

## Penurunan Intensitas Dismenore dengan Akupresur Pada Titik Zusanli (St 36) SMP Tahfidh Al Hidayah

Sumarni Sumarni<sup>1</sup>, Awit Aulia<sup>2</sup>, Erina Dwi Restiana<sup>3</sup>,  
Kumala Sari Dewi<sup>4</sup>, Nabila Nur Aini<sup>5</sup>

Korespondensi

Sumami2880@gmail.com<sup>1,2,3,4,5</sup>

Universitas Muhammadiyah Gombong<sup>1,2,3,4,5</sup>

Dismenore atau nyeri haid merupakan kram di perut bagian bawah yang terkadang menjalar hingga ke punggung bagian bawah dan paha, umumnya dikeluhkan beberapa wanita menjelang haid yang dapat berlangsung 2-3 hari. Salah satu ketidaknyaman yang terjadi saat menstruasi adalah nyeri haid. Pemberian akupresur titik Zusanli (ST36) efektif menurunkan dismenore pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian akupresur titik Zusanli (ST36) terhadap nyeri haid remaja Putri di SMP Tahfidh Al Hidayah. Metode Penelitian yang digunakan adalah *quasi* eksperimen dengan pendekatan one group *pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini remaja putri yang sedang mengalami dismenore pada hari pertama haid di SMP Tahfidh Al Hidayah berjumlah 30 orang. Hasil Skala nyeri haid/dismenore sebelum dilakukan intervensi akupresur pada titik Zusanli atau titik ST36 rata-rata skala nyeri adalah 8,83 sedangkan skala nyeri rata-rata nyeri haid/dismenore setelah dilakukan intervensi adalah 3,433. Terdapat pengaruh signifikan terapi akupresur pada titik Zusanli (ST 36) terhadap nyeri haid/dismenore pada remaja putri dengan nilai  $p:0,000$  ( $p<0,005$ ) dengan tingkat korelasi kuat (0,818). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh dengan korelasi kuat terapi akupresur pada titik Zusanli (ST 36) terhadap nyeri haid/dismenore pada remaja putri. Saran Perlunya peningkatan pengetahuan dan edukasi penatalaksanaan dismenore dengan akupresur pada titik Zusanli (ST36) untuk mengurangi keluhan nyeri haid/dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci :** akupresur, dismenore, remaja putri, titik Zusanli

### **Abstract**

*Dysmenorrhea or menstrual pain are cramps in the lower abdomen which sometimes spread to the lower back and thighs, generally complained by some women before menstruation which can last 2-3 days. One of the discomforts that occurs during menstruation is menstrual pain. Giving acupressure to the Zusanli point (ST36) is effective in reducing dysmenorrhea in adolescents. The aim of this study was to determine the effect of administering Zusanli point (ST36) acupressure on menstrual pain among female adolescents at Tahfidh Al Hidayah Middle School. Method: The research used was quasi-experimental with a one group pretest-posttest approach. The sample in this study was 30 young women who were experiencing dysmenorrhea on the first day of menstruation at Tahfidh Al Hidayah Middle School. Results the average pain scale for menstrual pain/dysmenorrhea before the acupressure intervention at the Zusanli point or ST36 point was 8.83, while the average pain scale for menstrual pain/dysmenorrhea after the intervention was 3.433. There is a significant effect of acupressure therapy at the Zusanli point (ST 36) on menstrual pain/dysmenorrhea in young women with a value of  $p: 0.000$  ( $p<0.005$ ) with a strong correlation level (0.818). Conclusion there is a strong correlation of acupressure therapy at the Zusanli point (ST 36) on menstrual pain/dysmenorrhea in young women. Suggestion: There is a need to increase knowledge and education on the management of dysmenorrhea using acupressure at the Zusanli point (ST36) to reduce complaints of menstrual pain/dysmenorrhea in young women.*

**Key words:** acupressure, dysmenorrhea, teenage girls, Zusanli point

## **PENDAHULUAN**

Menstruasi atau haid adalah peristiwa alami yang dialami wanita setiap bulannya. Siklus menstruasi berkisar antara 21 hari sampai dengan 35 hari. Menstruasi terjadi akibat peluruhan lapisan endometrium pada rahim akibat adanya kontraksi atau spasme pada rahim. Pada saat menstruasi menyebabkan ketidaknyamanan. Menstruasi pada wanita memberikan pengalaman yang berbeda-beda, hal ini disebabkan kondisi fisik dan psikis setiap wanita yang berbeda. Ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan antara lain nyeri haid/dismenore. Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah dan meluas hingga pinggang, punggung sampai ke paha. (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) menyebutkan bahwa Di dunia kejadian dismenore pada remaja sebesar 16,8% -81%. Sedangkan di Indonesia 90% remaja mengalami dismenore, dan sebesar 72,89% mengalami dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder. (Astiza, V. dkk, 2021)

Terapi untuk nyeri haid atau dismenore dapat melalui pengobatan farmaka dan non farmaka. Salah satu terapi non farmaka adalah akupresur. Akupresur adalah terapi pengembangan dari akupunktur yang dilakukan tanpa menggunakan jarum namun hanya menggunakan jari tangan dalam melakukan penekanan pada titik akupunktur di dalam tubuh. (Nurdian, 2015) Akupresur untuk mengurangi nyeri haid/dismenore adalah pada titik LI4, ST36, LR3, PC6, LV3, CV4, SP6, dan SP8. (Moniz dkk., 2022)

Hasil penelitian dari Sari PA, Usman A, (2021) menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri haid yang signifikan setelah dilakukan

akupresur pada titik LI4 dan titik ST36. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan skala nyeri sebelum akupresur pada skala 2,67 menjadi 1,19 setelah dilakukan terapi akupresur pada titik LI4 dan titik ST36. (Sari PA, Usman A, 2021) Sementara penelitian Zulia A, Setyowati H, Rahayu E, Rohmayanti (2021), menyatakan bahwa menggunakan aromaterapi dan akupresur pada titik LI4 dan ST36 dapat menurunkan nyeri haid dari skala 1,95 menjadi 1,46. Hal ini disebabkan karena terapi akupresur akan meningkatkan pengeluaran hormon endorfin sehingga dapat menurunkan nyeri, meningkatkan perasaan tenang dan rileks. (Zulia A, dkk, 2021).

Pada penelitian Julaecha dkk, (2023), menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri haid setelah dilakukan akupresur pada titik ST36 dari skala nyeri 2,67 menjadi 2,45 serta terdapat pengaruh yang signifikan terapi akupresur dengan penurunan nyeri ( $p < 0,000$ ). (Julaecha dkk, 2023). Akupresur pada titik ST36 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga dapat menyebabkan tubuh lebih rileks, mencegah rangsangan rasa sakit mencapai sumsum tulang belakang atau otak sehingga rangsang nyeri tidak di terima oleh otak. Selain itu akupresur pada titik ST36 dapat meningkatkan aliran darah ke organ-organ tubuh dan akibatnya, meredakan rasa sakit. (Madmoli, Y., et al, 2022)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur pada titik Zusanli (ST36) terhadap nyeri haid/dismenore.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang

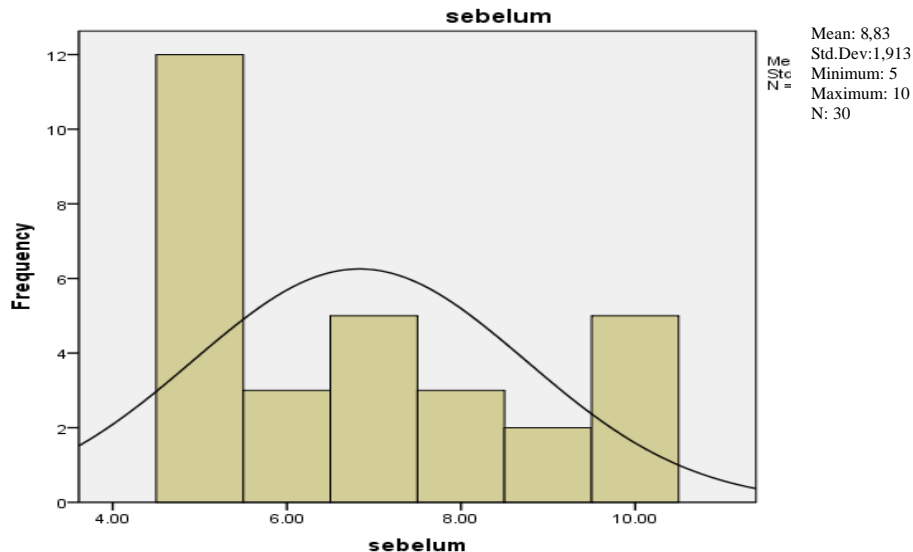
digunakan adalah Quasi eksperimen melalui *one group pretest and posttest design*. Populasi yang digunakan adalah remaja putri yang memiliki riwayat dismenore di SMPN Tahfidh Al Hidayah. Besar sampel sebanyak 30 remaja putri yang sedang mengalami dismenore. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah skala linkert dengan skala 1-10 dan lembar observasi. Terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik ST 36 pada hari pertama haid dengan lama pemijatan 30 detik searah jarum jam dan dilakukan 3 kali dengan jeda pemijatan 2 menit. Analisis data menggunakan *paired t test* melalui dukungan aplikasi SPSS.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur titik Zusanli (ST 36) terhadap nyeri haid atau dismenore pada remaja putri di SMPN Tahfidh Al Hidayah Kebumen sebanyak 30 responden. Penelitian dilakukan dengan melakukan pengukuran skala nyeri sebelum akupresur dan setelah dilakukan akupresur selama 3 kali pada hari pertama haid.

### 1. Nyeri haid/dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik Zusanli (ST 36)

Pengukuran skala nyeri haid sebelum dilakukan akupresur pada titik Zusanli diukur dengan menggunakan skala linkert pada remaja putri pada hari pertama haid.



Grafik 1. Nyeri haid/dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik Zusanli (ST 36)  
Sumber: Data Primer

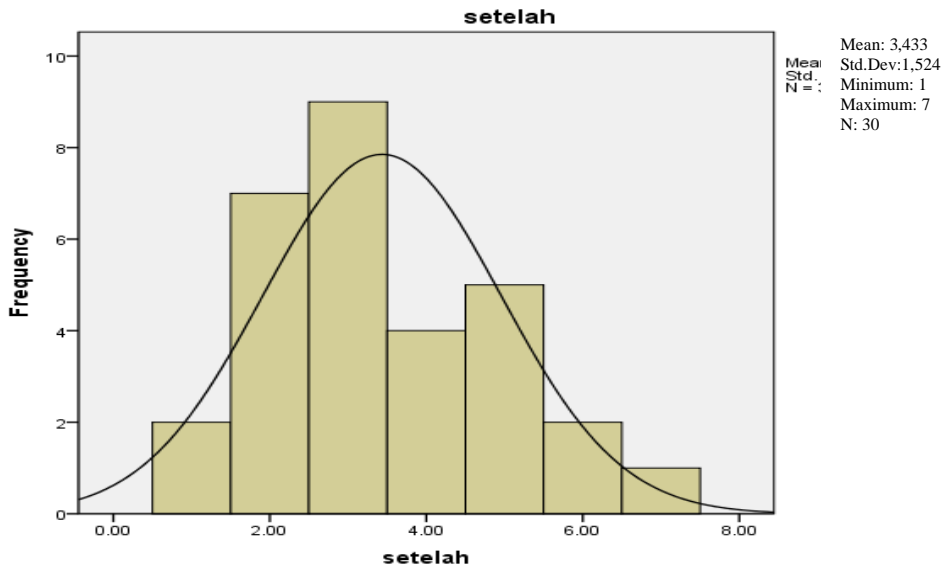
Berdasarkan grafik 1. diatas nyeri haid/dismenore yang dialami remaja putri sebelum dilakukan intervensi akupresur pada titik Zusanli atau titik ST36 skala nyeri tertinggi pada skala 10 sedangkan

skala nyeri rata-rata adalah 8,83 sedangkan skala nyeri paling rendah adalah 5 dengan standar deviasi 1,913. Hal ini menunjukkan skala nyeri yang dirasakan pada remaja putri adalah nyeri sedang

sampai nyeri berat.  
 2. **Nyeri haid/dismenore sesudah dilakukan akupresur pada titik Zusanli (ST 36)**

Setelah dilakukan terapi akupresur pada titik Zusanli sebanyak 3 kali dengan jeda waktu

2 menit dan dilakukan pada hari pertama haid, kemudian dilakukan pengukuran kembali skala nyeri dengan menggunakan instrumen yang sama yaitu menggunakan skala linkert.



Grafik 2. Nyeri haid/dismenore setelah dilakukan akupresur pada titik Zusanli (ST 36)  
 Sumber: Data Primer

Berdasarkan grafik 2. diatas nyeri haid/dismenore yang dialami remaja putri setelah dilakukan intervensi akupresur pada titik Zusanli atau titik ST36 skala nyeri tertinggi pada skala 7 sedangkan skala nyeri rata-rata adalah 3,433

sedangkan skala nyeri paling rendah adalah 1 dengan standar deviasi 1,542. Hal ini menunjukkan skala nyeri yang dirasakan pada remaja putri adalah nyeri ringan sampai nyeri sedang.

**Tabel 1. Analisis pengaruh akupresur pada titik Zusanli (ST 36) dengan dismenore pada remaja putri**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	Correlation
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	sebelum - setelah	3.400	1.102	.201	2.989	3.811	16.903	29	0.000	0,818

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala

nyeri haid/dismenore pada sebelum dan sesudah akupresur

pada titik Zusanli (ST 36) dengan nilai  $p:0,000$  ( $p<0,005$ ). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terapi akupresur pada

titik Zusanli (ST 36) terhadap nyeri haid/dismenore pada remaja putri dengan tingkat korelasi kuat (0,818).

## **PEMBAHASAN**

### **1. Nyeri haid/dismenore sebelum dilakukan akupresur pada titik Zusanli (ST 36).**

Nyeri haid/dismenore yang dialami oleh remaja putri sebelum dilakukan intervensi akupresur pada titik Zusanli atau titik ST36 rata-rata skala nyeri adalah 8,83. Hal ini menunjukkan skala nyeri yang dirasakan pada remaja putri adalah nyeri sedang (4-6) sampai nyeri berat (7-10).

Remaja adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa (11-18 tahun). Pada masa peralihan terjadi proses pematangan fisik, psikologik, emosional dan sosial. Pada wanita yang mengalami menarche dini atau haid yang terjadi pada usia kurang dari 10 tahun mendapatkan papatan dari hormon prostaglandin yang lebih lama dibandingkan dengan wanita yang mengalami menarche pada usia yang lebih tua. Paparan hormon prostaglandin dapat menyebabkan kram perut atau nyeri perut bagian bawah pada saat haid. (Larasati, T., Alatas, F., 2016).

Nyeri haid bisa terjadi sebelum, selama dan pada akhir menstruasi. Nyeri haid yang dialami oleh wanita dapat mengganggu kegiatan atau aktifitas sehari-hari. (Ratnawati, 2018) Nyeri haid terjadi berkisar antara 2-3 hari, paling sering dialami diawal menstruasi. Gejala dismenore yang dirasakan adalah adanya rasa nyeri dan kram di perut bagian bawah menjalar ke

punggung bawah dan paha. Kram dirasakan akibat kontraksi rahim pada saat terjadi peluruhan lapisan rahim. Nyeri haid disebabkan karena adanya peningkatan hormon prostaglandin. Hormon prostaglandin merangsang otot polos rahim untuk berkontraksi mengeluarkan lapisan rahim yang sudah tidak diperlukan lagi. Semakin tinggi kadar hormon prostaglandin maka rasa nyeri/kram akan semakin kuat yang dirasakan oleh wanita saat menstruasi. Pada hari pertama haid, kadar hormon prostaglandin masih tinggi dan lapisan rahim mulai terlepas dan berangsur kadar hormon prostaglandin menurun sehingga nyeri haid yang dirasakan pun berangsur berkurang. (Sinaga, 2017).

Hasi penelitian Pratiwi (2020) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%) dan 40% mengalami nyeri berat. Namun penelitian Nursafa A., Adyani SAM., (2019) menyebutkan bahwa skala nyeri haid berada pada nyeri ringan sampai skala sedang. (Nursafa A., Adyani SAM., 2019) Pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa skala nyeri haid berkisar antara 2,67 atau dalam skala ringan. (Sari PA, Usman A, 2021) Hasil penelitian Julaecha, Fatmawati TY, Wuryandari AG, (2023) juga menyatakan bahwa skala nyeri haid pada skala 5,73 atau skala nyeri sedang. (Julaecha, dkk,

2023)

## 2. Nyeri haid/dismenore sesudah dilakukan akupresur pada titik Zusanli (ST 36)

Berdasarkan hasil penelitian ini skala nyeri rata-rata nyeri haid/dismenore yang dialami remaja putri setelah dilakukan intervensi akupresur pada titik Zusanli atau titik ST36 adalah 3,433. pada penelitian ini menunjukkan skala nyeri yang dirasakan pada remaja putri adalah nyeri ringan sampai nyeri sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri haid/dismenore pada sebelum dan sesudah akupresur pada titik Zusanli (ST 36) dengan nilai  $p:0,000$  ( $p<0,005$ ). Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terapi akupresur pada titik Zusanli (ST 36) terhadap nyeri haid/dismenore pada remaja putri dengan tingkat korelasi kuat (0,818).

Nyeri haid akan semakin di rasakan dipengaruhi oleh aktifitas. Bila aktifitas tubuh berkurang maka akan meningkatkan sensasi nyeri haid. Pada saat haid biasanya aktifitas berkurang, hal ini menyebabkan sirkulasi darah dan oksigen ke organ reproduksi berkurang sehingga menyebabkan kerja organ berkurang. Ketika tubuh mengalami rasa nyeri dan dilakukan penekanan pada titik akupunktur maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin yang dapat menyebabkan tubuh lebih rileks dan tenang serta menurunkan sensasi nyeri haid. Pangastuti D, Mukhoirotin. (2018)

Hormon endorphin di produksi oleh otak dan susunan saraf pusat yang berfungsi sebagai

penenang alami seperti obat morfin yang memberikan efek menenangkan. Akupresur dapat mengaktifkan gate control sehingga memblokir rangsang nyeri. Pangastuti D, Mukhoirotin. (2018)

Akupresur pada titik Zusanli efektif untuk menurunkan intensitas nyeri haid, karena pada Zusanli menimbulkan rangsangan pada otak untuk memproduksi endorphin sehingga menurunkan rasa nyeri, memberikan efek tenang dan meningkatkan respon kekebalan tubuh. (Revianti & Yanto, 2021)

Menurut Sari PA, Usman A, (2021), ada pengaruh akupresur pada titik ST36 terhadap nyeri haid ( $p=0,000$ ). Setelah dilakukan akupresur selama 3 hari, didapatkan penurunan skala nyeri haid dari sebelum akupresur yaitu 2,67 menjadi 1,19. (Sari PA, Usman A, 2021) Hasil penelitian Julaecha, Fatmawati TY, Wuryandari AG (2023) juga menyatakan bahwa akupresur pada titik ST36 dapat menurunkan nyeri haid 0,22 ( $p:0,000$ ). (Julaecha, Fatmawati TY, Wuryandari AG, 2023)

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan oleh Khamidah,, Sofiyanti I, (2023) bahwa akupresur pada titik Zusanli (ST36) dapat menurunkan intensitas nyeri haid dengan nilai  $p:0,000$ . (Khamidah, Sofiyanti I, 2023). Hasil penelitian Madmoli, Y., et al, (2022), juga menyatakan terdapat penurunan yang signifikan secara statistik pada dimensi sensorik nyeri pada kelompok akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol  $P \leq 0,001$ . (Madmoli, Y., et al, 2022)

## **KESIMPULAN**

Terdapat pengaruh signifikan terapi akupresur pada titik Zusanli (ST 36) terhadap nyeri haid/dismenore pada remaja putri dengan nilai  $p:0,000$  ( $p<0,005$ ) dengan tingkat korelasi kuat (0,818). Skala nyeri haid/dismenore sebelum dilakukan intervensi akupresur pada titik Zusanli atau titik ST36 rata-rata skala nyeri adalah 8,83 sedangkan skala nyeri rata-rata nyeri haid/dismenore setelah dilakukan intervensi adalah 3,433.

## **SARAN**

Perlu peningkatan pengetahuan dan edukasi penatalaksanaan dismenore dengan metode non farmakologi yaitu akupresur pada titik Zusanli (ST36) untuk mengurangi keluhan nyeri haid/dismenore pada remaja putri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astiza, dkk (2021), Pengaruh Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung, *Journal for Quality in Women's Health*, Vol. 4 No. 1, pp. 94 – 103, p-ISSN: 2615-6660, e-ISSN: 2615-6644, DOI: [10.30994/jqwh.v4i1.109](https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109)
- Julaecha, dkk (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswa Prodi D III Kebidanan STiKes Baiturrahim. *JABJ*, Vol. 12, No. 1, Maret 2023, 194-200199 <https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/689/272>
- Kemenkes RI, (2022). Dismenore (Nyeri Haid) publikasi Selasa, 26 Juli 2022 14:36 [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/545/dismenore-nyeri-haid](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid)
- Khamidah, Sofiyanti I, (2023). Akupresure Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri: Acupressure to Overcome Dysmenorrhea in Teenager. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)* 5 (1):155-65. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.266.>
- Larasati, T. & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority* 5, 79–84. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=767339843139282792&hl=en&oi=scholar>
- Madmoli, Y., et al, (2022). Effects of SP6 and ST36 Acupressure on Pain and Physiological Indexes in Addicted Men: A Single-Blind Randomized Clinical Trial. *Addiction & health*, 14(1), 52–61. <https://doi.org/10.22122/ahj.v14i1.1251>
- Moniz dkk., (2022) Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah. Prosiding. Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan. Optimalisasi peningkatan derajat kesehatan dalam rangka mencetak generasi unggul menuju Indonesia Maju. Universitas Ngudi Waluyo. Semarang. <https://callforpaper.unw.ac.id/i>

[ndex.php/semnasdancfpbidanu  
nw/issue/view/2](https://doi.org/10.54816/jk.v11i2.796)

- Nursafa A., Adyani SAM., (2019). Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dysmenorea. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52020>.
- Pangastuti D, Mukhoirotin. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/viewFile/1423/858>.
- Pratiwi, I. G. D., & Hasanah, L. (2020). Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 264–269. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p264-269>
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1),39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Sari PA, Usman A, (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* Volume 17 No.2. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>  
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- Sinaga, E 2017, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Iwwash, Jakarta
- Zulia A, dkk (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang. [http://eprintslib.ummgl.ac.id/2841/1/17.0603.0026\\_BAB%20I\\_BAB%20II\\_BAB%20III\\_%20BAB%20V\\_%20DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Afrida%20Gholibatun%20Dzia.pdf](http://eprintslib.ummgl.ac.id/2841/1/17.0603.0026_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_%20BAB%20V_%20DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Afrida%20Gholibatun%20Dzia.pdf)