

KOMBINASI AKUPUNTUR DAN MOXIBUSTION DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI HAID PRIMER PADA MAHASISWI KEPERAWATAN

Ida Ayu Suptika Strisanti^{1*}, Ida Ayu Anom Rastiti², Kadek Buja Harditya³, Ni
Wayan Kesari Dharmapatni⁴

¹⁻⁴Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) Bali

Email Korespondensi: suptika.dayu@gmail.com

Disubmit: 20 November 2023

Diterima: 30 November 2023

Diterbitkan: 01 Januari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i1.13071>

ABSTRACT

Menstrual pain is a condition that characterized by presence of pain in the uterus or lower abdomen during menstruation. About 10% women who suffered from menstrual pain are still in the teenage age and they could not do their daily activity effectively as well as learning process. Furthermore, this condition shows that menstrual pain could not be underestimated because it can affect daily activities. Acupuncture and moxibustion as one of the complementary and alternative medicine is exist to used as a therapy for gynecological problem including menstrual pain. Based on the explanation before, this study was conducted to determine the efectivity of acupuncture combine with moxibustion (moxa) to reduced menstrual pain. Quasi Experimental Study One Group Pre test-Post test was used as a design in this study. There were 25 nursing students that used as respondence in this study. Observation sheet with Comperative Pain Scale with pain scale 0 to 10 was used as a instrument to collected the data. The data was collected in two times in pre and post intervention. The intervention (acupuncture and moxa therapy) was given once time about one week before the menstruation time. The therapist who did the intervention was a legal and registred as an acupuncturist. The data that collected from this study was analyzed by SPSS 20. The Wilcoxon Signed Rank Test was used as to analyse the significant pain scale reduce before and after intervention. After intervention there was a significant reducing in pain scale among respondence. There were 8 (32%) state they did not felt pain anymore, 12 (48%) state their pain was reduce to scale 1, 3 (12.0%) respondence state the pain was decrease to scale 2 dan 2 (8%) state felt pain in scale 3. The significancy of pain reducing in this study was proved by Wilcoxon test that showed there is a decrease from Md=3.00 pre intervention to Md=1.00 post intervention with p value 0.010, r= 0.60 dan Z= 4.348. Based on the explanation and the result from this study showed that acupuncture combine with moxa leaves is effective to reduce menstrual pain.

Keywords: Menstrual Pain, Dysmenorrhea, Teenagers, Acupuncture, Moxa

ABSTRAK

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan kondisi ditandai dengan munculnya rasa nyeri pada uterus atau perut bagian bawah saat menstruasi. Data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 menunjukkan 64.25% wanita mengalami nyeri

haid dan 10% diantaranya masih tergolong remaja yang mengakibatkan terhambatnya aktivitas sehari-hari termasuk proses pembelajaran. Studi epidemiologi menyatakan bahwa rentangan usia remaja yang dilaporkan mengalami nyeri haid berkisar antara usia 16-24 tahun. Pada kasus nyeri haid yang berat, seorang perempuan harus kehilangan 3 hari perbulan untuk beristirahat dengan tidak mengikuti proses pembelajaran ataupun harus meninggalkan tempat kerjanya saat menstruasi. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berupa terapi akupuntur yang dikombinasikan dengan moxa kepada mahasiswi program studi ilmu keperawatan untuk mengatasi nyeri haid yang mereka alami. Sebanyak 25 orang mahasiswi bersedia menjadi responden penelitian. Intervensi diberikan saat 1 minggu atau maksimal 2 hari sebelum menstruasi. Lembar observasi dipergunakan dalam penelitian ini sebagai instrument untuk pengumpulan data serta pengkajian skala nyeri yang menggunakan *Comperative Pain Scale* yang terdiri dari 0-10 skala nyeri sebagai acuan untuk menentukan nyeri yang dirasakan oleh responden. Pengkajian skala nyeri akan diberikan sebelum diberikan intervensi (*pre test*) dan sesudah intervensi (*post test*). Data demography responden diolah menggunakan *descriptive analysis* sedangkan untuk membandingkan skala nyeri pre test dan post test diolah menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri dan katagori nyeri haid responden setelah pemberian intervensi. Setelah intervensi terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri pada responden dimana terdapat 8 (32.0%) responden tidak merasakan nyeri atau nyeri haidnya hilang, 12 (48.0%) menyatakan nyeri haid turun menjadi skala 1, 3 orang (12.0%) menyatakan skala nyeri 2 dan 2 (8.0%) menyatakan skala nyeri 3. Signifikansi penurunan skala nyeri ini dibuktikan uji Wilcoxon yang menunjukkan terjadinya penurunan dari $Md=3.00$ pre akupuntur kemudian menurun secara signifikan menjadi $Md=1.00$ post akupuntur dengan p value 0.010 dengan $r= 0.6$ dan $Z= 4.348$. Hal ini menunjukkan bahwa akupuntur efektif untuk menurunkan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami nyeri haid.

Kata Kunci: Nyeri Haid, Akupuntur, Moxibustion, Moxa

PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *dysmenorrhea* merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya rasa nyeri pada uterus atau perut bagian bawah ketika mengalami menstruasi. Terdapat sekitar 40-70% wanita pada usia reproduktif pernah mengalami kondisi nyeri haid ini disertai dengan masalah psikologis, lingkungan dan stress (Kulkarni & Deb, 2019).

Data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 menunjukkan 64.25% wanita mengalami nyeri haid dalam siklus kehidupannya. Data lain juga menunjukkan bahwa sekitar 10% penderita nyeri haid yang masih tergolong remaja tidak dapat

mengikuti kegiatan sehari-hari termasuk proses pembelajaran (Latifah, Prastiwi & Andari, 2020). Pada nyeri haid yang berat, seorang perempuan harus kehilangan 3 hari perbulan pada saat haid untuk beristirahat dengan tidak mengikuti proses pembelajaran ataupun harus meninggalkan tempat kerjanya (Sukini, Lestari dan Mundarti, 2011). Tentunya ini menunjukkan bahwa kondisi nyeri haid ini tidak dapat dipandang sebelah mata karena dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari termasuk proses pembelajaran.

French (2005), dalam studinya menyampaikan bahwa nyeri haid merupakan salah satu penyebab utama remaja putri di Amerika tidak mampu mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, di Swedia terdapat sebanyak 90% wanita melaporkan mengalami nyeri haid dimana 90% dari data tersebut memiliki usia berkisar 19 tahun sampai dengan 24 tahun (Ridwan & Herlina, 2015). Berdasarkan beberapa studi epidemiologi menyatakan bahwa rentangan usia remaja yang dilaporkan mengalami nyeri haid primer berkisar antara usia 16-24 tahun atau 1-5 tahun setelah mengalami menstruasi pertama (Ridwan & Herlina, 2015). Hal ini lah yang melandasi peneliti untuk menjadikan remaja sebagai responden pada studi ini.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid ini adalah dengan menggunakan obat-obatan seperti anti nyeri atau analgesik, menggunakan kompres hangat, makan bergizi, menjalani hipnoterapi, akupuntur ataupun akupresur (Sukini, Lestari dan Mundarti, 2011). Tentunya hal ini mengindikasikan bahwa nyeri haid bukanlah hal yang sepele dan membutuhkan penanganan baik medis maupun non-medis. Akupuntur dan moxa sebagai salah satu metode pengobatan complementary dan alternative medicine sudah sangat banyak dipergunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan nyeri haid ataupun permasalahan gynecologis lainnya (Shetty, Shetty & Mooventhan, 2018). Saat ini pemerintah sudah mulai melirik pengobatan non konvensional salah satunya adalah akupuntur untuk mengatasi beragam masalah kesehatan (Ariyanti, 2020). Akupuntur merupakan salah satu metode pengobatan yang

menjanjikan dan minim efek samping yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid sehingga penggunaan obat-obatan dapat diminimalisir.

Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan memberikan intervensi berupa terapi akupuntur yang dikombinasikan dengan pemberian moxa kepada mahasiswi ITEKES Bali yang mengalami nyeri haid. Tujuan penelitian ini tentunya untuk mengetahui apakah terapi akupuntur dapat menurunkan skala nyeri yang dirasakan dan sejauh apa penurunan skala nyerinya, dengan harapan terapi ini dapat membantu mengurangi nyeri haid sehingga kegiatan sehari-hari tetap dapat dilakukan. Selain itu dengan adanya studi ini diharapkan remaja akan lebih terbuka untuk mencoba terapi akupuntur sebagai salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri haid.

KAJIAN PUSTAKA

Nyeri haid umumnya dapat dibedakan menjadi dua yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder. Nyeri haid primer merupakan kondisi nyeri haid tanpa adanya penyakit penyerta lainnya atau kondisi patologis, sedangkan Nyeri haid sekunder merupakan kondisi nyeri haid disertai dengan adanya kondisi patologis atau penyakit penyerta lainnya. Terdapat sekitar 40-70% wanita pada usia reproduktif pernah mengalami kondisi nyeri haid ini disertai dengan masalah psikologis, lingkungan dan stress (Kulkarni & Deb, 2019). Meskipun tidak mengancam nyawa, nyeri haid dapat mempengaruhi kualitas hidup dan hubungan social bagi wanita yang sedang mengalaminya (Karim, 2020).

Kondisi nyeri haid ini dapat terjadi akibat meningkatnya sekresi prostaglandin. Prostaglandin sendiri

dapat mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kontraksi myometrium yang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada area rahim dan iskemia atau kekurangan pasokan darah pada jaringan tertentu akibat adanya gangguan pada pembuluh darah. Ketika seorang wanita mengalami menstruasi, sel-sel pada endometrium melepaskan secret berupa prostaglandin. Prostaglandin tersebut nantinya akan menstimulasi kontraksi dari myometrium. Seorang wanita dengan kadar prostaglandin yang lebih tinggi akan mengalami nyeri haid yang lebih hebat apabila dibandingkan dengan wanita yang memiliki kadar prostaglandin normal (Karim, 2020). Apabila kontraksi terjadi secara kuat dan terus menerus maka suplay oksigen ke uterus akan mengalami penurunan dan menyebabkan nyeri (Novitasari, Soemanto & Prasetya, 2020). Selain itu, Proctor & Farquhar (2006) juga menyatakan pendapat bahwa kondisi nyeri haid sering dikaitkan dengan adanya gangguan psikologis seperti rasa khawatir yang berlebihan, kondisi emosional yang tidak stabil dan imitasi terhadap perasaan seorang wanita ketika menstruasi (Karim, 2020).

Berdasarkan data menyatakan bahwa sebanyak 73.8% dari 354 orang remaja mengalami nyeri haid primer dengan rata-rata usia 21 tahun (Sanchez dkk., 2020). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami nyeri haid merupakan remaja yang berada dalam masa aktif baik dalam proses pembelajaran ataupun kehidupan sehari-harinya. Pada nyeri haid atau nyeri haid yang berat, seorang perempuan harus kehilangan 3 hari perbulan pada saat haid untuk beristirahat dengan tidak mengikuti proses pembelajaran ataupun harus meninggalkan tempat kerjanya (Sukini, Lestari dan Mundarti, 2011).

Hal ini tentunya mengindikasikan bahwa penanganan terhadap kasus nyeri haid ini merupakan hal yang penting agar remaja tetap dapat melaksanakan aktifitas sehari-harinya termasuk proses belajar.

Akupunktur merupakan salah satu metode pengobatan yang telah digunakan sejak 2500 tahun yang lalu. Dalam perkembangannya, metode pengobatan akupunktur mengalami kemajuan yang sangat pesat ditantai dengan terpublikasinya berbagai jurnal ilmiah terkait dengan efektifitas pengobatan akupunktur dalam mengobati berbagai jenis penyakit. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa akupunktur terbukti efektif dalam penanganan sindrom stress ketika dibandingkan dengan psikoterapi (Agustina, 2016).

Persi (2013) menyatakan bahwa saat ini pemerintah telah mulai mengakui terapi non konvensional serta telah dapat digunakan secara luas di masyarakat, dimana salah satunya adalah akupunktur (Arianti, 2020). Akupunktur tidak hanya dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang terjadi pada orang dewasa hingga lansia namun dapat juga digunakan dalam mengatasi masalah pada remaja. Adapun masalah kesehatan yang dapat diatasi oleh pengobatan akupunktur yaitu masalah reproduksi, stress, ansietas serta insomnia. Beberapa penyakit ini sering ditemukan pada remaja dan dapat diatasi dengan pengobatan akupunktur.

Oktobriariani (2016) melakukan penelitian yang berlokasi di Ponorogo, menyampaikan sebanyak 90% dari 30 responden yang digunakan mengalami penurunan nyeri haid dengan signifikan setelah mendapatkan terapi akupunktur. Terdapat pula penelitian yang dilaksanakan oleh Krisna (2016)

menyatakan bahwa akupunktur mampu mengobati masalah nyeri kepala primer pada remaja, dewasa serta lansia dengan signifikan. Sebanyak 95% dari 35 responden mengalami penurunan intensitas nyeri kepala primer setelah dilakukan terapi akupunktur.

Selain penggunaan akupunktur, daun moxa merupakan salah satu jenis tanaman yang sering dipergunakan untuk mengatasi berbagai jenis masalah kesehatan. Daun moxa sendiri dapat dipergunakan sebagai terapi tunggal ataupun sebagai pelengkap yang dikombinasikan dengan obat konvensional maupun non-konvensional (Yang, 2017).

Saat moxa mulai dibakar sensasi hangat akan tercipta serta terdapat chemical komponen dan komponen pharmaceutical yang ikut terproses pada pembakaran tersebut. Sensasi hangat dan komponen-komponen tersebutlah yang dapat memberikan efek terapeutik bagi pasien baik secara fisik juga psikologis (Okada, 2009). Dalam penggunaannya moxa sering kali dipergunakan untuk mengatasi nyeri dimana salah satunya adalah nyeri haid. Penelitian sebelumnya menunjukkan data bahwa penggunaan moxa dapat menurunkan intensitas nyeri haid secara signifikan dari baseline 5.37 ± 2.0 menjadi 3.25 ± 1.7 pada eksperimen groupnya (Gao, 2015).

Hal ini menunjukkan bahwa moxa dapat dipergunakan sebagai salah satu pilihan pengobatan bagi remaja yang sedang mengalami nyeri haid.

Dengan mengkombinasikan terapi akupunktur dan penggunaan moxa dalam studi ini diharapkan mampu untuk memberikan solusi dalam menurunkan skala nyeri haid yang dialami oleh remaja sehingga nantinya mereka akan mampu menjalani aktivitas dan kegiatan

perkuliahan dengan baik tanpa hambatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Quasi Experimental Study One Group Pre test-Post test dipergunakan sebagai design pada penelitian ini. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden harus menandatangani informed consent sebagai bukti persetujuan untuk menjadi responden sebelum dilakukan intervensi. Dalam penelitian ini sebanyak 25 orang mahasiswa Keperawatan tingkat IV ITEKES Bali bersedia menjadi responden penelitian.

Penelitian dilaksanakan di laboratorium Akupunktur lanjut ITEKES Bali pada bulan Juli sampai dengan bulan September 2023. Intervensi yang diberikan adalah akupunktur yang dikombinasikan dengan moxa. Akupunturis yang memberikan terapi merupakan akupunturis dengan pendidikan Magister akupunktur yang sudah memiliki STR akupunktur dan juga merupakan dosen ITEKES Bali. Intervensi diberikan saat responden sedang mengalami nyeri haid. Lembar observasi dipergunakan dalam penelitian ini sebagai instrument untuk pengumpulan data yang terdiri dari data demography, data terkait menstruasi serta pengkajian skala nyeri yang menggunakan Comperative Pain Scale yang terdiri dari 0-10 skala nyeri sebagai acuan untuk menentukan nyeri yang dirasakan oleh responden.

Pengkajian skala nyeri akan diberikan sebelum diberikan intervensi (pre test) dan sesudah intervensi (post test). Data diolah menggunakan program SPSS 20. Data demography responden diolah menggunakan descriptive analysis sedangkan untuk membandingkan skala nyeri pre test dan post test

diolah menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Usia Responden

Data demographi	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
19 tahun	3	12.0
20 tahun	21	84.0
21 tahun	1	4.0

Responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 19 sampai 21 tahun. Dalam hal ini responden masih dikategorikan ke dalam kategori remaja-dewasa muda.

Tabel 2. Data Menstruasi Responden

Data menstruasi	Jumlah	Persentase (%)
Usia menstruasi pertama:		
11-13 tahun	21	84.0
14-15 tahun	4	16.0
Siklus menstruasi:		
Teratur	11	44.0
Tidak teratur	14	56.0
Lama menstruasi:		
4 hari	5	20.0
5 hari	13	52.0
>5 hari	7	28.0
Nyeri haid dirasakan:		
Sebelum haid	2	8.0
Hari pertama haid	15	60.0
Hari kedua haid	2	8.0
Hari 1 s.d 2	4	16.0
Hari 1 s.d selesai haid	2	8.0
Apakah nyeri haid mengganggu aktifitas belajar anda?		
Ya	18	72.0
Tidak	7	28.0

Tabel diatas menunjukkan karakteristik data gynekologi responden. Terdapat beberapa hal yang dikaji terkait data gynekologi responden pada penelitian ini

diantaranya usia menarche, siklus menstruasi, durasi menstruasi, dan riwayat nyeri haid yang dirasakan oleh responden.

Tabel 3. Skala Nyeri Pre Dan Post Akupuntur

Skala Nyeri	Pre intervensi		Post intervensi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
0	0	0	8	32.0
1	0	0	12	48.0
2	4	16.0	3	12.0
3	10	40.0	2	8.0
4	6	24.0	0	0
5	2	8.0	0	0
6	2	8.0	0	0
7	1	4.0	0	0

Terdapat perubahan skala nyeri yang dialami oleh responden sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi yang tertuang dalam tabel diatas.

Tabel 4. Rentang Sekala Nyeri Pre Dan Post Akupuntur

Rentang Skala Nyeri	Pre intervensi		Post intervensi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Tidak nyeri:				
0	0	0	8	32.0
Ringan:				
1-3	14	56.0	17	68.0
Sedang:				
4-6	10	40.0	0	0
Berat:				
7-10	1	4.0	0	0

Dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan terdapat 14 (56.0%) responden merasakan nyeri skala ringan, 10 (40.0%) merasakan nyeri skala sedang dan 1 (4.0%) responden termasuk kedalam skala nyeri berat sebelum intervensi akupuntur diberikan. Setelah diberikan intervensi berupa terapi akupuntur yang dikombinasikan dengan moxa terdapat penurunan rentang skala nyeri yang dirasakan oleh responden dimana sebanyak 8 (32.0%) responden sudah tidak merasakan nyeri haid dan 17 (68.0%) menjadi nyeri haid dengan katagori ringan.

Tabel 5. Hasil Analisa Komparatif Penurunan Sekala Nyeri Pre Dan Post Akupuntur

Skala Nyeri	Pre intervensi <i>Md (Q1, Q3)</i>	Post intervensi <i>Md (Q1, Q3)</i>	<i>p-value</i>
	3.00 (3.00, 4.00)	1.00 (0.00, 1.00)	0.010

Pada tabel 5 menunjukkan hasil analisa komparatif skala nyeri pre dan post pemberian intervensi terapi akupuntur. Sebelum pemberian terapi akupuntur atau pre intervensi

menunjukkan skala nyeri responden $Md=3.00$ kemudian menurun secara signifikan menjadi $Md=1.00$ dengan p value 0.010 dengan $r= 0.6$ dan $Z= 4.348$.

PEMBAHASAN

Siklus menstruasi merupakan manifestasi dari siklus perubahan hormone pada wanita yang terkait dengan mekanisme feedback hormonal modulatory dalam hypothalamus-pituitary-ovary (HPO) axis dan normalnya terjadi setiap bulan. Pada akhir siklus menstruasi, terjadi atropy luteum yang disertai dengan menurunnya level hormone. Perubahan hormone juga akan mempengaruhi metabolisme prostaglandin dan leukotrin yang berperan dalam kontraksi yang terjadi di myometrium, ischemia dan hipoksia pada jaringan otot uterus. Jumlah kadar hormone prostaglandin yang berlebihan ini dapat menyebabkan terjaidnya nyeri haid primer atau nyeri haid (Yu et.al, 2021).

Telah diketahui sebelumnya bahwa akupuntur memiliki efek yang sudah dapat dibuktikan secara ilmiah dalam menangani nyeri. Nyeri haid primer atau primary nyeri haid seringkali dihubungkan juga dengan proses inflamasi pada uterus. Zhao dalam Yu, dkk (2021) menyatakan bahwa dengan memberikan terapi akupuntur dapat menurunkan level hormone berlebih sehingga dapat mengatasi kontraksi uterus yang berlebihan serta mengatasi nyeri haid primer. Pada situasi ini, akupuntur dapat berperan sebagai penstabil hormone dan juga pereda nyeri pada kasus nyeri haid primer atau primary nyeri haid. Tentunya hal ini dapat dijadikan sebagai petunjuk awal bahwa akupuntur dapat dipergunakan sebagai salah satu metode pengobatan alternative dalam mengatasi primary nyeri haid

serta dapat meminimalisir penggunaan obat-obatan.

Nyeri haid digambarkan sebagai rasa nyeri atau sakit dibagian perut bagian bawah dan dirasakan saat sebelum maupun saat berlangsungnya menstruasi (Karim, 2020). Pada penelitian ini terdapat 25 orang mahasiswi yang setuju untuk menjadi responden penelitian dengan kondisi sedang mengalami nyeri haid. Responden pada penelitian ini memiliki rentang usia 19 sampai dengan 21 tahun. Hal serupa yang mendukung hasil penelitian ini juga dikemukakan oleh Ridwan dan Herlina (2015), yang menyatakan bahwa berdasarkan beberapa studi epidemiologi rentangan usia remaja yang dilaporkan mengalami nyeri haid primer berkisar antara usia 16-24 tahun atau 1-5 tahun setelah mengalami mentruasi pertama. Meskipun tidak dianggap sebagai sebuah gangguan yang dapat mengancam nyawa, nyeri haid dapat mempengaruhi kualitas hidup, aktifitas dan hubungan social bagi wanita yang sedang mengalaminya (Karim, 2020). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian ini dimana sebanyak 18 (72.0%) responden menyatakan aktifitas belajarnya terganggu oleh nyeri haid. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Susanti (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa nyeri haid berat yang dialami oleh remaja putri secara signifikan dapat menyebabkan perununan aktifitas belajar. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan terkait dengan nyeri haid perlu mendapatkan

perhatian dan tidak bisa dipandang sebelah mata karena dapat mempengaruhi aktifitas individu dalam menjalani kesehariannya termasuk belajar.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini juga menunjukkan terdapat sebanyak 14 (56%) responden menyatakan haidnya tidak teratur dan mengalami nyeri haid ketika menstruasi. Hasil penelitian ini didukung oleh studi sebelumnya yang menyatakan bahwa seorang wanita yang memiliki siklus menstruasi tidak teratur memiliki resiko yang lebih besar untuk mengalami nyeri haid (Larasati dan Alatas, 2016). Siklus menstruasi adalah tanda proses kematangan organ reproduksi yang dipengaruhi oleh hormon tubuh. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan siklus menstruasi menjadi tidak teratur diantaranya adalah gangguan hormonal, status gizi, tinggi rendahnya index masa tubuh (IMT), dan tingkat stress (Islami dan Farida, 2019). Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi kemungkinan mempengaruhi siklus menstruasi tidak dikaji lebih mendalam.

Pada data yang telah ditampilkan pada tabel 3 responden menyatakan merasakan skala nyeri paling banyak pre intervensi adalah skala nyeri 3 (40.0%). Tabel 3 juga menunjukkan terdapat 1 (4%) responden yang merasakan nyeri haid dengan skala 7, 2 (8.0%) skala 5, 2 (8.0%) responden merasakan nyeri skala 6, 4 orang (16.0%) merasakan skala nyeri 2 dan sebanyak 6 orang (24%) menyatakan mengalami nyeri haid skala 4. Selain tabel 3, data pre intervensi juga disajikan pada tabel 4. Berdasarkan data yang diperoleh dan ditampilkan pada tabel 4 menunjukkan terdapat 14 (56.0%) responden merasakan nyeri dengan katagori skala ringan, 10 (40.0%) merasakan nyeri skala sedang dan 1

(10.0%) responden termasuk kedalam skala nyeri berat sebelum intervensi akupuntur diberikan.

Secara umum kondisi nyeri haid ini dapat terjadi akibat meningkatnya pengeluaran atau sekresi dan prostaglandin. Prostaglandin sendiri dapat mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kontraksi myometrium yang dapat menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada area rahim dan iskemia atau kekurangan pasokan darah pada jaringan tertentu akibat adanya gangguan pada pembuluh darah. Ketika seorang wanita mengalami menstruasi, sel-sel pada endometrium melepaskan secret berupa prostaglandin. Seorang wanita dengan kadar prostaglandin yang lebih tinggi akan mengalami nyeri haid yang lebih hebat apabila dibandingkan dengan wanita yang memiliki kadar prostaglandin normal (Karim, 2020). Secara sederhana, nyeri haid dapat terjadi oleh karena adanya kontraksi pada uterus dan otot uterus yang disebabkan oleh hormon prostaglandin. Apabila kontraksi terjadi secara kuat dan terus menerus maka suplay oksigen ke uterus akan mengalami penurunan dan menyebabkan nyeri (Novitasari, Soemanto & Prasetya, 2020).

Dalam menanggulangi nyeri haid, terdapat beberapa penanganan yang dapat dilakukan baik dengan menggunakan terapi medis atau non medis. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid ini adalah dengan menggunakan obat-obatan seperti anti nyeri atau analgesik, menggunakan kompres hangat, olah raga teratur, makan bergizi, menjalani hipnoterapi, akupuntur ataupun akupresur (Sukini, Lestari dan Mundarti, 2011). Pada penggunaan obat anti nyeri, tentunya penggunaan anti nyeri

tidak dianjurkan untuk digunakan secara berkesinambungan. Penggunaan obat anti nyeri yang berkesinambungan dan terus menerus tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan lainnya. Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Woo (2018), menunjukkan bahwa penggunaan obat-obatan anti nyeri dilaporkan dapat menimbulkan efek samping berupa rasa mual, dyspepsia, dan juga sakit kepala, sehingga akupuntur bisa dijadikan sebagai opsi pengobatan untuk mengatasi masalah nyeri haid ini.

Pada penelitian ini, terjadi penurunan yang signifikan pada skala nyeri dan kategori nyeri haid responden setelah pemberian intervensi akupuntur yang dikombinasikan dengan moxa. Setelah diberikan intervensi terdapat 8 (32.0%) responden menyatakan nyeri haidnya hilang, 12 (48%) menyatakan nyeri haid turun menjadi skala 1, 3 orang (12%) menyatakan skala nyeri 2 dan 2 (8%) menyatakan skala nyeri 3. Signifikansi penurunan skala nyeri ini dibuktikan uji Wilcoxon yang menunjukkan terjadinya penurunan dari $Md=3.00$ pre akupuntur kemudian menurun secara signifikan menjadi $Md=1.00$ post akupuntur dengan p value 0.010 dengan $r= 0.60$ dan $Z= 4.348$. Hal ini menunjukkan bahwa akupuntur efektif untuk menurunkan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami nyeri haid.

Penelitian ini juga menunjukkan terdapat penurunan pada kategori skala nyeri responden dimana saat pre akupuntur terdapat 14 (56%) responden termasuk merasakan nyeri skala ringan, 10 (40.0%) merasakan nyeri skala sedang dan 1 (4%) responden termasuk kedalam skala nyeri berat. Setelah diberikan akupuntur terdapat penurunan rentang skala

nyeri yang dirasakan oleh responden dimana sebanyak 8 (32.0%) responden sudah tidak merasakan nyeri haid dan 17 (68.0%) menjadi nyeri haid dengan kategori ringan.

Akupuntur sebagai salah satu metode pengobatan complementary dan alternative medicine sudah sangat banyak dipergunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan yang berhubungan dengan nyeri haid ataupun permasalahan ginekologis lainnya (Shetty, Shetty & Mooventhan, 2018); (Sritanti, 2018). Akupuntur merupakan salah satu metode pengobatan yang menjanjikan dan minim efek samping yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid sehingga penggunaan obat-obatan dapat diminimalisir. Dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi kepada remaja bahwa akupuntur dapat dijadikan sebagai salah satu metode pengobatan untuk mengatasi nyeri haid selain obat-obatan. Akupuntur juga dapat dipergunakan sebagai penanggulangan masalah kesehatan pada remaja khususnya yang mengalami nyeri haid agar tetap bisa melaksanakan kegiatan sehari-hari termasuk proses pembelajaran secara normal meskipun sedang mengalami haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan akupuntur yang dikombinasikan dengan moxa dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode pengobatan yang menjanjikan dan minim efek samping serta efektif dalam menurunkan skala nyeri haid. Hal ini dibuktikan dengan adanya signifikansi penurunan skala nyeri dengan p value <0.05 . Meskipun penelitian ini memperoleh hasil atau perubahan yang signifikan namun masih terdapat kekurangan pada

penelitian in, dimana jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini masih cenderung kecil sehingga dibutuhkan lebih banyak responden untuk meningkatkan validitas keefektifan akupunktur yang dikombinasikan dengan moxa dalam mengatasi nyeri haid kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., Soemardji, A.A., (2016). Efektivitas Akupunktur "Gi" Terhadap Pengobatan Stres Pada Pasien Di Klinik Akupunktur Sukamenak Dan Upt Layanan Kesehatan Bumi Medika Ganesa ITB. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 1 (5), e-ISSN: 2407-6082.
- Ariyanti, K.S., Sariyani, M.D., Pemayun, C.I.M. (2020). Kepercayaan Masyarakat Terhadap Pengobatan Komplementer Akupunktur Di Praktik Perawat Mandiri Latu Usadha Abiansemal Badung. *Jurnal ilmu Kesehatan MAKIA*, 10 (2) P-ISSN: 2407-6309.
- French, L. (2005). Dysmenorrhea. *American Family Physician*. 17 (2).
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma press.
- Islamy, A., Farida. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Mentsruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 7 (1), 13-18.
- Karim, H. (2020). Penyebab, Gejala dan Penanganan Dysmenorrhea pada Menarche. Diperoleh tanggal 17 mei 2020 dari <http://googlescholar.com>.
- Krisna, P.P.E., Yanti, N.L.P., Suardana, I.W. (2016). Pengaruh Terapi Akupunktur Terhadap Intensitas Nyeri Pada Klien Nyeri Kepala Primer. *Jurnal Keperawatan*. ISSN:2303-1298.
- Kulkarni, A., Deb, S. (2019). Dysmenorrhoea. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine Elsevier*, 29:10
- Larasati, T., Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Resiko Dismenore Primer pada Remaja. *J.Mayor*. 5 (3).
- Latifah, U., Prastiwi, R.S., Andari, I.D. (2020) Reducing Dysmenorrhea using Acupressure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 10 (1), 43-47.
- Manurung, S., & Irawaty, D. (2021). Bebas Mual Muntah Akibat Kemoterapi dengan Terapi Komplementer pada Pasien Kanker Payudara. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 621-628.
- Novitasari, E., Soemanto, R.B., Prasetya, H. (2020). Effect of Acupuncture Therapy on Pain Reduction in Dysmenorrhea Patients: A Meta-Analysis. *Journal Maternal and Child Health*, 05 (06), 705-714.
- Oktobriariani, R.R., Ratnasari, R. (2016). Pengaruh Akupunktur Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Iii Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Ridwan, M., Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 7 (1), 51-56.
- Sanches, A.A., Fernandez, M.L.P., Zafra, M.D.O., Pichardo, J.D.R., Martines, E.F. (2020). Type of Dysmenorrhea, Mentsrual Characteristics and Symptoms in Nursing Studen in Siuthern Spain. *Healthcare*

- MDPI Journal. 8, 302:DOI:10.3390/healthcare803302.
- Santika, I.G.P.N.A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Vol.1, 42-47.
- Shetty, G.B., Shetty, B. Mooventhan, A. (2018). Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11 (4), 153-158.
- Strisanti, I. A. S., Rastiti, I. A. A., & Dharmapatni, N. W. K. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Akupuntur dalam Mengatasi Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi Keperawatan. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, 7(2), 80-90.
- Sukini, T., Lestari, T.W., Mundarti. (2011). Akupresure dan Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore Primer). Diperoleh tanggal 14 Mei 2022 dari <http://www.google scholar.com>.
- Susanti, R.D., Utami, N.W., Lasri. (2018). Hubungan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Dengan Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri MTs Muhammadiyah 2 Malang. *Nursing News*, 3(1), 144-152.
- Woo, H.L., Ji, H.R., Pak, Y.K., Lee, H., Heo, S.J., Lee, J.M., Park, K.S. (2018). The Efficacy and Safety of Acupuncture in Women With Primary Dysmenorrhea. *Journal of Medicine*, 97-23.