

Efektifitas Akupresur dan Terapi Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja

Oleh:

Vindiah Dwi Wulandari

Pembimbing: Evi Rinata, SST., M.Keb

Progam Studi S1 Pendidikan Profesi Bidan

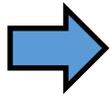
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

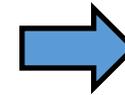
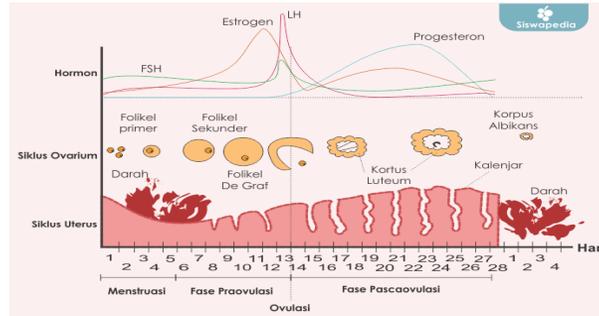
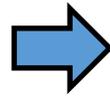


Pendahuluan

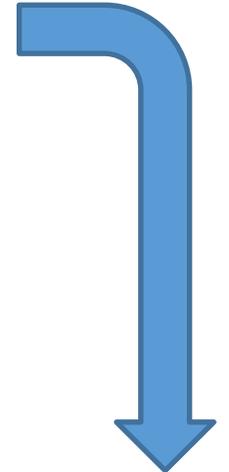
Menstruasi
pada
Remaja



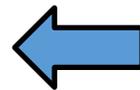
Dismenore



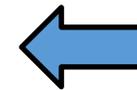
Terapi
Komplementer



Efektifitas Akupresur dan
Kompres Hangat terhadap
penurunan dismenore pada
remaja.

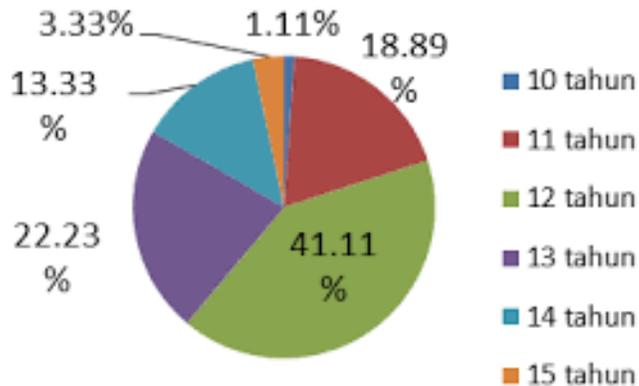


Penanganan dismenore biasanya diberikan obat-obatan anti inflamasi *non-steroid* (NSAID) seperti asam mefenamat, ibuprofen, piroxicam dan lain-lain. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung dan cepat, akan tetapi keterkaitan dengan efek samping yang menyebabkan ketergantungan obat.



Di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan 9,36% mengalami dismenore sekunder. Prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (Oktorika, Indrawati and Sudiarti, 2020).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)



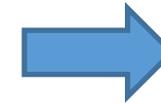
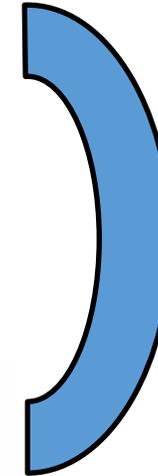
Persentase usia menarche responden



Apakah ada perbedaan derajat dismenore sebelum dan setelah diberikan akupresur?



Apakah ada perbedaan derajat dismenore sebelum dan setelah diberikan kombinasi akupresur dan kompres hangat?



Apakah ada perbedaan derajat dismenore pada kelompok yang diberikan akupresur dengan kelompok yang diberikan kombinasi akupresur dan kompres hangat?

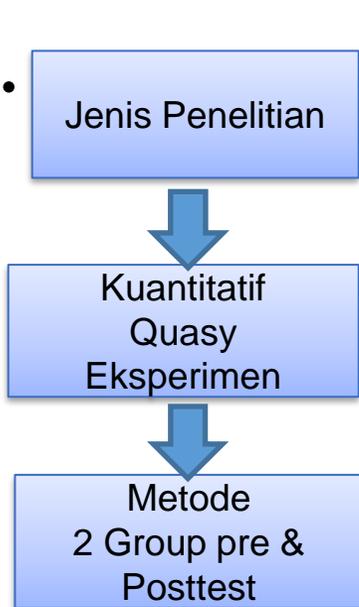
Tujuan :
Untuk mengetahui pengaruh kombinasi akupresur dan kompres hangat terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

Metode

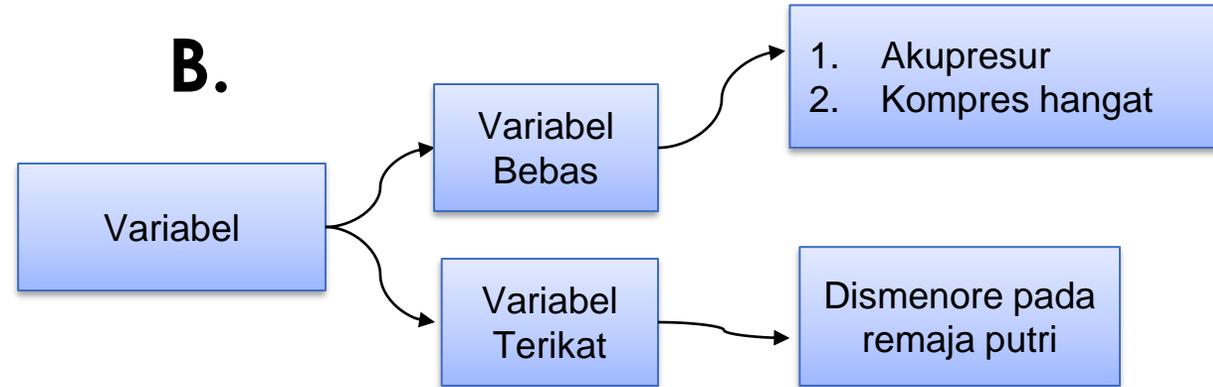
Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Quasy Eksperimental dan metode yang digunakan adalah two group pretest and posttest. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu berupa nyeri dismenore variabel yang terikat dengan akupresur dan kompres hangat sebagai variabel bebas. Populasi pada penelitian ini 50 siswi SMP Muhammadiyah 6 Krian yang mengalami nyeri dismenore. Sampel pada penelitian ini berjumlah 33 siswi yang telah memenuhi kriteria inklusi meliputi siswi yang berada pada usia 12-14 tahun atau lebih, siswi yang mengalami dismenore dalam 3 bulan terakhir, siswi yang tidak menggunakan terapi farmakologi untuk penanganan nyeri, siswi yang mampu berkomunikasi secara verbal, siswi yang bersedia mengikuti prosedur penelitian, siswi yang bersedia menjadi responden. Sampel tersebut dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kelompok kontrol yang hanya diberikan edukasi tentang penanganan nyeri dismenore, kelompok perlakuan yang hanya diberikan akupresur dan kelompok kombinasi yang diberikan akupresur dan kompres hangat.

Metode

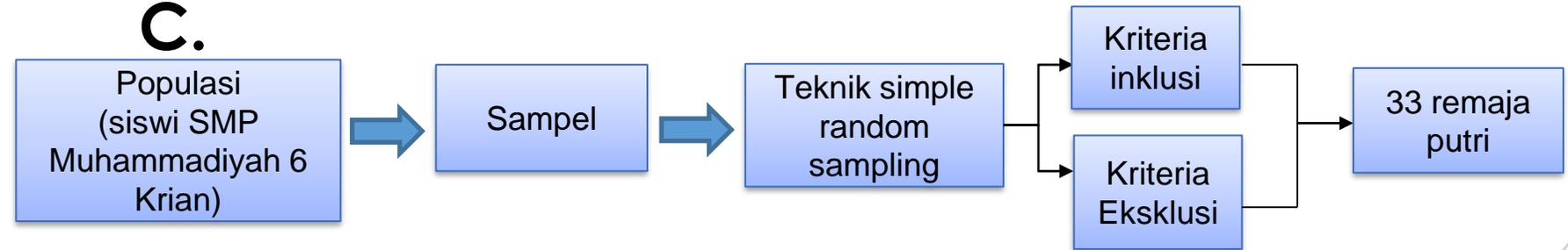
A.



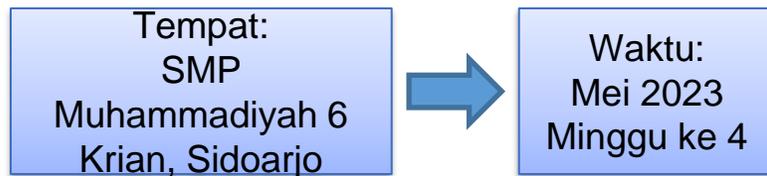
B.



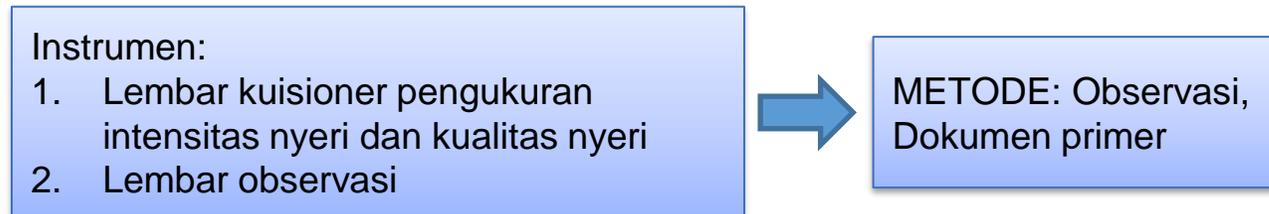
C.



D.

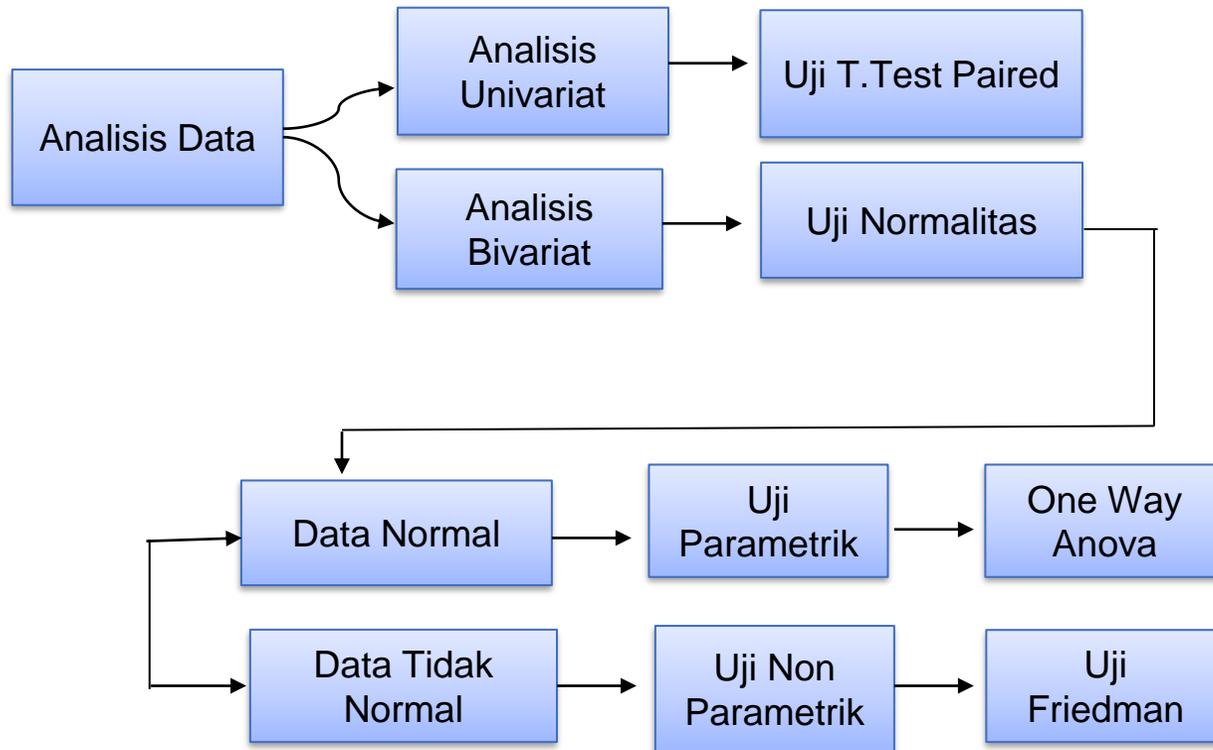


E.

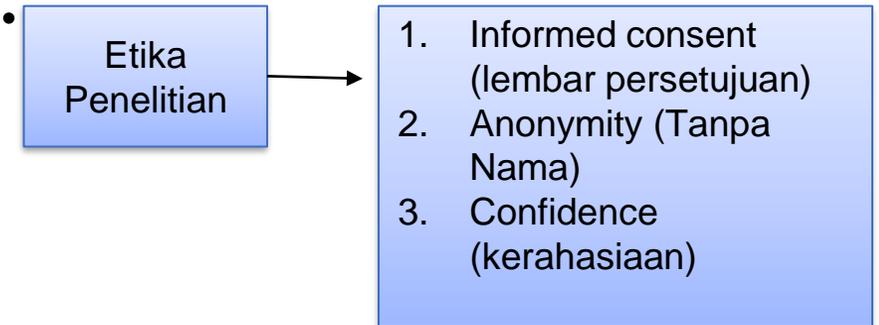


Metode

F.



G.

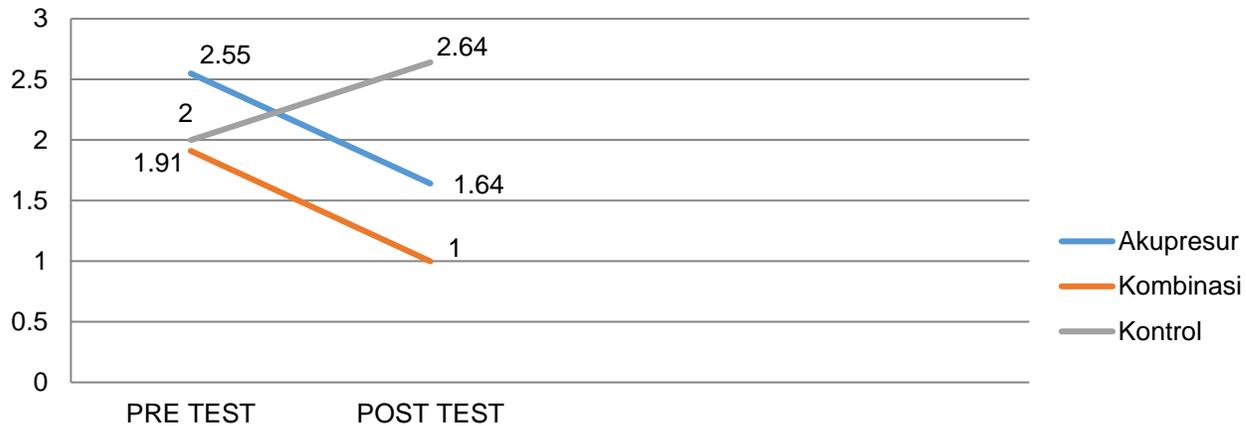


Hasil

Kelompok	Tingkat Nyeri		Penurunan Tingkat Keparahan	P*
	Pretest (Mean ± Sd)	Posttest (Mean ± Sd)		
Akupresur	2,55 ± 0,820	1,64 ± 0,674	0,909 ± 0,02	0,00
Kombinasi Akupresur dan Kompres Hangat	1,91 ± 0,701	1,00 ± 0,000	0,909 ± 0,01	
Kontrol	2,00 ± 0,775	2,64 ± 0,809	0,636 ± 0,750	

Hasil

Grafik Penurunan Tingkat Nyeri



Berdasarkan gambar disamping terlihat bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri dismenore pada kelompok yang diberikan akupresur, kombinasi akupresur dan kompres hangat. Dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Tingkat penurunan nyeri dismenore paling banyak terdapat pada kelompok yang diberikan kombinasi akupresur dan kompres hangat.

Pembahasan

Penurunan tingkat nyeri dismenore paling banyak terdapat pada kelompok yang diberikan kombinasi akupresur dan kompres hangat. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian oleh [S.Othman, 2019] menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nyeri dismenore antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dan menyatakan bahwa terapi komplementer akupresur merupakan terapi yang efektif dapat mengurangi nyeri dismenore tanpa menimbulkan efek samping. Cara kerja dari terapi akupresur untuk menurunkan nyeri dismenore dengan membangkitkan sistem opoid endogen, penambahan pengeluaran hormon endorphin yang membuat tubuh menjadi rileks dan dapat mengembalikan keseimbangan energi pada tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh [U.H.Dhirah, dkk 2019] menyebutkan bahwa penggunaan kompres hangat dapat membuat aliran darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat otot menjadi relaks karena nutrisi yang dibawa darah berlebihan sehingga membuat kontraksi otot menurun. Kompres hangat mengakibatkan terjadinya pelebaran didaerah simphisis pubis yang dapat membuka aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga otot menjadi relaks dan kontraksi otot menurun.

Manfaat

Menambah wawasan pengetahuan tentang penanganan dismenore pada remaja putri dengan cara pemberian akupresur dan kompres hangat

1) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil study penelitian ini dapat digunakan sebagai alat ukur institusi dalam keterampilan dan pengetahuan mahasiswa mengenai pemberian terapi pijat akupresur dan kompres hangat terhadap kasus dismenore pada remaja putri.

2) Bagi Penulis dan Tenaga Kesehatan

Hasil study dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang didapat pada penanganan nyeri dismenore dengan non farmakologi.

Referensi

- Dzia, A. G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. *Program Studi S1 Ilm Keperawatan Faktas Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang 2021*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2841>
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (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*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Jajanan, P., Tua, O., Siswa, G., Aceh, B., Kunci, K., & Mulut, G. D. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea*. 1(1), 92–98.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Non-Pharmacological Therapy to Overcome Dysmenorrhea Pain in Adolescents. *Faletehan Health Journal*, 9(3), 343–352. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i3.499>
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo (The Influence Of Warm Compress Decrease In Dismenorhea Eleventh Grade Students Of SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 103–109. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v1i2.84>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- S. Othman, S. Aly, and M. Mady, “Effect of acupressure on dysmenorrhea among adolescents,” *J. Med. Sci. Res.*, vol. 2, no. 1, p. 24, 2019, doi: 10.4103/jmistr.jmistr_2_19.
- U. H. Dhirah and A. N. Sutami, “Efektifitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAS Inshafuddin Banda Aceh,” *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 5, no. 2, p. 270, 2019, doi: 10.33143/jhtm.v5i2.457.

Dokumentasi



