

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menstruasi adalah luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, sehingga menstruasi pada wanita ditandai dengan keluarnya darah dari lubang vagina. Sel telur yang dalam perjalanannya menuju rahim tidak bertemu dengan sperma, maka tidak terjadi pembuahan dan sel telur bersama dengan dinding rahim bagian dalam akan luruh atau gugur dan keluar melalui vagina yang menandakan wanita sudah aqil baligh (Depkes RI, 2023). Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun (Julianti *et al .*, 2020). Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi, fisiologis dan lainnya (Pangruating Diyu *et al .*, 2024). Perubahan fisiologis yang dijumpai saat menstruasi terjadi pada sistem reproduksi. Perubahan pada sistem reproduksi dapat menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi (*dismenore*) ((Nafisah, 2019).

Banyak perempuan yang mengalami masalah saat menstruasi yaitu nyeri menstruasi atau disebut dengan dismenore. Dismenore merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit di bagian perut bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian pinggang, punggung bawah dan paha. Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore

memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan kelainan tertentu, misalnya endometrius, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan bahkan kelainan ginjal (Pangruating Diyu *et al* ., 2024).

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu desminor primer dan sekunder, dismenore primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada myometrium dan menyempitkan pembuluh darah serta mengakibatkan disintegrasi endometrium, iskemia, perdarahan dan nyeri. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul.

Nyeri dismenore jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga harus segera diatasi dengan tindakan atau terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat diatasi dengan memberikan obat analgetik, terapi hormonal dan obat nonsteroid prostaglandin Terapi farmaka ini biasanya memiliki efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, gelisah, dan rasa ngantuk (Dahlan, 2017) . Sedangkan untuk pengobatan secara non- farmakologi dapat menggunakan kompres hangat, teknik relaksasi, istirahat, minum air putih, akupresure, yoga dan massage efflurage (Cristina, 2016). Pengobatan akupresure bertujuan untuk meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk meredakan nyeri saat

menstruasi (Khasanah, 2019). Penelitian lainya mengatakan massage effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot abdominal, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Sari, 2019).

Akupresur merupakan terapi yang diberikan dalam bentuk tekanan atau pijatan dengan menggunakan ujung-ujung jari pada titik-titik tubuh tertentu yang dilakukan menggunakan prinsip ilmu akupuntur. Terapi akupresure yang diberikan dalam bentuk tekanan atau pemijatan berefek menenangkan ketegangan saraf, membantu mengelola stress serta meningkatkan relaksasi tubuh penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi Akupresure pada titik sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa dan mengembalikan keseimbangan darah, hati, dan ginjal, sehingga memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri dismenore (Julianti *et al* ., 2020).

Berdasarkan penelitian awal melalui wawancara terhadap 10 mahasiswi S1 Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengarian, dimana terdapat 7 mahasiswi atau 70% dari 10 mahasiswi mengeluh mengalami nyeri saat menstruasi. Sedangkan 3 lainnya atau 30% sering mengkonsumsi obat pereda nyeri saat menstruasi. Dampak dari dismenore sering mengganggu

aktivitas mereka. Mereka mengatakan nyeri berkurang setelah minum obat, sedangkan yang tidak mengkonsumsi obat, mereka tetap merasakan nyeri. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Disminore*) pada Mahasiswi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang ingin dibahas yaitu : Apakah terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri menstruasi (*Disminore*) pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri menstruasi (*Disminore*) pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui rata rata intensitas nyeri menstruasi (*Disminore*) sebelum dilakukan terapi akupresur pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
- b. Untuk mengetahui rata rata intensitas nyeri menstruasi (*Disminore*) sesudah dilakukan terapi akupresure pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

- c. Untuk mengetahui pengaruh terhadap intensitas nyeri menstruasi (*Disminore*) sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi S1 Kebidanan**

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah bahan bacaan dalam penanganan *Disminore* secara non farmakologi melalui akupresur oleh bidan secara mandiri.
- b. Bidan dapat mengajarkan penderita *Disminore* tentang teknik akupresur untuk mengurangi intensitas nyeri *Disminore*.

##### **2. Bagi Mahasiswi**

- a. Penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan manajemen nyeri pada penderita *Disminore*.
- b. Dapat mempraktekkan akupresur secara mandiri pada saat mengalami *Disminore*.
- c. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai intervensi bagi wanita yang mengalami hal yang sama berkaitan dengan *Disminore*.

##### **3. Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumbang sumber ilmiah terkait dengan penelitian yang sejenis.

#### **4. Peneliti Lainnya**

Hasil penelitian ini di harap kan dapat digunakan sebagai sumber bahan dasar untuk mengembangkan peneliti selanjutnya sehubungan dengan pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri menstruasi (*Disminore*) pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Menstruasi**

##### **1. Pengertian Menstruasi**

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi, sosial dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. (Safety & Suryaningsih, 2024)

Menstruasi mengacu pada pengeluaran darah dan sel sel secara periodik melalui vagina yang berasal dari dinding Rahim wanita. Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium. (Nafisah, 2019)

##### **2. Siklus Menstruasi**

Panjang siklus haid dipengaruhi oleh usia seseorang. Rata-rata panjang siklus menstruasi pada gadis usia 12 tahun ialah 25 hari, pada wanita usia 34 tahun 27 hari, dan pada wanita usia 55 tahun 51 hari. Jadi, sebenarnya panjang siklus haid 28 hari itu tidak sering dijumpai. Wanita berevolusi siklus menstruasinya berkisar antara 18-24 hari. Lama haid biasanya antara 3-5 hari. Pada setiap wanita biasanya lama menstruasi itu tetap. Jumlah darah yang dikeluarkan rata-rata 16 cc. Panjang siklus haid merupakan jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dengan mulainya haid berikutnya. Siklus haid normal yang klasik ialah 28 hari. (Hudhariani *et al.* ., 2024)

Dalam siklus menstruasi terdapat empat fase yaitu :

a. Fase Menstruasi

Pada ovum tidak dibuahi, korpus luteum mengalami regresi, sekresi estrogen dan progesterone menurun, dan endometrium mengalami involusi. Saat endometrium mengalami degenerasi, sejumlah pembuluh darah kecil mengalami rupture serta disertai terjadinya hemoragi. Endometrium yang lurus disertai darah dan servik dari kelenjar, keluar melalui rongga uterus, melalui serviks, dan keluar melalui vagina, disertai ovum kecil yang tidak dibuahi. Dengan demikian menstruasi merupakan terminasi mendadak atau proses yang dirancang untuk mempersiapkan tempat untuk ovum yang dibuahi. Tujuan menstruasi adalah membersihkan endometrium yang lama sehingga endometrium yang baru dan segar dapat dibentuk kembali untuk bulan berikutnya. Fase ini berlangsung hari 1-5 disebut sebagai fase menstruasi

b. Fase Proliferasi

Setelah menstruasi endometrium menjadi lebih tipis. Minggu berikutnya endometrium mengalami proliferasi yang sangat jelas. Sel-sel pada permukaan endometrium menjadi lebih tinggi, sementara kelenjar yang terdapat di endometrium menjadi lebih panjang dan lebih luas. Perubahan ini mengakibatkan ketebalan endometrium meningkat enam atau delapan kali lipat. Kelenjar-kelenjar menjadi lebih aktif dan menyekresi zat yang kaya nutrisi.



c. Fase Sekresi

Setelah ovulasi (pelepasan ovum dari folikel de graaf), sel sel yang membentuk korpus luteum mulai menyekresi hormon printing lainnya, yaitu progesterone, selain estrogen. Kondisi ini menambah kerja estrogen pada endometrium sedemikian rupa sehingga kelenjar menjadi sangat kompleks, dan lumennya sangat berdilatasi dan berisi sekresi.

d. Fase Iskemi

Implantasi atau nidasi ovum yang dibuahi terjadi sekitar 7-10 hari setelah ovulasi. Apabila tidak terjadi pembuahan dan implantasi, korpus luteum yang mensekresi estrogen dan progesteron menyusut.

### 3. Gangguan Siklus Menstruasi

Satu dari beberapa penyebab terjadinya siklus menstruasi menjadi Panjang atau pendek. Hal ini disebabkan oleh (Wulandari *et al* ., 2024):

- a. Fungsi hormon terganggu yaitu menstruasi terkait erat dengan system hormon yang diatur di otak, tepatnya di kelenjar hipofisa. Sistem hormonal ini akan mengirim sinyal ke indung telur untuk memproduksi sel telur. bila sistem pengaturan ini terganggu, otomatis siklus menstruasinya juga akan terganggu.
- b. Kelainan sistemik yaitu ada ibu yang tubuhnya gemuk atau kurus juga bias mempengaruhi siklus menstruasi, karena sistem metabolisme dalam tubuhnya tidak bekerja dengan baik atau ibu menderita diabetes, juga akan mempengaruhi sistem metabolisme sehingga siklus menstruasinya menjadi

tidak teratur.

- c. Stres bisa menjadi penyebab mengapa siklus menstruasi tidak teratur karena stres, ibu menjadi mudah leleh, berat badan turun, bahkan sakit sakitan sehingga metabolismenya terganggu, sehingga siklus menstruasi ikut terganggu.
- a. Kelenjar Gondok, terganggunya kelenjar gondok/thyroid bias menjadi penyebab tidak teraturnya siklus menstruasi.

## **B. *Disminore***

### **1. Pengertian *Disminore***

*Disminore* adalah kram, nyeri dan ketidak nyamanan wanita yang dihubungkan dengan menstruasi. (Sarmanah *et al* ., 2023) *Disminore* adalah nyeri selama menstruasi, sampai membuat wanita tersebut tidak dapat menjalani aktivitas sehari hari. Rasa nyeri biasanya bersamaan datang dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan ingin pingsan dan mudah marah. (Julianti *et al* ., 2020) *Disminore* merupakan nyeri menstruasi yang dikarakteristikkan sebagai nyeri singkat selama menstruasi dan merupakan permasalahan ginekologis utama yang sering dikeluhkan oleh wanita. *Disminore* berlangsung selama satu atau beberapa hari saat menstruasi yang puncaknya biasa terjadi pada permulaan menstruasi.

Dismenorea adalah nyeri saat haid, biasanya terdapat rasa kram yang terpusat di abdomen bawah, keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari ringan sampai berat. Keparahan dismenorea berhubungan langsung dengan lama dan jumlah darah haid. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan

rasa mulas dan nyeri (Husna, 2018). Dismenorea merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Adanya ketidak seimbangan hormon prostaglandin yang membuat otot uterus berkontraksi kuat dan lebih sering terjadi diawal menstruasi (Anggraeni, 2024).

Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 - 36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenorea berat nyeri kram dapat disertai dengan muntah dan diare. Dismenore merupakan gejala yang sering dikeluhkan oleh wanita usia reproduktif. Menstruasi biasanya terjadi pada usia 10 - 16 tahun. Sedangkan menurut Anggi 2011 dalam (Prawirohardjo, 2022) nyeri menstruasi primen terjadi pada usia 16 - 25 tahun. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 19 tahun.

## 2. Klasifikasi *Dismenore*

*Dismenore* dibagi menjadi dua yaitu *Dismenore* primer dan *Dismenore* sekunder.

- a. Dismenore primer merupakan nyeri haid tanpa ada kelainan di organ reproduksi. Nyeri pada dismenore primer terjadi karena prostaglandin yang merangsang kontraksi rahim. Nyeri terasa semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (leher rahim), terutama jika saluran serviksnya sempit. Faktor lain yang dapat memperburuk dismenore adalah rahim yang menghadap ke belakang (retroversi), kurang berolah raga, stres psikis atau stres. Dismenore primer sering terjadi saat pertama haid pada wanita serta sering terdapat rasa

seperti ingin muntah dan diare (Herawati *et al* ., 2023). Ciri-ciri *Disminore* primer antara lain :

- a. Sering terjadi pada usia muda
  - b. Nyeri sering timbul segera setelah menstruasi
  - c. Nyeri berupa kram dan tegang pada perut bagian bawah
  - d. Nyeri sering disertai mual, muntah, diare, pegal, paha, nyeri pinggang dan nyeri kepala.
  - e. Nyeri timbul sebelum menstruasi dan meningkat pada hari pertama atau kedua menstruasi.
  - f. Cepat merespon terhadap pengobatan medikamentosa
- b. Dismenore sekunder merupakan nyeri yang disebabkan karena terdapat kelainan seperti masalah penyakit fisik yaitu: endometritis, polip uteri, leiomyoma, stonis serviks, atau penyakit radang panggul. Nyeri pada dismenore sekunder dirasakan lebih dari 2 3 hari selama menstruasi berlangsung, biasanya yang mengalami dismenore sekunder ini adalah wanita yang usianya jauh lebih tua dibandingkan dengan penderita dismenore primer. Ciri-ciri *Disminore* sekunder antara lain:
- a. Darah keluar dalam jumlah yang banyak dan tidak beraturan
  - b. Nyeri saat berhubungan seksual
  - c. Nyeri perut bagian bawah yang muncul di luar waktu menstruasi
  - d. Nyeri bila ditekan pada area panggul
  - e. Ditemukan adanya cairan yang keluar dari vagina

- f. Adanya benjolan pada rahim atau rongga panggul terasa jika diraba.

### 3. Derajat Nyeri *Disminore*

Derajat nyeri *Disminore* dibedakan menjadi 3 yaitu:

#### a. *Disminore* Ringan

Disminore ringan merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi berlangsung, nyeri tersebut dapat hilang timbul, sembuh tanpa pengobatan intensif dan bisa hilang dengan istirahat sejenak, nyeri ini tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

#### b. Disminore Sedang

Disminore sedang merupakan nyeri yang dirasakan saat memasuki hari 1-2, menyebar di bagian bawah perut, nyeri ini memerlukan istirahat dan obat penangkal nyeri, saat disminore ini terjadi terkadang mengganggu aktivitas sehari-hari.

#### c. Disminore Berat

Disminore berat merupakan nyeri pada perut bagian bawah pada saat menstruasi berlangsung dan menyebar ke pinggang atau bagian tubuh lainnya juga disertai pusing, sakit kepala, muntah dan diare. Disminore berat memerlukan penanganan dan pengobatan karena mengganggu aktivitas sehari-hari.

### 4. Skala Pengukuran Derajat Nyeri

#### a. *Oucher Pain Assessment Tool*

Alat ukur ini digunakan pada anak usia 4-12 tahun. Alat ukur ini menggunakan 6 skala wajah yang dapat menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan penderita.

b. *APPT (Adolescent Pediatric Pain Tool)*

Alat ini digunakan gamabaran *body image* untuk mengidentifikasi nyeri. Terdiri dari daftar kata yang dapat digunakan untuk mendeskripsikan kualitas nyeri yang dirasakan, dapat digunakan pada anak usia 8-17 tahun.

c. *Numeriv Ratting Scale*

Skala ini menggunakan nomor (0 10 atau 0 100) untuk menggambarkan peningkatan nyeri. Alat ukur ini dapat digunakan pada anak yang sudah mulai mengenal angka.

d. *Visual Analogue Scale (VAS)*

Merupakan alat yang menggambarkan nyeri yang menggunakan angka sebagai perbandingan dari angka 0 sampai 10. Skala ini biasanya menggunakan garis yang berukuran 10 cm dimana ujung satunya menggambarkan kondisi yang tidak dirasakan nyeri dan satunya lagi menggambarkan nyeri berat. (Syarifah, 2018).

## 5. **Penatalaksanaan *Disminore***

Penanganan *Disminore* dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi.

### 1. **Terapi Farmakologi**

a. Pemberian analgetik

Berupa penggunaan obat obatan yang sering digunakan seperti kombinasi aspirin, fenasetin dan kafein. Obat yang sering beredar dipasaran seperti novalgin, ponstan, Acet aminophen.

b. Terapi hormonal

Tujuan dari terapi ini adalah menekan ovulasi, bersifat sementara untuk membuktikan bahwa gangguan yang terjadi benar benar *Disminore* primer atau untuk memungkinkan penderita melaksanakan pekerjaan penting pada waktu haid tanpa gangguan.

c. Terapi dengan obat nonesteroid

Terapi ini dinilai cukup penting terhadap penanganan *Disminore* primer. Obat-obatan seperti indometasin, ibuprofen, naproksen. Sebaiknya obat ini diberikan sebelum haid dimulai misalnya satu sampai tiga hari sebelum haid dan pada haid pertama. Penggunaan terapi ini memiliki efek samping yaitu mual, muntah, konstipasi, gelisah dan adanya rasa mengantuk.

## 2. Terapi Non Farmakologi

a. Kompres Hangat

Suhu dari air panas akan meminimalisir ketegangan otot, setelah rileks rasa nyeri akan berkurang. Pengompresan dapat dilakukan pada daerah yang kram seperti pada daerah perut dan pinggang bagian belakang.

b. Teknik Relaksasi

Teknik ini merupakan metode alami mengatasi nyeri, cara melajukannya dengan mengambil nafas dalam selama lima detik kemudian dihembuskan secara perlahan.

c. Istirahat

Istirahat saat menstruasi membantu merileksasikan otot-otot yang tegang saat berkontraksi meluruskan dinding-dinding endometrium.

d. Akupresur

Adanya pengobatan akupresur memiliki tujuan untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya *Disminore* merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon dalam tubuh.

e. Yoga

Aktivitas yoga memberikan efek baik untuk kesehatan tubuh dan mampu mempercepat dan menstimulasi sistem pertahanan tubuh.

### C. Akupresure

#### 1. Pengertian Akupresure

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional Cina yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri, mengobati penyakit dan cedera. Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan fisik pada beberapa titik pada permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada kasus gejala nyeri. Teknik akupresur ini tidak invasif, aman, dan efektif. Akupresur terbukti dapat mengurangi nyeri punggung, kepala, osteoarthritis, otot, leher, nyeri pre operasi dan postoperasi, mual muntah dan masalah tidur. (Julaecha *et al* ., 2023)

Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupunktur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh.



## **2. Manfaat Akupresure**

Akupresur terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) serta meningkatkan daya tahan tubuh. Melalui terapi akupresur penyakit pasien dapat disembuhkan karena akupresur dapat digunakan untuk menyembuhkan keluhan sakit, dan dipraktekkan ketika dalam keadaan sakit. Selain itu, akupresur juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh walaupun tidak sedang dalam keadaan sakit.

## **3. Cara Kerja Akupresure**

Ketika dilakukan pijatan pada titik titik akupresur, sistem syaraf akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphen sesuai kebutuhan tubuh yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak (Aprilia, 2010). Demikian karena syaraf sangat sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar termasuk ketika ada penekanan pada titik titik akupresur. Endorphen merupakan molekul molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipoptropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary.

Endorphen mengontrol aktivitas kelenjar kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu endorphen dapat mempengaruhi daerah daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat obat opiat seperti morfin. Endorphen merupakan pembunuh rasa nyeri yang dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh dengan salah satu caranya adalah dilakukannya akupresur.

#### 4. Teknik Perangsangan Titik Akupresure

Untuk menentukan lokasi titik pemijatan yang benar ada beberapa cara yang dapat dilakukan (Sukanta, 2008), dalam (Jatnika *et al .*, 2022)antara lain:

- a. Menggunakan tanda anatomis tubuh, seperti benjolan benjolan tulang, garis siku atau garis telapak tangan, puting susu, batas rambut, kerutan lipatan tangan dan sebagainya.
- b. Pembagian sama rata, dimana suatu bagian tubuh tertentu dibagi sama rata untuk mendapat titik yang tepat.
- c. Dengan menggunakan pedoman lebar jari. Misalnya satu jempol sama dengan 1 cun, lebar jari telunjuk dan jari tengah sama dengan 1,5 cun, dan lebar 4 jari sama dengan 3 cun

Tiap pemijatan dapat mengakibatkan hal hal berikut :

Untuk mendapatkan efek yang melemahkan, pijatan dilakukan lebih dari 30 50 kali (pijatan standar 30 kali atau selama 2 menit) atau dengan memijat melawan arah meridian atau pijatan berlawanan dengan arah jarum jam.

- a. Memperkuat

Efek memperkuat diperoleh dengan cara memijat 10 30 kali atau dengan memijat mengikuti arah jarum jam atau searah jalur meridian.

- b. Netral (disesuaikan dengan kebutuhan)

Untuk memperoleh efek netral cukup dengan melakukan pemijatan pada titik yang dimaksud sebanyak 30 kali.

## 5. Titik Mengatasi *Disminore*

### a. Titik Sakral

Titik ini terletak di atas sakrum dapat diidentifikasi pada area punggung bagian bawah dan tulang ekor. Titik ini sangat bermanfaat untuk mengurangi nyeri/kram pada saat menstruasi.

### b. Titik Fushe (L13)

Titik ini terletak hampir dua cun di atas bagian tengah selangkangan, di dalam tepi bawah tulang pelvik. Tekanan di sini dapat melegakan tegangan apapun di daerah abdominal, termasuk kram pada saat menstruasi.

### c. Titik Sanyinjiao (SP6)

Titik ini terletak sekitar tiga cun di atas tulang pergelangan kaki, tepat di ujung tulang kering (Ody, 2008). Dapat mengurangi dismenore dan dapat dilakukan sendiri oleh responden, karena mudah untuk diidentifikasi.

### d. Titik Qihai (CV6)

Titik ini terletak pada satu setengah cun di bawah pusat pada garis tengah abdomen. Titik ini dapat membantu masalah menyertai menstruasi, dapat dilakukan dengan memberikan tekanan yang melingkar dan memutar

### e. Titik Ho-Ku/Hegu (LI4)

Titik ini terletak pada daerah “selaput” di antara ibu jari dan jari telunjuk. Penekanan pada titik ini dapat meredakan nyeri umum yang dirasakan.

### f. Titik akupresur aurekular (pada telinga) yaitu dengan penekanan pada titik liver (CO12), ginjal (CO10), dan endokrin (CO18)

### g. Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3)

Penekanan pada titik ini bertujuan menghilangkan stagnasi pada pembuluh darah dan meridian, selain itu penekanan pada titik ini dapat memberikan asupan tenaga bagi tubuh .

## **6. Langkah Melakukan Akupresur**

Langkah langkah yang dilakukan saat melakukan terapi akupresur. Menurut SOP (Standar Operasional Prosedur) adalah sebagai berikut:

### **a. Tahap Orientasi:**

1. Berikan salam, panggil klien dengan nama kesukaannya.
2. Perkenalkan nama dan tanggung jawab perawat.
3. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien dan keluarga.
4. Berikan kesempatan kepada klien atau keluarga untuk bertanya sebelum dilakukan terapi akupresur.

### **b. Tahap Kerja:**

1. Jaga privasi klien dengan menutup tirai.
2. Atur posisi klien dengan memposisikan klien pada posisi terlentang (supinasi), duduk, duduk dengan tangan betumpu di meja, berbaring miring, atau tengkurap dan berikan alas.
3. Bantu melepaskan pakaian klien atau aksesoris yang dapat menghambat tindakan akupresur yang akan dilakukan, jika perlu.
4. Cuci tangan dan gunakan sarung tangan jika perlu.
5. Cari titik titik rangsangan yang ada di tubuh, menekannya hingga masuk ke sistem saraf. Bila penerapan akupuntur memakai jarum, akupresur hanya

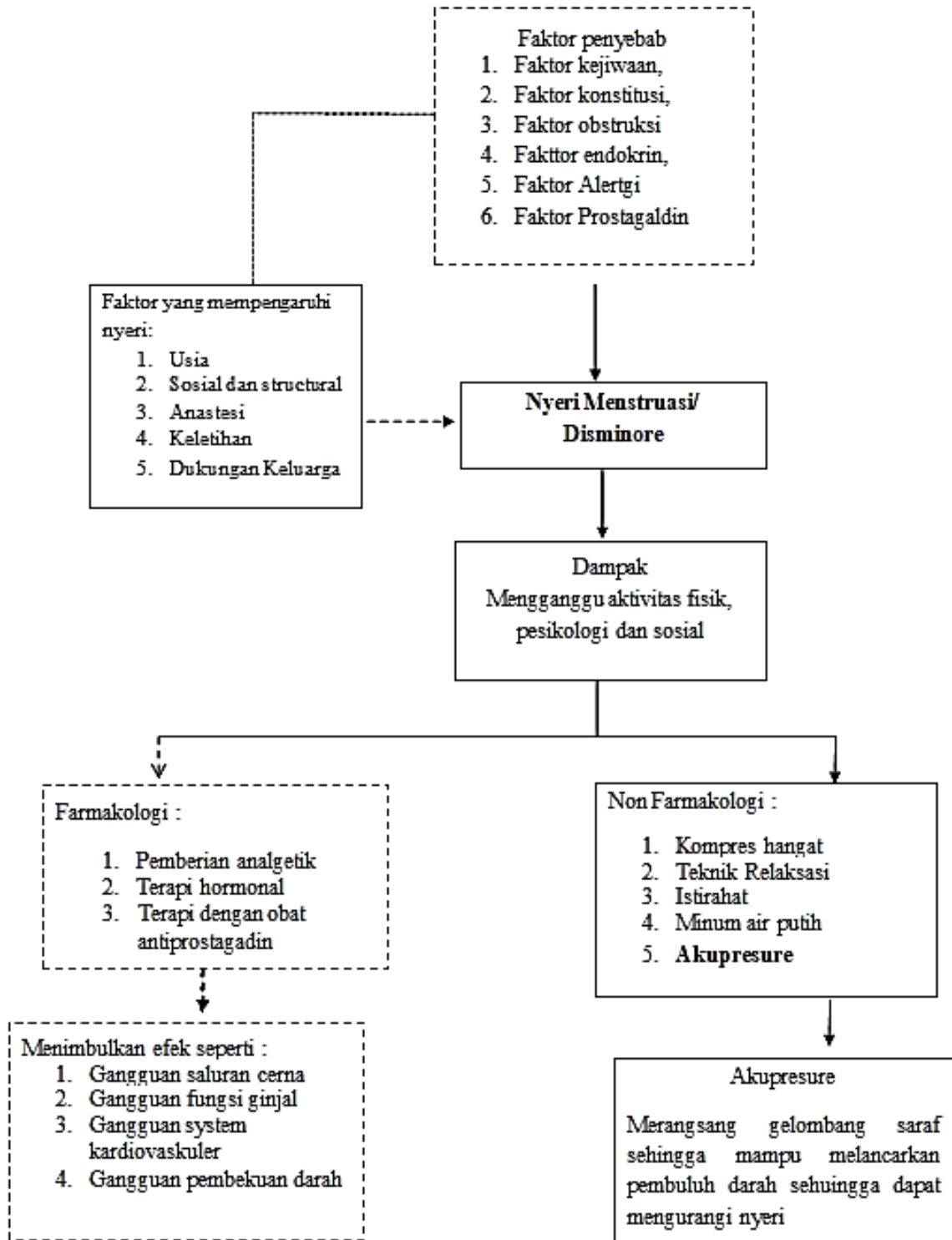
memakai gerakan dan tekanan jari, yaitu jenis tekan putar, tekan titik, dan tekan lurus.

6. Kemudian lakukan penekanan pada 12 titik atau jalur meridian utama tubuh dan 2 titik meridian tubuh tambahan. Meridian tubuh adalah saluran untuk menyebarkan chi (energi vital) ke seluruh tubuh.
7. Penekanan dilakukan sekitar 10 15 menit atau sampai rasa sakitnya mulai berkurang.

c. Tahap Terminasi:

1. Jelaskan pada klien bahwa terapi sudah selesai dilakukan.
2. Kaji respon klien setelah dilakukan terapi
3. Berikan *reinforcement* positif kepada klien.
4. Rapikan pakaian klien dan kembalikan ke posisi yang nyaman.
5. Rapikan alat-alat

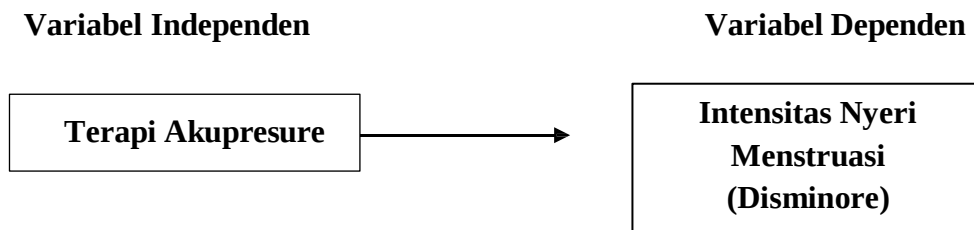
#### D. Kerangka Berpikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

### E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka teori diatas, maka dapat dibuat kerangka konsep pada penelitian sebagai berikut:



**Gambar 2. 2 Kerangka Konsep**

### F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas maka dapat dirumuskan suatu hipotesis bahwa terdapat hubungan terapi akupresure dengan intensitas nyeri (*Disminore*) pada Mahasiswi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

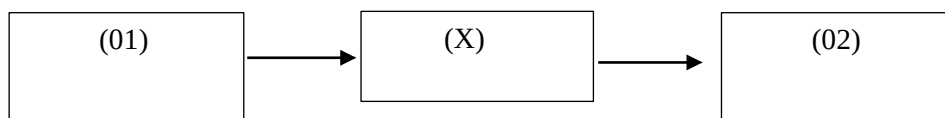
### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperiment* dengan *one group pre-test and post-test design*, yaitu dengan pendekatan *one group only* hanya satu kelompok intervensi tanpa ada kelompok kontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan *akupresure* terhadap intensitas nyeri *dismenore*.

Rancangan desain penelitian secara skematis, sebagai berikut :



**Gambar 3. 1 Desain Penelitian**

Keterangan :

- 01 : *Disminore* sebelum diberikan Terapi Akupresure( *Pretest*)
- X : Akupresur intervensi
- 02 : *Disminore* sesudah diberikan Terapi Akupresure( *Posttest*)

##### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Pasir Pengaraian. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2024 sampai dengan selesai



### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi penelitian adalah sekelompok subjek atau data dengan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi S-1 Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sebanyak 25 responden.

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian (subset) dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu sehingga dianggap dapat mewakili populasinya (Sastroasmoro, 2008). Sampel penelitian adalah keseluruhan populasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan teknik Sampel jenuh. Responden dalam penelitian ini sebanyak 25 responden .

##### a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
- 2) Sudah mengalami menstruasi dengan *Disminore* primer skala 1 sampai 10 menggunakan *visual analogue scale*.
- 3) Tidak menggunakan terapi farmakologis seperti analgesik ataupun NSAID dan terapi non farmakologi lainnya selama dilakukan penelitian.
- 4) Mampu berkomunikasi secara verbal dan non verbal.
- 5) Bersedia menjadi responden

##### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Memiliki penyakit ginekologis tertentu atau dismenore sekunder yang dapat mempengaruhi periode menstruasi.

- 2) Terdapat luka atau perdarahan pada area titik sakral.
- 3) Mempunyai penyakit reproduksi
- 4) Tidak hadir saat pengambilan data

#### D. Variabel Penelitian

##### 1. Variabel Independen

Variabel independent atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi akupresure mahasiswi S1 angkatan 2021 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

##### 2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah intensitas nyeri (*Disminore primer*) mahasiswi S1 Kebidanan angkatan 2021 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

#### E. Defenisi Operasional

**Tabel 3. 1 Defenisi Operasional Variabel**

| No | Variabel                                    | Definisi operasional                                                                                                                                                                                                                             | Alat Ukur                                                     | Skala | Hasil Ukur |
|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|------------|
| 1  | Variabel<br>independent:<br>Akupresure      | Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan fisik pada beberapa titik pada permukaan tubuh yang merupakan tempat sirkulasi energi dan keseimbangan pada kasus gejala nyeri. Akupresure yang dilakukan Sp 6 ( <i>sanyinjiao</i> ) dan Hegu L/I4 | Lembaran observasi dari kegiatan massage endorphen sesuai SOP | -     | -          |
| 2  | Variabel<br>Dependent :<br><i>Disminore</i> | suatu perasaan tidak nyaman karena nyeri perut bagian bawah akibat adanya spasme otot uterus yang dialami oleh remaja saat menstruasi.                                                                                                           | Kuesioner<br><i>Numeric Rating Scale(NRS)</i>                 | Rasio | 0-10       |

Sumber: Data Olahan Penelitian,2024

## **F. Metode Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengambilan data awal menggunakan wawancara dan observasi (alat ukur skala nyeri dan kuesioner) dengan cara :

1. Penelitian dilakukan atas izin dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
2. Menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
3. Menanyakan panjang siklus haid responden.
4. Menjelaskan tujuan, manfaat dan resiko penelitian yang akan dilakukan.
5. Memberikan informed concet (surat persetujuan menjadi responden) bagi yang bersedia.
6. Pemberian motivasi kepada responden (akupresure)
7. Memberikan kuesioner dan data demografi dan karakteristik menstruasi kepada responden untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan sesuai karakteristik dismenore dengan jujur sesuai keadaan yang dialami.
8. Mengidentifikasi nyeri dismenore sebelum responden diberikan akupresure.
9. Dilakukan tindakan akupresure dengan melakukan pemijatan selama 15 menit per responden.
10. Mengidentifikasi nyeri dismenore sesudah responden diberikan akupresure.
11. Mencatat hasil penurunan nyeri dismenore pada lembar observasi.

## G. Pengolahan Data

Penelitian ini menggunakan media elektronik komputer dalam proses pengolahan datanya Adapun langkah langkah dalam pengolahan data dengan komputer (Notoatmodjo, 2018) adalah sebagai berikut:

### 1. *Editing*

Editing adalah kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isian formulir, kuisisioner, ataupun lembar observasi. Editing (penyuntingan) ini dilakukan terlebih dahulu setelah penyebaran kuisisioner untuk melihat apakah jawaban sudah lengkap atau belum. Apabila ada jawaban-jawaban yang belum lengkap, jika memungkinkan dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi jawaban jawaban tersebut, tetapi apabila tidak memungkinkan, maka pertanyaan yang jawabannya tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan “*data missing*”.

### 2. *Coding*

Coding atau pengkodean adalah kegiatan mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Misalnya 1=nyeri sebelum intervensi, 2=nyeri setelah intervensi. Kegiatan ini dilakukan apabila semua kuisisioner sudah diedit atau disunting.

### 3. *Data Entry atau Processing*

Data entry adalah kegiatan memasukkan data (jawaban jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “software” komputer. Paket program komputer yang

digunakan pada penelitian ini adalah program pengolahan data statistik.

#### 4. *Cleaning* atau Pembersihan Data

*Cleaning* adalah kegiatan mengecek kembali untuk melihat kemungkinan kemungkinan adanya kesalahan kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, yang kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Cara yang dilakukan dalam proses ini adalah membuat distribusi frekuensi masing masing variabel untuk mengetahui adanya data yang hilang (*missing*) dan mendeteksi apakah data yang dimasukkan benar atau salah.

### H. Analisa Data

#### 1. Analisa Univariat

Analisis univariat merupakan analisis tiap variabel yang dinyatakan dengan menggambarkan dan meringkas data dengan cara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik. Data univariat yang dianalisis pada penelitian ini adalah data demografi dan karakteristik menstruasi wanita yang mengalami dismenore primer, dihasilkan dalam bentuk tabel.

#### 2. Analisis bivariat

Peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan uji independen T test untuk mengetahui perbedaan nyeri menstruasi primer sebelum dan sesudah dilakukan akupresure dengan menggunakan derajat 95% atau dapat pula dengan perbandingan P-value dimana nilai  $\alpha=0.05$ . sementara paired sample T test di gunakan untuk mengetahui pengaruh massage endorphin terhadap penurunan *Disminore*, yang di katakan pengaruh apabila p valuenya yang tidak ada pengaruh jika pvalue nya

## **I. Etika Penelitian**

Etika penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam pelaksanaan sebuah penelitian mengingat penelitian keperawatan akan berhubungan langsung dengan manusia, maka segi etika penulisan harus diperhatikan karena manusia mempunyai hak asasi dalam penelitian (Indrayani *et al* ., 2021):

### **1. Lembar Persetujuan (*informed consent*)**

Merupakan cara persetujuan antar peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan (*informed consent*). *Informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Pemberian lembar ini agar subyek bersedia, mereka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati hak mereka.

### **2. Tanpa Nama (*Anonymity*)**

Merupakan masalah etika dalam penelitian keperawatan dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data.

### **3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)**

Merupakan masalah etika dalam penelitian keperawatan dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data. Menjaga kerahasiaan identitas responden dan menjaga privasi responden saat melaksanakan tindakan intervensi.