



## Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Derajat *Premenstrual Syndrom* Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Makassar

Suriani Bahrún <sup>1</sup>, Yunita Suriani Suardi <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKES GIA Makassar, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

[suriani.bahrún@stikgiamakassar.ac.id](mailto:suriani.bahrún@stikgiamakassar.ac.id)



### ABSTRACT

*Background: PMS is a collection of symptoms that occur during the luteal period, before menstruation. Akupresur therapy can release endorphins which can reduce the symptoms of PMS.*

*Objective: the purpose of this study is to determine the effect of akupresur therapy on the degree of premenstrual syndrome in young women.*

*Methods: The design in this study was a one-group pretest-posttest design with 22 respondents who had regular menstrual cycles of 24-35 days.*

*Result: the results show that the value of  $p = 0.001 < \alpha = 0.005$ , this means that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.*

*Conclusion: The conclusion from this study is that there is an effect of akupresur therapy on the degree of premenstrual syndrome.*

*Keywords:*

Premenstrual Syndrome,  
Young Women, Akupresur  
Therapy

## PENDAHULUAN

PMS terjadi beberapa hari sebelum terjadinya menstruasi bahkan sampai menstruasi berlangsung. Keluhan fisik yang dialami selama PMS diantaranya kenaikan berat badan, pembesaran bagian tubuh terutama daerah tertentu (perut, jari tangan, kaki) karena tubuh menahan cairan, pegal dan nyeri otot terutama didaerah pinggang, payudara membesar dan nyeri tekan, timbul jerawat, air seni berkurang, pusing, mual, nafsu makan meningkat. Keluhan psikis yang biasa dialami diantaranya kontrol emosi rendah, cepat marah, reaksi emosi tidak logis, daya ingat dan konsentrasi rendah, lesu, depresi, rasa kurang percaya diri dan perasaan tidak berharga. (Astikasari & Kofi, 2022; Bahrin, S. et al, 2019)

Menurut *World Health Organization* (WHO 2020) PMS di temukan 53% lebih dari separuh wanita di bawah kelompok usia reproduksi. Analisis sub kelompok berdasarkan Universitas Versus Sekolah menengah menunjukkan prevalensi sebesar 53,87% dan 56,19%). (Geta et al., 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia melalui Pelayanan Kesehatan Ramah Remaja (PKRR) pada tahun 2020 sebanyak 90% wanita pada usia reproduktif mengalami gejala PMS (Affiah et al., 2020). Di Lampung didapatkan data bahwa proporsi kejadian PMS pada remaja putri sebesar 31,5% (39) dari 124 responden. (Trinovelda & Marita, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Provinsi Sulawesi Selatan pada remaja putri di Kelurahan Mangasa Kota Makassar didapatkan responden yang mengalami gejala PMS ringan sebanyak 16,7%, derajat sedang sebanyak 70,8%, dan derajat berat sebanyak 12,5% (Pratiwi and Sjattar, 2021). Pada penelitian remaja putri di SMAN 18 Makassar tahun 2019 yang mengalami gejala PMS ringan yaitu sebanyak 28.0% dan gejala PMS sedang 72.0%. (Marwang & Bunga, 2021)

Penyebab PMS berhubungan dengan naik turunnya kadar estrogen dan progesteron. Namun, ada beberapa faktor resiko penyebab PMS, salah satunya yaitu stres dan kurangnya aktivitas fisik. Stres akan memicu pelepasan hormon kortisol secara berlebihan yang mengakibatkan penekanan pada *Lutenizing Hormon* (LH) yang sangat dibutuhkan dalam menghasilkan hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Pengaruh hormon kortisol ini menyebabkan ketidakseimbangan hormon estrogen

dan progesteron yang mengakibatkan terjadinya PMS.

Seseorang yang kurang aktivitas fisik maka kadar hormon estrogen lebih banyak dibandingkan progesteron sehingga kemungkinan terjadinya PMS lebih besar. Jika dibiarkan, maka akan menimbulkan gangguan yang lebih parah, yang disebut dengan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD). Akibat lain dari PMS adalah masalah psikoseksual misalnya berkurangnya kinerja ditempat kerja, masalah perkawinan (mungkin menyebabkan perceraian), bunuh diri, pembunuhan, pembakaran rumah yang disengaja dan pemukulan anak. (Ratikasari, 2019). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Astiza et al., 2021 tentang pengaruh akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putri diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan terapi (Astiza et al., 2021).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Fitria & Haqqattiba'ah, 2020 tentang pengaruh akupresur dengan tehnik tuina terhadap pengurangan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi akupresur sebagian besar remaja putri mengalami efek penurunan tingkat nyeri haid (dismenore). Berkurangnya dismenore yang dialami responden setelah diberikan terapi akupresur, efek pereda nyeri yang diberikan dengan menggerakkan untaian saraf besar, sehingga pintu selat dan gairah sel darah putih berkurang sehingga nyeri berkurang. Selain itu, menurut teori endorphin, terapi akupresur ini dapat meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh sehingga nyeri yang dirasakan berkurang (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020) .

Penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan nyeri yang bisa juga diterapkan pada orang yang mengalami PMS dimana salah satu keluhannya yaitu adanya masalah fisik berupa keluhan nyeri. Dengan demikian adanya terapi akupresur diharapkan dapat menurunkan derajat nyeri sehingga derajat PMS juga dapat diturunkan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian metode *pre-eksperimental*. Desain yang di terapkan penelitian ini yaitu *one group pretes-posttest design*. Dengan menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembanding. Metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probabiliti*

sampling dengan cara pengambilanya sampel yaitu purposive sampling sebanyak 22 orang dengan siklus menstruasi teratur yaitu 24-35 hari. Derajat PMS dinilai sebelum dilakukan terapi. Setelah itu diberikan terapi akupresur 3 kali seminggu selama 3 minggu. Setelah itu dinilai kembali derajat PMS-nya.

**HASIL**

Hasil penelitian ini diperoleh dari kuisioner yang diberikan kepada responden. Penelitian ini melibatkan 22 responden.

**Analisis Univariat**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur (tahun)		
13	5	22,7
14	16	72,7
15	1	4,5
Siklus haid		
Normal	16	72,7
Tidak normal	6	27,3
Durasi haid (hari)		
5	7	31,8
6	4	18,2
7	11	50,0

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan mayoritas umur responden yaitu 14 tahun sebanyak 16 responde (72,7%), siklus haid responden mayoritas normal sebanyak 16 responden (72,7%), dan durasi haid responden mayoritas 7 hari sebanyak 11 responden (50%).

Berdasarkan tabel 2, sebelum terapi mayoritas responden mengalami derajat PMS sedang dan berat, masing-masing sebanyak 11 responden atau 50% dan setelah terapi mayoritas responden mengalami PMS derajat ringan sebanyak 13 responden atau 86,4%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Derajat PMS Sebelum dan Setelah Terapi Akupresur

Derajat PMS	n	%
Sebelum Terapi		
Derajat ringan	0	0
Derajat sedang	11	50,0
Derajat Berat	11	50,0
Sesudah Terapi		
Derajat ringan	13	86,4
Derajat sedang	9	13,6
Derajat berat	0	0

Sumber : Data Primer, 2022

**Analisis Bivariat**

Tabel 3. Derajat PMS Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Akupresur pada Remaja Putri

Derajat PMS						
Pre Test	n	%	Post Test	n	%	p
Ringan	0	0	Ringan	13	86,4	0.001
Sedang	11	50	Sedang	9	13,6	
Berat	11	50	Berat	0	0	
Total	22	100		22	100	

Sumber: Data primer 2022

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa sebelum terapi, mayoritas responden mengalami PMS derajat sedang dan berat yaitu 50% sedangkan setelah terapi mayoritas responden mengalami PMS ringan yaitu 86,4%.

Berdasarkan hasil uji statistics paired t-test diketahui nilai  $p=0,001$  sedangkan nilai signifikansi  $\alpha<0,005$ . Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan derajat PMS.

**PEMBAHASAN**

Sesuai dengan hasil analisi data terbukti bahwa ada pengaruh terapi akupresur dengan derajat PMS. Hal ini disebabkan karena terapi akupresur dapat memberikan dampak positif bagi tubuh, efek pemijatan pada titik akupresur bertujuan untuk melancarkan aliran energi yang tersumbat atau terhambat, kelancaran aliran energi akan mempengaruhi aliran darah, saraf,

transportasi cairan tubuh, sistem hormonal, dan sistem getah bening. Gejala yang terdapat pada derajat PMS ringan berupa nyeri payudara, berat badan bertambah, sakit kepala, tangan atau kaki, perut kembung, dan muncul jerawat. Sedangkan gejala yang dirasakan pada PMS sedang berupa nyeri otot, kram perut, perut kembung. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gharloghi (Gharloghi et al., 2012).

Hasil penelitian yang didapatkan sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dengan memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik LI4, SP6, B27-B34, & LR3-LV3 dapat mengurangi nyeri yang dirasakan pada masa PMS. Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul- molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitari. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah penginderaan nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Bobak (2004) menyatakan nyeri menstruasi diakibatkan adanya pelepasan  $PGF2\alpha$  yang berlebihan sehingga meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi uterus yang menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah yang bersifat siklik. Penelitian ini dilakukan penekanan pada titik Hoku/he- qu (L14) dan pada titik Neiguan (PC6). Penekanan pada titik Hoku/he-qu (L14) dapat memberikan asupan energi pada organ reproduksi dan meredakan nyeri secara umum (Julianti et al., 2020). Akupresur berperan dalam proses penurunan skala nyeri, hal ini sejalan dengan penelitian (Renityas, 2017) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 responden dengan hasil penelitian intensitas nyeri dismenore menurun setelah dilakukan intervensi (Marbun & Sari, 2022)

Hasil penelitian ini juga didukung penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Hanin (Hanin et al., 2021) membuktikan bahwasannya akupresur

yang terbukti secara empiris 100% dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang mampu mengatasi atau meminimalkan rasa sakit dengan hasil yaitu ada pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di kota Bengkulu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hapsari (Hapsari et al., 2021) dengan judul pengaruh akupresure pada titik Taichong (LR3) hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi yang dirasakan berkurang. Titik SP6 juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri dismenorhea. Terapi akupresur bermanfaat dalam menurunkan berbagai jenis nyeri. Terapi akupresur mampu menurunkan tekanan menstruasi dan nyeri punggung bagian bawah pada wanita dewasa muda, terapi akupresur juga dapat membantu produksi hormone endorfin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Revianti dan Yanto (Revianti & Yanto, 2021), teknik akupressur LI4 mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore dikarenakan efek penekanan titik akupresur mampu membuat kadar endorfin meningkat yang bermanfaat sebagai pereda nyeri dimana diproduksi tubuh dalam darah dan endogeneous opioid peptida dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberikan stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat PMS.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi akupresur dengan derajat *premenstrual syndrome* (PMS).

## SARAN

### Bagi institusi

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan terkait dengan masalah *premenstrual syndrome* pada remaja.

### Bagi profesi

Diharapkan dapat menambah kepustakaan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan maternitas dengan *premenstrual syndrome*.

### Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor lain yang menyebabkan terjadinya *premenstrual syndrome* seperti tingkat stress, riwayat keluarga dan pola tidur.

### Bagi Remaja

Diharapkan agar lebih meningkatkan aktivitas harian utamanya aktivitas olahraga untuk mencegah terjadinya *premenstrual syndrome*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Affah, H. N., Sariati, Y., & Wilujeng, C. S. (2020). The Relationship of Dietary Pattern and Carbohydrate Intake to Incidence of Premenstrual Syndrome (PMS) in Students of Midwifery Bachelor Program University of Brawijaya with Normal Body Mass Index
- Astikasari, N. D., & Kofi, J. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi terhadap perilaku menghadapi Premenstruasi Sindrom pada Remaja. *Journal for Quality in Women's Health*, 5(1), 8–16.
- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). 109-Article Text-375-1-10-20210614. 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Bahrin, S., As'ad, S., Sinrang, W., Patellongi, I., Herlianty, Taherong, F., & Mappaware, N. A. (2019). The role of CYP17 gene expression towards imbalance of estrogen and progesterone hormones at Luteal phase in marriageable girls. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(1), 1135–1141. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00243.2>
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081.
- Geta, T. G., Woldeamanuel, G. G., & Dassa, T. T. (2020). Prevalence and associated factors of premenstrual syndrome among women of the reproductive age group in Ethiopia: Systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 15(11 November), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241702>
- Gharloghi, S., Torkzahrani, S., Akbarzadeh, A. R., & Heshmat, R. (2012). The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea. *Patient Preference and Adherence*, 6, 137–142. <https://doi.org/10.2147/PPA.S27127>
- Hanin, F. S., Jannah, S. R., & Nizami, N. H. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Kejadian Premenstruasi Sindrom. *Jiji*, 58(2), 58–66.
- Hapsari, Windayanti, Yulia, Nur, Khayati, Ari, Widyaningsih, M, Kurnia, Dewi, L, Fitrotul, I., Nia, Aprilia, Indrianti, Kasih, S., & L, S. A. (2021). Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Diseminasi Fakultas ...*, 1–2.
- Julianti, Hasanah, Oswati, & Erwin. (2020). Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jom Psik*, 1(2), 2.
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Marwang, S., & Bunga, M. (2021). Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), 206–214. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/272>
- Pratiwi, R., & Sjattar, H. (2021). Hubungan Stres dan Aktivitas Fisik dengan Derajat Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mangasa Kota Makassar. 10(2), 206–214.
- Ratikasari. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sindrom Pramenstruasi (PMS) Pada Siswi SMA 112 Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- 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>
- Trinovelda, N. I., & Marita, E. (2018). Pengaruh Susu Kedelai dalam Meringankan Gejala Sindrom Premenstruasi pada Remaja Puteri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 49. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1007>