intervensi akan menggunakan akupresur pergelangan- pergelangan kaki dengan tali yang dilengkapi oleh komponen kompresi ujung di sisi internal sedangkan kelompok kontrol akan menggunakan pergelangan kaki dengan tali nonakupresur yang bagian ujung kompresinya dilepas. Hasil pengukuran dinyatakan menggunakan skala analog visual. Hasil penelitian utamanya yaitu dengan melihat skor nyeri perut yang dinilai dengan VAS untuk merekam dan mengamati perubahan rasa sakit nyeri saat menstruasi melampaui ambang batas atau tidak. Skor dapat dihitung melalui garis horizontal 100mm yaitu apabila nilainya “0 = tidak ada nyeri; 100 = nyeri tak tertahankan” penilaian ini dilakukan saat 3 menit sebelum diberikan intervensi dan 5 menit, 10 menit dan 30 menit setelah diberikan intervensi. Demikian itu menunjukkan meskipun hasilnya tidak terlalu signifikan akan tetapi masih menunjukkan hasil perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok control yang dilakukan dengan durasi 3 - 30 menit dengan $p = 0,003$)

Artikel penelitian ketiga diteliti oleh Susanne Blodt, PhD.et.al (2018) yang dilakukan di Berlin, Jerman dengan judul “Effectiveness Of App-Based Self-Acupressure For Women With Menstrual Pain Compared To Usual Care: A Randomized Pragmatic Trial”. Tujuannya untuk mengetahui efektivitas dari akupresur diri berbasis aplikasi pada wanita di kalangan usia 18 – 24 tahun yang skala nyeri haid mencapai angka 6 dalam 6 siklus menstruasi berturut-turut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Randomized Pragmatic Trial. Desain pengambilan sampel secara acak dengan jumlah sampel keseluruhan ada 221 wanita yang dibagi atas 111 untuk wanita yang melakukan akupresure diri berbasis aplikasi dan 110 wanita

mengikuti perawatan biasa saja selama 6 siklus menstruasi. Waktu penelitian ini dimulai sejak Desember 2012 – April 2015. Skala pengukuran yang digunakan yaitu Numeric Rating Scale (0-10). Hasil penelitiannya yaitu bahwa dari 221 wanita dengan rata- rata usia 24 tahun. Nilai rata – rata perbedaan nyeri secara statistic selama menstruasi ketiga yang mendukung akupresure didapatkan hasil yang melakukan akupresur tingkat nyerinya yaitu 4,4 (95%) dengan tingkat kepercayaan (4,0–4,7); dan perawatan biasa 5,0 (95%), dengan tingkat kepercayaan (4,6–5,3). Sehingga didapatkan perbedaan rata-rata 0,6 (95%) dengan tingkat kepercayaan (1,2–0,1) $p = .026$. Intervensi yang berdasarkan akupresure itu aman, dan setelah siklus ke enam, dua per tiga wanita (67,6%) masih menerapkan akupresur sepanjang hari ketika nyeri haid datang.

Artikel keempat penelitian ini dilakukan oleh Prameswari, VE.dkk. (2018) dengan judul “Intellectual Distraction For Dysmenorrhea: An Alternative Non-Pharmacological Treatment For Pain”. Penelitian ini bersifat analitik komperatif. Metode yang digunakan adalah pra-experimental. Pengumpulan datanya dilakukan dalam satu kelompok yang sama yaitu dengan menilai persepsi anak kelas 4 – 5 SD di SD Pesawahan Sidoarjo sebanyak 48 orang melalui permainan puzzle untuk memberikan pendidikan nutrisi seimbang dan akupresur guna mengurangi nyeri dysmenorrhea. Teknik pengambilan sampelnya secara acak sederhana. Instrument atau alat ukur yang digunakan adalah berupa kuesioner. Analisa data menggunakan uji-T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi anak di SD Pesawahan Sidoarjo menunjukkan persepsi positif setelah diberikan pendidikan nutrisi seimbang dan akupresur untuk mengurangi dismenorrhea melalui permainan puzzle yaitu sebanyak 36 (75%).

Artikel kelima diteliti oleh Hasanah, Oswati.dkk. (2020) yang dilakukan di Pekanbaru, Riau dengan judul “Efektifitas *Combo Accupresure Point* Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja”. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif yang menggunakan desain Randomized Clinical Trial. Populasinya seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau Pekanbaru. Sampel sejumlah 30 orang yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih berdasarkan kriteria: usia ≥ 15 tahun, tidak tinggal dengan orang tua, belum menikah, mengalami nyeri selama menstruasi, durasi periode menstruasi selama 3-8 hari, interval siklus menstruasi 21-35 hari, intensitas nyeri yang dirasakan saat menstruasi antara 1-8 berdasarkan skala VAS, tidak mengalami masalah pada daerah akupresur akibat fraktur, ulser, vena vericosa, inflamasi atau penyakit kulit lainnya serta bersedia menjadi responden. Alat ukur yang digunakan ada 2 yaitu kuesioner terstruktur dan skala VAS. Skala vas digunakan untuk mengukur saat pretest dan posttest. Uji yang digunakan yaitu Uji

Wilcoxon, Uji Man Whitney. Hasilnya memperlihatkan bahwa Berdasarkan hasil analisa uji bivariat didapatkan perbandingan intensitas nyeri *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol sama-sama mengalami penurunan yang signifikan (*pvalue*< α), yakni sebesar 3.13 point pada kelompok eksperimen dan sebesar 2.53 point pada kelompok kontrol.

Artikel penelitian keenam diteliti oleh Rahmawati, DT. dkk (2019) yang dilaksanakan di Kota Bengkulu dengan judul “Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain Quasy Eksperiment dengan pendekatan Pretest- Postest One Group Desain. Penelitian ini mengukur nyeri dismenoreia sebelum dan setelah diberikan akupresure. Populasinya yaitu remaja puteri sampai haid berikutnya. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja puteri yang memiliki nyeri dysmenorhea di kota Bengkulu. Pengambilan sampel secara purposive sampling yaitu sejumlah 33 responden. Uji yang digunakan yaitu uji Paired Test. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu pada *pretest* rata – rata nyeri 4,73 (2,11) dan setelah diberikan akupresure didapatkan nilai *post test* 2,61 (1,77). Hasil statistiknya menunjukkan nilai ρ value < 0, 001, yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan akupresure.

Artikel ketujuh ini dari Kostania, Gita. dkk. (2019) dengan judul “Akupressure Pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperiment dengan rancangan non-equivalent control group. Populasinya yaitu sejumlah 126 dan sampelnya sebanyak 56 responden. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan perhitungan slovin yang terbagi atas 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen (diberikan akupresure) dan kelompok kontrol (teknik relaksasi nafas dalam). Instrument yang digunakan adalah berupa lembar observasi dengan pengukuran Numeric Rating Scale. Untuk analisis datanya menggunakan independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok eksperimen, sebelum perlakuan (*pretest*) skor terendah sebesar 3 dan skor tertinggi sebesar 10. Angka ini memperlihatkan bahwa nyeri yang dirasakan oleh responden pada kelompok eksperimen itu bervariasi yaitu dari yang ringan hingga berat. Untuk hasil setelah diberikan intervensi, nilai minimumnya menjadi 0 dan nilai maksimalnya sebesar 6. Sedangkan pada kelompok kontrol, sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) nilai minimum sebesar 1 dan nilai maksimum sebesar 10. Ini sama halnya dengan memiliki tingkatan nyeri yang bervariasi. Untuk hasil setelah diberikan intervensi, intensitas nyerinya berubah untuk nilai minimumnya menjadi 0 dan nilai maksimumnya menjadi 8. Dari penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tingkat nyeri menstruasi pada kelompok yang

dilakukan akupresure pada titik Hegu sebesar 3,79, sedangkan untuk kelompok yang tidak dilakukan akupresure sebesar 2,00. Artinya didapatkan bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel ($5,680 > 2,004$) dan nilai p lebih kecil dari α ($0,001 < 0,05$) maka hipotesis diterima dan adanya pengaruh dari akupresure pada titik Hegu untuk menurunkan nyeri yang terjadi menstruasi.

Artikel kedelapan diteliti oleh Ajorpaz,N.M.et.al. (2011) dengan judul “The Effects Of Acupressure On Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial”. Tujuan daei penelitian ini untuk mengevaluasi efek akupresur terhadap kejadian dismenore primer pada mahasiswa ilmu kedokteran di Iran. Metode yang digunakan yaitu Randomized Controlled Pre and Post-Test. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 mahasiswi muda dengan dismenorrhea primer yang kemudian terbagi ke dalam dua kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok control. Analisa datanya menggunakan uji statistic X^2 , Uji T-Test dan ANOVA. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kedua kelompok tersebut yaitu pada sebelum diberikan akupresur ($3,50 \pm 1,42$ vs $5,06 \pm 1,43$, $p = 0,004$) dan setelah 3 jam diberikan akupresur adalah ($1,66 \pm 1,98$ vs $4,80 \pm 1,37$, $p = 0,000$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur pada titik meridian SP6 dapat menjadi intervensi keperawatan non-invasif yang efektif untuk mengurangi dismenore primer dan efeknya dapat bertahan selama 3 jam pasca perawatan.

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri saat menstruasi pada seorang wanita muda yang sebagian besar termasuk dalam kategori remaja (Adolescence). Menurut Sarwono (2000) ada tiga tahap perkembangan remaja dalam rangka penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja madya (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-20 tahun). Dari berbagai literature yang sudah di review, untuk mengukur intensitas nyeri dismenorhea baik pada sebelum ataupun setelah diberikan teknik pemijatan akupresure menggunakan visual scala analog (VAS) atau Numeric Rating Scale (NRS) dengan skala 0-10.

Dysmenorhea adalah masalah ginekologis yang secara umum dialami oleh wanita usia subur selama periode menstruasi berlangsung yakni munculnya rasa nyeri yang datang setiap bulan, sehingga membutuhkan perhatian yang lebih khusus.¹²

Beberapa dampak yang ditimbulkan dari dismenorrhea diantaranya merasakan mual, muntah, mood yang buruk dan sering berubah dan stress. Hal ini tentu akan menurunkan tingkat kualitas hidup seorang wanita dan menurunkan produktivitas dalam bekerja.¹³

Nyeri pada haid biasa terjadi karena adanya suatu kontraksi yang begitu kuat dan lama di bagian dinding rahim, jumlah hormon prostaglandin yang cenderung tinggi, adanya pelebaran pada bagian leher rahim dan terjadinya kontraksi miometrium yang sangat kuat saat mengeluarkan darah haid (peluruhan lapisan endometrium uterus, bekuan darah (stolsel), sel sel epitel dan stoma dari dinding uterus dan vagina serta cairan dan lendir dari dinding uterus, vagina dan vulva) sehingga hal itu menyebabkan ketegangan otot saat berkontraksi dan kemudian timbulah rasa nyeri ketika menstruasi.¹⁴

Hingga sekarang ini, penanganan untuk dismenorhea hanya masih sebatas pada pengobatan secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat penghilang nyeri salah satunya seperti ibu profen. Akan tetapi, pada penelitian yang telah dilakukan oleh Zafari,et.al. tentang perbandingan efektivitas akupresur, minyak ikan dan obat ibu profen terhadap kejadian dismenorhea menyimpulkan bahwa akupresur dan kapsul minyak ikan bisa menjadi cara atau pengobatan alternatif pereda nyeri haid sebagai pengganti dari obat penghilang nyeri ibu profen yang tentunya memiliki efek samping berlebih.¹⁵

Hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri haid yang dirasakan sebelum adanya pemberian terapi akupresur berada pada skala sedang hingga berat yakni skala (6 – 10) yang dihitung menggunakan numeric rating scale. Akupresure menjadi salah satu tindakan atau intervensi yang efektif, aman, nyaman dan murah sehingga dapat dilakukan untuk mengurangi tingkatan skala nyeri saat terjadi dismenorhea di masa menstruasi.^{16,17}

Akupresur di Indonesia saat ini sudah banyak dikenal oleh kalangan masyarakat hingga diterapkan dan dipakai sebagai alternatif untuk pengobatan dan pencegahan segala bentuk penyakit atau hanya berupa keluhan seperti nyeri pre menstruasi syndrome dan dismenorrhea.^{18,19}

Teknik ini sederhana, dengan cara menekan pada bagian meridian titik (Sp 6) San Yin Jiao yang dilakukan rutin setiap hari. Titik ini dipercaya sebagai pusat penekanan karena memiliki kemampuan pada bagian sistem saraf pusat ataupun sistem saraf perifer untuk mengatur segala bentuk kerja sekaligus aktivitas neuroendokrin yang memiliki keterkaitan dengan ekspresi reseptor pada hipothalamus otak maupun kelenjar pituitary.^{14,20}

3. KESIMPULAN

Simpulan berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan oleh penulis, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur memiliki tingkat keefektifan dalam menurunkan skala dan tingkatan nyeri dismenorrhea. Saran yang dapat diberikan untuk pelaksanaan literature review selanjutnya adalah sebaiknya database yang digunakan bisa lebih banyak lagi sehingga mampu menghasilkan artikel yang baik dan batasan tahyn pencarian artikel dengan kata kunci ditetapkan adalah lima tahun terakhir agar literature bersifat update. Pemberian intervensi akupresure ini dapat dirasakan hingga 3 jam pada responden dalam penelitian.

Saran bagi seorang remaja yang mengalami dismenorrhea dapat menggunakan tindakan akupresure karena murah, nyaman, aman, tidak berbahaya dan mudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. Adolescent Health and Well Being. 2019.
2. WHO. Adolescent Health. WHO, South-East Asia. 2020.
3. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. 6th ed. Saifuddin AB, Rachimhadhi T, Wiknjosastro GH, editors. Jakarta Pusat: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2020. xviii, 982.
4. Wu Z, Yang Y, Xiong J, Yu X, Zuo Z, Xie Q. Which Acupuncture and Moxibustion Technique is More Effective For Primary Dysmenorrhea. *Study Protoc Syst Rev*. 2020;99(32).
5. Deepti G, Bhatin S, Batra S. *Obstetric and Gynecological Emergencies*. First Edit. London: Jitendar P Vij; 2012.
6. Harada T. Dysmenorrhea and Endometriosis In Young Women. *Yonago Acta Med*. 2013;56(4).
7. Pallavi L, Mallavi L, Lorens S, Khan G. WHO systematic review of prevalence of chronic pelvic pain: a neglected reproductive health morbidity. *BMC Public Health*. 2006;6(1):177.
8. Ren D, Xu Y, Wang. Warm pain treatment of primary dysmenorrhea pharmacodynamics and mechanism. *Chin J Pharmacol*. 2020;12(3):1–8.
9. Benson RC, Pernoll ML, Lynn YB. *Obstetrics and Gynecology*. Edisi Ke-9. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2009.
10. Tangchai K, Titapant V, Boriboonhirunsarn D. Dysmenorrhea in Thai adolescents: prevalence, impact and knowledge of treatment. *J Med Assoc Thail*. 2018;87(2).

11. Zhai S, Ruan Y, Liu Y, Lin Z, Xia C, Fang F, et al. Time-effective analgesic effect of acupressure ankle strip pressing wrist and ankle acupuncture point on primary dysmenorrhea. 2020;12(February).
12. Lowdermilk B, Jensen. Keperawatan Maternitas. 2nd ed. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2005.
13. Novia E, Nunik P. Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dysmenoreia Primer. *J Public Health (Bangkok)*. 2008;4(2).
14. Cunningham FG. Obstetri Williams. New York: McGraw-Hill Medical; 2005.
15. Zafari M, Tofighi, Aghamohammady AA, Behmanesh F, Rakhshaei. Comparison of The Effect of Acupressure, Fish Oil Capsules and Ibuprofen on Treatment of Primary Dysmenorrhoeal. *African J Pharm Pharmacol*. 2011;5(8).
16. Prawiroharjo S. Ilmu Kandungan. Jakarta: PT. Bina Pustaka; 2011.
17. Sigit PN. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakkarta: Graha Ilmu; 2010.
18. Kozier B, Glenora E. Fundamentals of Nursing Standards and Practice. 4th ed. California: Mosby Publication; 1997.
19. Rupa M, Cherian M. Acupressure on Dysmenorrhea Pain Among Adolescent Girls. *J Appl Sci Res*. 2020;8(256–59):56–9.
20. Sari DW. Panduan Lengkap Kesehatan Wanita. Jakarta: Penebar Plus; 2012.