

APLIKASI KOMBINASI AKUPRESUR TITIK SANYINJIAO DAN REBUSAN JAHE MERAH PADA REMAJA DENGAN DISMENORE: STUDI KASUS

Niva Widiastuti^a, Rohmayanti^b, Kartika Wijayanti^c

^aUniversitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Jl. Mayjen Bambang Soegeng, Magelang, Indonesia. Email : Nivawidiastuti1@gmail.com

^bUniversitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Jl. Mayjen Bambang Soegeng, Magelang, Indonesia. Email : rohmayanti@ummgl.ac.id

^cUniversitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Jl. Mayjen Bambang Soegeng, Magelang, Indonesia. Email : kartikawijayanti@ummgl.ac.id

Abstrak

Latar Belakang : dismenore dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari seperti tidak dapat bekerja atau berangkat ke sekolah. Adapun terapi yang dapat dilakukan adalah kombinasi akupresur titik sanyinjiaodan rebusan jahe merah. Akupresur titik sanyijiao adalah tindakan fisioterapi dengan cara memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik sanyijiao, sedangkan terapi rebusan jahe merah merupakan terapi herbal dengan merebus bagian ruas-ruas jahe yang berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi kandungan di dalam jahe merah yang dapat disinyalir menurunkan rasa nyeri saat menstruasi yaitu minyak atsiri dengan senyawa aktif dalam jahe terutama zat *gingerol* dan *oleoresin*. Tujuan Penelitian : menggambarkan aplikasi kombinasi akupressur titik sanyanjiao dan rebusan jahe merah pada remaja dengan dismenore. Metode Penelitian : penelitian ini adalah diskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Hasil Penelitian : Hasil studi kasus menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala 7 menjadi skala 2. Kesimpulan : Kombinasi akupresur titik sanyinjiaodan rebusan jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri dismenore. Rekomendasi : kombinasi terapi akupresur titik sanyijiao dan rebusan jahe merah dapat digunakan untuk klien dengan dismenore.

Kata Kunci: Rebusan jahe merah, akupresure, remaja putri, dismenore.

Abstract

Background: dysmenorrhea can result in disruption of daily activities such as not being able to work or go to school. The therapy that can be done is a combination of sanyinjiao point acupressure and red ginger decoction. Sanyinjiao point acupressure is a physiotherapeutic action by providing massage and stimulation to the sanyinjiao point, while red ginger decoction therapy is an herbal therapy by boiling the sections of ginger which function as analgesic, antipyretic, and anti-inflammatory ingredients in red ginger which can allegedly reduce the taste. Pain during menstruation, namely essential oils with active compounds in ginger, especially gingerol and oleoresin. Objective: To describe the application of a combination of sanyinjiao point acupressure and red ginger decoction in adolescents with dysmenorrhea. Research Methods: This research is descriptive with a case study approach. Research Results: The results of the case study showed a decrease in the pain scale from a scale of 7 to a scale of 2. Conclusion: The combination of Sanyinjiao point acupressure and red ginger decoction is effective in reducing dysmenorrhea pain. Recommendation: combination therapy of sanyinjiao point acupressure and red ginger decoction can be used for clients with dysmenorrhea.

Keywords: Red ginger decoction, acupressure, adolescent girls, dysmenorrhea.

I. PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim bagian bawah yang terjadi selama menstruasi dan akan menimbulkan rasa nyeri tersebut meluas hingga ke bagian pinggang, punggung bagian bawah serta paha. Kram perut saat menstruasi pertama

(menarche) dan nyeri yang timbul saat menstruasi ini biasanya akan berkurang saat sudah beberapa hari menstruasi biasanya 3-5 hari bahkan ada yang sampai 7 hari, akan tetapi ada juga wanita yang mengalami nyeri disminore berat dan terus menerus sehingga bisa mengakibatkan pingsan atau bahkan harus pergi ke dokter karena nyeri yang

dialami sangat mengganggu aktivitasnya (Februanti 2017).

Berdasarkan angka kejadian dismenor di Indonesia terdapat 54,89% wanita yang merasakan nyeri saat menstruasi, setengah dari wanita di Indonesia mengalami nyeri saat menstruasi dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. Kemudian di sisi lain mereka harus tetap beraktivitas sama seperti wanita lain yang sedang tidak mengalami dismenore (Listiarini 2021). Menurut WHO angka dismenore di dunia lebih dari 50%. Kemudian dari hasil penelitian angka kejadian dismenore di berbagai negara terdapat hasil bahwa di Swedia terdapat 72%, di Amerika terdapat sekitar 60%, dan di Indonesia terdapat sekitar 55% wanita mengalami dismenore. Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2016 angka dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Pada tahun 2016 jumlah remaja putri di Jawa Tengah usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa dan sebanyak 56% diantaranya mengalami dismenore (Iliyun 2019).

Dampak dari dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari seperti tidak dapat bekerja atau berangkat ke sekolah seperti wanita lain yang sedang tidak mengalami dismenore. Untuk mengatasi dampak dismenore maka dapat diatasi dengan penanganan farmakologi dan non farmakologi maka dilakukan berbagai penelitian untuk mengganti terapi atau pelengkap dan yang lebih aman, seperti dengan cara herbal dengan rebusan herbal, terapi akupresur, terapi tingkah laku, dan menggunakan aroma terapi (Gustin 2019). Salah satu tanaman herbal yang dipakai sebagai ramuan obat tradisional adalah jahe (*Zingiber Officinale Roscoe*) di bagian ruas-ruas jahe yang berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi kandungan di dalam jahe merah yang dapat disinyalir menurunkan rasa nyeri saat menstruasi yaitu minyak atsiri dengan senyawa aktif dalam jahe terutama zat *gingerol* dan *oleoresin*. Pemberian air rebusan jahe merah efektif dapat menurunkan nyeri dismenore dengan demikian air rebusan jahe merah dapat menjadi salah satu alternatif

pengobatan non farmakologi dalam penanganan nyeri dismenore (Aryanta 2019).

Hasil penelitian di SMK Swasta PAB 5 Klambir Deli Serdang pada remaja putri usia 16 sampai dengan 18 tahun tentang efektivitas akupresur dan minuman jahe terhadap pengurangan intensitas nyeri haid/dismenore di dapatkan hasil bahwa pemberian akupresur titik *sanyinjiao* dan minuman jahe pada remaja putri yang mengalami dismenore dengan nilai sebesar 0.000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa hasil akupresur dan minuman jahe efektif mengurangi dismenore (Listiarini 2021).

Terapi dengan teknik akupresur di titik *sanyinjiao* telah terbukti efektif mengurangi nyeri dismenore. Hasil penelitian Hasanah (2017) di salah satu SMK Swasta PAB 5 Klambir Deli Serdang pada remaja putri usia 16 sampai dengan 18 tahun dengan pemberian teknik akupresur titik *sanyinjiao* saat mengalami nyeri menstruasi menunjukkan hasil bahwa pemberian terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Walaupun beberapa titik akupresur lain juga mampu mengurangi rasa nyeri menstruasi misalnya dengan titik *sacral points* (B27-B34) dan titik *Taichong/Daichong* (LR3 dan LV3). Akupresur adalah tindakan fisioterapi dengan cara memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk meredakan rasa nyeri saat menstruasi dan sudah terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Listiarini 2021). Dengan ini maka penulis memilih menggunakan terapi non farmakologi dikarenakan lebih mudah digunakan dan lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, dan jika pada orang yang mempunyai gangguan lambung dapat menimbulkan efek samping seperti mual, muntah.

Berdasarkan uraian yang diperoleh maka penulis tertarik mengaplikasikan pada klien untuk melakukan terapi kombinasi yaitu akupresur *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe untuk mengurangi dismenore yang sudah terbukti efektifitas dan manfaatnya untuk menurunkan dismenore.

II. LANDASAN TEORI

A. Akupresur titik sanyinjiao dan rebusan jahe merah

Akupresur adalah tindakan fisioterapi dengan cara memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk meredakan rasa nyeri saat menstruasi dan sudah terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Listiarini 2021). Titik *Sanyinjiao* adalah salah satu akupoin atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, yaitu empat jari di atas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Titik ini mudah diakses serta dapat diberikan tanpa bantuan dari staf medis (Charandabi, 2011). *Sanyinjiao* Point ini merupakan titik yang digunakan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan Yang, darah, hati, serta ginjal, dan memperlancar peredaran darah serta suplai darah (Wong, 2010).

Rebusan jahe merah adalah Salah satu tanaman herbal yang dipakai sebagai ramuan obat tradisional adalah jahe (*Zingiber Officinale Roscoe*) di bagian ruas-ruas jahe yang berfungsi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi kandungan di dalam jahe merah yang dapat disinyalir menurunkan rasa nyeri saat menstruasi yaitu minyak atsiri dengan senyawa aktif dalam jahe terutama zat *gingerol* dan *oleoresin*. Pemberian air rebusan jahe merah efektif dapat menurunkan nyeri dismenore dengan demikian air rebusan jahe merah dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan non farmakologi dalam penanganan nyeri dismenore (Aryanta 2019).

B. Dismenore

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim bagian bawah yang terjadi selama menstruasi dan akan menimbulkan rasa nyeri tersebut meluas hingga ke bagian pinggang, punggung bagian bawah serta paha. Kram perut saat menstruasi pertama (*menarche*) dan nyeri yang timbul saat menstruasi ini biasanya akan berkurang saat sudah beberapa hari menstruasi biasanya 3-5 hari bahkan ada yang sampai 7 hari, akan tetapi ada juga wanita yang mengalami nyeri disminore berat dan terus menerus sehingga bisa mengakibatkan pingsan atau bahkan harus pergi ke dokter karena nyeri yang

dialami sangat mengganggu aktivitasnya (Februanti 2017).

III. METODE PENELITIAN

Desain metode studi kasus ini menggunakan metode studi kasus deskriptif yaitu dengan pengaplikasian. Subyek studi kasus ini yang diambil adalah seorang responden remaja putri usia 17 tahun yang mengalami dismenore dengan skala nyeri 7. Data studi kasus ini diambil dengan menggunakan metode instrument studi kasus, metode pengumpulan data, wawancara, observasi, studi dokumentasi dan pemeriksaan fisik. Alat pengumpulan data berupa SOP (Standar Operational Procedur) rebusan jahe merah dan akupresure titik SP6 sanyinjiao, Pengukuran nyeri menggunakan NRS (Numeric Rating Scale).

1.1. Metode Studi Kasus

Dalam studi kasus ini penulis menggunakan jenis studi kasus deskriptif. Studi kasus ini berfokus pada pengaplikasikan tentang kombinasi akupresur titik *sanyinjiao* dan air rebusan jahe merah untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri.

1.2. Subyek Studi Kasus

Subyek studi kasus yang digunakan dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas ini adalah seorang klien remaja putri dengan usia 17 tahun dengan nyeri dismenore saat mengalami menstruasi dan pada studi kasus ini subyek yang digunakan adalah satu klien dengan dismenore yang diberikan penerapan teknik akupresur titik *sanyinjiao* dan minum rebusan jahe merah untuk meredakan nyeri saat menstruasi.

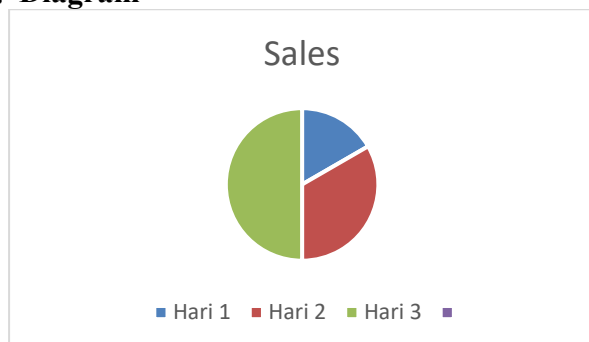
3.3 Pengumpulan dan Analisa Data

Data studi kasus ini diambil dengan menggunakan metode deskriptif, instrument studi kasus, metode pengumpulan data, wawancara, observasi, studi dokumentasi dan pemeriksaan fisik. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan melakukan asuhan keperawatan pada responden, melakukan wawancara pada saat pengambilan data, melakukan pemeriksaan fisik serta melakukan intervensi pada pasien dengan alat pengumpulan data berupa SOP (Standar Operational Procedur) rebusan jahe merah dan akupresur titik sanyinjiao, Pengukuran

nyeri menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Selain itu data dikumpulkan melalui dokumentasi berupa data kesehatan diwaktu sebelumnya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

C. Diagram



Berdasarkan diagram diatas terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi sebesar 5 poin.

D. Tabel

Tabel 1. Penurunan skala nyeri

No	Skala sebelum intervensi	Skala sesudah intervensi	Hari Intervensi	Penurunan skala
1	7	6	1	1
2	6	5	2	1
3	5	4	2	1
4	4	3	3	1
5	3	2	3	1

Berdasarkan table diatas terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi sebesar 5 poin.

V. KESIMPULAN

Pelaksanaan studi kasus pada Nn.H dengan dismenore yang menggunakan proses pengkajian asuhan keperawatan nyeri akut untuk mengatasi dismenore pada remaja menggunakan 13 domain NANDA yang utama yaitu pengkajian Comfort/Kenyamanan dengan menggunakan Lembar Observasi NRS (Numeric Rating Scale). Diagnosis keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencidera fisiologis dibuktikan dengan responden tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, frekuensi nadi meningkat, sulit tidur. Intervensi dengan prinsip yaitu untuk mengurangi stimulus nyeri dengan cara diberikan rebusan jahe merah dan akupresure titik *sanyinjiao*. Implementasi untuk mengatasi nyeri akut saat mengalami dismenore pada remaja putri dengan

mengajarkan dan mengaplikasikan akupresure titik *sanyinjiao* dan rebusan jahe merah untuk mengurangi nyeri akut secara mandiri. Evaluasi yang telah dicapai menunjukkan bahwa masalah nyeri akut teratasi sesuai dengan kriteria hasil yaitu dari skala 7 menjadi skala 2. Dapat disimpulkan bahwa aplikasi kombinasi akupresur titik *sanyinjiao* dan rebusan jahe merah pada remaja putri dengan dismenore dapat mengatasi dismenore pada Nn. H.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, Redi. 2019. "Manfaat Jahe Untuk Kesehatan." *Widya Kesehatan* 1(2):39–43. doi: 10.32795/widyakesehatan.v1i2.463.
- Febuanti, Sofia. 2017. "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17:157–65.
- Gustin, Trio. 2019. "Rebusan Buah Asam Dan Jahe Sebagai Upaya Mengurangi Dismenore [Stew Tamarind and Ginger as an Effort to Reduce Dysmenorrhoea]." *Faletehan Health Journal* 6(1):11–15.
- Illiyun, T. Ayu. 2019. "Gambaran Penanganan Nyeri Disminore." *Sustainability (Switzerland)* 11(1):1–14.
- Listiarini, Utary. 2021. "Efektivitas Akupresur Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 21(1):215–20. doi: 10.33087/jiubj.v21i1.1154.