

**PERBANDINGAN AKUPRESURE DAN HERBAL KUNYIT ASAM TERHADAP
DYSMENORHEA PADA REMAJA PUTRI****Sestu Iriami Mintaningtyas^{1*}, Dwi Iryani²**¹⁻² Politeknik Kesehatan Sorong

Email Korespondensi: sestutyas85@gmail.com

Disubmit: 17 September 2025

Diterima: 21 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i10.17618>**ABSTRACT**

Adolescents are residents in the age range of 10-19 years. The age range of adolescence is divided into three, namely mid-adolescence 15-18 years, late adolescence 18-24 years. Adolescence is a transition period from childhood to adulthood in women, a sign of reproductive organ maturity, namely menstruation, usually begins between the ages of 10-16 years, depending on various factors including Women's Health, nutritional status and body weight. The purpose of this study was to analyze the comparison of Acupressure points Li4, SP 6, ST36 and Herbal turmeric tamarind to reduce the intensity of pain in Dysmenorrhea in Adolescent Girls. This type of research uses the Quasy Experimental research method with the design used, namely the Two Group Pre Test and Post Test design. This study provides treatment in the form of Acupressure points Li4, SP6, ST 36 and Herbal turmeric tamarind to reduce Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls. The sample in this study was Adolescent Girls who experienced dysmenorrhea at SMA Yapis Manokwari Regency as many as 30 respondents who were divided into 2 groups with a sampling technique using purposive sampling. This study conducted an analysis of the menstrual pain scale in adolescent girls before and after being given acupressure intervention at points Li4, SP6, ST36 for 6 days of menstruation and the administration of 250 ml of Turmeric Acid Herbal 2 times a day for 3 days according to the SOP. The research instruments used were the Standard Operating Procedure for the implementation of Acupressure at points Li4, SP6, ST36 and Turmeric Acid Herbal, Questionnaire Sheet, Turmeric Acid Herbal, Olive Oil, Visual Analog Scale (VAS) Scale Sheet. The data analysis method for Univariate analysis was carried out on each variable from the research results to describe each variable from each research result. The data taken were primary data and data analysis used parametric and non-parametric tests. The results of the study obtained from the comparison of acupressure and turmeric and tamarind herbal medicine on dysmenorrhea pain in female adolescents at Yapis High School, Manokwari Regency, showed that in the acupressure and turmeric and tamarind herbal medicine groups before and after treatment, the P-value was <0.05, which means that both groups had an effect on reducing menstrual pain during dysmenorrhea in female adolescents at Yapis High School, Manokwari Regency.

Keywords: Acupressure, Turmeric Tamarind Herbs, Dysmenorrhea**ABSTRAK**

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Rentang waktu usia remaja di bagi tiga yaitu masa remaja pertengahan 15-18 tahun, masa

remaja akhir 18-24 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa pada Perempuan tanda kematangan organ reproduksi yaitu menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun, tergantung pada berbagai faktor termasuk Kesehatan Wanita status nutrisi dan berat tubuh. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa perbandingan Akupresure titik Li4, SP 6, ST36 dan Herbal kunyit asam untuk menurunkan intensitas nyeri pada Dysmenorhea pada Remaja Putri. Jenis Penelitian ini menggunakan Metode penelitian Quasy Eksperimental dengan rancangan yang digunakan yaitu Two Group Pre Test and Post Test design. Penelitian ini memberikan perlakuan berupa Akupresure titik Li4, SP6,ST 36 dan Herbal kunyit asam terhadap penurunan Nyeri Dysmenorhea pada Remaja Putri. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja Putri yang mengalami dysmenorrhea di SMA Yapis Kabupaten Manokwari sebanyak 30 responden yang terbagi 2 kelompok dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini melakukan analisis skala nyeri menstruasi pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresure titik Li4, SP6, ST36 selama 6 hari menstruasi dan Pemberian Herbal Kunyit Asam sebanyak 250 ml 2 kali per hari lamanya 3 hari sesuai SOP. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur pelaksanaan Akupresure titik Li4, SP6, ST36 dan Herbal kunyit asam, Lembar Kuesioner, Herbal Kunyit Asam, Minyak Zaitun, Lembar Visual Analog Scale (VAS) Scale. Metode analisis data untuk analisis Univariat dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian untuk mendeskripsikan tiap variabel dari tiap hasil penelitian. Data yang diambil merupakan data primer dan analisa data menggunakan uji parametrik dan non parametrik test. hasil penelitian yang diperoleh dari perbandingan akupresur dan herbal kunyit asam terhadap nyeri disminore pada remaja putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari mendapatkan hasil bahwa pada kelompok akupresur dan herbal asam kunyit sebelum dan sesudah perlakuan mendapatkan hasil nilai P-value <0.05 yang berarti pada kedua kelompok mempunyai pengaruh menurunkan nyeri saat haid disminore pada remaja putri di SMA Yapis Kabupaten manokwari.

Kata Kunci: Akupresure, Herbal Kunyit Asam, Dysmenorhea.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Rentang waktu usia remaja di bagi tiga yaitu Masa remaja awal 12-15 tahun, Masa remaja pertengahan 15-18 tahun, Masa remaja akhir 18-24 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, pada perempuan tanda kematangan organ reproduksi yaitu Menstruasi biasanya dimulai antara usia 10-16 tahun, tergantung pada berbagai faktor termasuk Kesehatan Wanita, status nutrisi dan berat tubuh (Indrayani et al., 2021)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 didapatkan kejadian *dysmenorhea* sebesar 1.769.425 jiwa (90%) Wanita mengalami *dysmenorrhea* berat dengan rentang 10-15%. Angka kejadian prevalensi *dysmenorrhea* pada perempuan di Indonesia berkisar 60-70% mengalami *dysmenorrhea* primer sebesar 54,89% dan 45,11% perempuan mengalami *dysmenorrhea* sekunder, diantaranya mengalami gangguan aktifitas fisik misalnya bekerja, konsentrasi belajar disekolah dan kehidupan keluarga (Lutfitasari, 2022).

Penanganan nyeri yang sering digunakan untuk menurunkan nyeri *dysmenorrhea* biasanya menggunakan analgesik dan anti inflamasi yaitu pemberian farmakologi bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja putri untuk mengontrol nyerinya, namun memiliki efek samping yang berbahaya bagi Kesehatan perempuan diantaranya mual, muntah, serta alergi. Sehingga dibutuhkan kombinasi non farmakologi untuk mengontrol sensasi nyeri agar berkurang. Metode non farmakologi tersebut bertujuan untuk mempersingkat rasa nyeri haid yang dialami (Lutfitasari, 2022).

Metode komplementer dan herbal banyak digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea* adalah dengan cara *Akupresure titik Li4, SP6, ST36* dan pemberian Herbal kunyit asam dimana rangsangan yang diberikan berupa pemijatan dengan tekanan yang menetap di titik meridian bagian tubuh tertentu sehingga efek penekanan terhadap produksi *endorphin* dalam tubuh yaitu pelepasan *endorphin* dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif untuk mengontrol rasa nyer (Influence et al., 2018).

Herbal kunyit asam mudah diolah dan bahan mudah diperoleh. Herbal kunyit asam merupakan minuman tradisional Indonesia yang sering digunakan untuk menghilangkan bau badan, menurunkan berat badan dan mengurangi nyeri menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Safitri (2014) bahwa minuman kunyit asam memiliki khasiat dasar sebagai analgetika dan antiinflamasi agen aktif kunyit berfungsi sebagai antiinflamasi dan antipiretika adalah *curcumine*, sedangkan sebagai analgetika adalah

curcumenol. Buah asam jawa memiliki agen aktif alami *anthocyanin* sebagai antiinflamasi dan antipiretika. Asam jawa memiliki kandungan *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid* dan *phlobotamins* untuk mengurangi aktifitas sistem saraf. Kedua komponen tersebut mengandung berbagai bahan aktif alami yang dapat menurunkan aktifitas enzim *cyclooxygenase* (COX) sehingga reaksi inflamasi mengurangi pelepasan prostaglandin saat menstruasi (Saputri et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Siti Husaidah dkk (2021) tentang pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada mahasiswa kebidanan institute Kesehatan mitra bunda (2021) didapatkan keterangan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri haid dengan hasil pengukuran skala nyeri sebelum terapi 0,00 dan setelah terapi adalah 25,50 (Husaidah, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Yapis Kabupaten Manokwari dengan jumlah remaja putri sebanyak 54 siswi dan sebagian sekitar 24 mengalami nyeri haid. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengevaluasi perbandingan Akupresur dan Herbal kunyit asam terhadap *dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari tahun 2024.

Pertanyaan Penelitian :

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimanakah perbandingan Akupresur dan Herbal kunyit asam terhadap *dysmenorrhea* pada Remaja Putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari tahun 2024?

KAJIAN PUSTAKA

Dysmenorhea secara etimologi berasal dari kata “dys” yang berarti sulit, menyakitkan atau tidak normal dan “meno” yang berarti bulan dan rhea yang berarti aliran. Jika diartikan secara keseluruhan *Dysmenorhea* adalah aliran bulanan yang menyakitkan atau tidak normal. *Dysmenorhea* adalah kondisi nyeri sewaktu menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas. Nyeri yang terjadi pada uterus selama menstruasi dan salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul serta gangguan menstruasi pada wanita (Husaidah, 2021).

Dysmenorhea Primer adalah nyeri menstruasi yang dirasakan tanpa adanya kelainan pada alat reproduksi. Proses terjadinya *Dysmenorhea Primer* dikarenakan peningkatan prostaglandin (PG)F₂-alfa bagian suatu siklooksigenase (COX-2) sehingga mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada myometrium sehingga mengakibatkan terjadinya iskemia dan nyeri pada bagian bawah perut. Adanya kontraksi yang kuat dan lama pada dinding rahim, hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah haid sehingga terjadilah nyeri saat haid. *Dysmenorhea primer* yaitu memiliki gejala penyerta mual, muntah, gangguan pencernaan, kurang nafsu makan, pusing, lemas dan nyeri punggung, sedangkan *Dysmenorhea sekunder* gejala yang dirasakan hampir sama dengan *Dysmenorhea primer* tetapi disertai dengan pendarahan hebat (Menoragia) selama dari 7 hari.

Dysmenorhea Sekunder adalah *Dysmenorhea* yang biasanya ditemukan jika terdapat penyakit atau kelainan pada alat reproduksi. Nyeri dapat terasa sebelum, selama dan sesudah menstruasi. Kondisi ini paling sering ditemukan pada Wanita

usia 30-45 tahun (Rebecca Mutia et al., 2019).

Dysmenorhea dapat dibagi menjadi 3 berdasarkan derajatnya (Saraswati, 2020), yaitu :

a. Derajat I

Nyeri perut bagian bawah yang dialami saat menstruasi dan berlangsung hanya beberapa saat, nyeri masih dapat ditahan dan penderita masih bisa melakukan aktifitasnya sehari-hari.

b. Derajat II

Rasa nyeri yang timbul pada perut bagian bawah saat menstruasi yang dialami cukup mengganggu sehingga penderita memerlukan obat penghilang rasa nyeri seperti paracetamol, ibuprofen atau lainnya. Penderita akan merasa lebih baik jika sudah mengkonsumsi obat dan bisa Kembali melakukan pekerjaannya.

c. Derajat III

Penderita mengalami rasa nyeri saat menstruasi pada bagian bawah perut yang luar biasa, tidak kuat beraktifitas hingga membuatnya butuh waktu untuk beristirahat beberapa hari (Fatmawati & Wuryandari, 2023).

Dysmenorhea terjadi pada siklus ovulasi yang melibatkan hormon estrogen dan progesteron. Lucut progesteron akan merusak membran lisosom sehingga melepas enzim litik dan fosfolipid yang lepas mengaktifasi jalur siklooksigenasi, metabolisme asam arakidonat menjadi prostaglandin E₂a (PGE₂a), prostaglandin F₂ (PGF₂a), leukotrin dan tromboksan waktu haid. Kadar PGF₂a dan PGE₂ yang tinggi menyebabkan peningkatan frekuensi (4-10 kali tiap 10 menit) dan durasi kontraksi myometrium. Kadar PGF₂a lebih tinggi dibanding yang tidak menderita dan PGF₂a dapat menimbulkan gejala seperti *Dysmenorhea*.

Akupresure merupakan suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau *qi*. *Akupresure* juga disebut suatu perawatan komplementer yang menggunakan jari serta menggunakan tekanan dimana untuk merangsang titik-titik meridian tubuh manusia, ada lebih dari 14 titik meridian yang menghubungkan titik akupuntur ditubuh kita. Terapi non Invasif ini awalnya dikembangkan dari pengobatan tradisional Tiongkok, yang berfokus pada keseimbangan *yin* dan *yang* dan mempertahankan fungsi organ vital melalui sirkulasi darah dan energi (Ikhsan, 2019).

Penelitian Vira Astiza (2021) menjelaskan bahwa metode akupresur pada *Dysmenorhea* menunjukkan nilai signifikan dalam mengurangi rasa nyeri *Dysmenorhea* pada remaja putri. Salah satu efek penekanan titik acupressure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk Pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogenous* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Indrayani et al., 2021).

Dalam bidang ilmu kebidanan akupresure terbukti dapat mengurangi nyeri, namun secara undang-undang yang menerangkan bahwa terapis khusus bidan belum ada di peraturan pemerintah, namun secara *evidence based* akupresure ini sudah tertuang dalam peraturan pemerintah tentang pelayanan alternatif komplementer dan sudah terbukti.

Titik hoku Li-4 merupakan titik utama meridian large intestine. Tujuan acupressure ini ditujukan

untuk mengurangi rasa nyeri pada *dysmenorrhea* yang akan memperbaiki keseimbangan energi, memperlancar aliran darah yang tersumbat disepanjang meridian (Heni Setyowati & Kp, 2018).

Sanyinjiao Point adalah salah satu acupoint atau titik pertemuan limpa, hati serta saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, yaitu empat jari diatas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. 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. Lokasi titik sanyinjiao ini terletak 3 cm di sisi atas mata kaki bagian dalam. Indikasi penyakit yang cocok pada titik ini adalah gangguan lambung dan limpa, abdomen tegang, diare, nyeri lambung, gangguan urologi dan ginekologi, nyeri perut, dan insomnia. Pada *dysmenorrhea* titik SP6 dapat berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tingkat kecemasan berlebihan saat *dysmenorrhea*.

Zu Sanli merupakan titik pada sisi anterior tungkai bawah 3 Cun Inferior dari titik ST35 (Tepi bawah patella bagian lateral), 4 jari di bawah lutut ditepi luar tulang kering, ST 36 dapat merangsang hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri. Tubuh lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian Julaecha, dkk (2022) menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yaitu 0,22 dengan nilai p value 0,000.

Kandungan kunyit sebagai anti nyeri dan kandungan asam jawa obat-obatan golongan anti prostaglandin non steroid sehingga peneliti menggabungkan kunyit dan asam sebagai minuman herbal untuk

menurunkan nyeri *dysmenorrhea*. Kandungan kimia kunyit terdiri dari tiga kelompok penting yaitu kurkuminoid, minyak asiri dan polisakarida. Kandungan kimia kurkumin pada kunyit berfungsi sebagai penghambat sikoosigenase sehingga dapat mengurangi terjadinya inflamasi pada saat kontraksi uterus. Dikutip Stepani Dwi Puji Kristiani, dkk asam jawa memiliki kandungan kimia *xylose*, *xylogycans* dan *anthocyanin*, *tannins*, *saponins*, *sesquiterpenes*, *alkaloid* dan *phlobatamins* dan *anthocyanin* (Saputri et al., 2020). Hasil penelitian Ika Nur Saputri dkk, 2020 bahwa ada pengaruh minuman kunyit asam sangat terhadap penurunan nyeri menstruasi.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah Quasy experiment dengan rancangan penelitian Two Group Pre Test and Post Test Design. Penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok I adalah kelompok yang akan diberikan perlakuan Akupresure titik Li4, SP6, ST36 dan Kelompok II pemberian Herbal Kunyit Asam.

Perlakuan Akupresure titik Li4, SP6, ST36 dilakukan pada saat hari pertama menstruasi selama 6 hari berikutnya dilakukan mandiri oleh siswa tersebut serta di dampingi oleh enumerator, pemberian intervensi Akupresure sesuai SOP Perbandingan Akupresure Terhadap Dysmenorhea Pada Remaja Putri.

Sedangkan pada kelompok II dengan pemberian Herbal Kunyit Asam diberikan sebanyak 250 ml 2 kali per hari lamanya 3 hari. Setelah perlakuan baik kelompok akupresure dan herbal kunyit asam dilakukan post test.

Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri. Populasi

terjangkau dalam penelitian ini adalah Remaja Putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari pada bulan januari sampai desember tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja Putri siswa SMA Yapis dengan jumlah 30 responden yang terbagi 2 kelompok . teknik pengambilan sampling menggunakan Purposive sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan penilaian peneliti sesuai kriteria inklusi dan eksklusi responden remaja putri untuk dijadikan sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi :

- a. Bersedia menjadi reponden
 - b. Sedang mengalami *dysmenorrhea*
 - c. Dapat bekerja sama (kooperatif)
- Sedangkan yang termasuk kriteria eksklusi yaitu :
- a. Siswi yang berada dibawah pengaruh obat Pereda nyeri
 - b. Siswi yang ada komplikasi penyakit lain.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Standar Operasional Prosedur Pelaksanaan Akupresur titik Li4, SP6, ST36 dan Herbal Kunyit Asam, lembar kuesioner untuk mengetahui identitas responden, Minyak Zaitun, Lembar Visual Analog Scale (VAS) (VAS).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah terlaksana sesuai dengan waktu penelitian yang direncanakan setelah memperoleh surat ijin penelitian dan diterbitkannya *Ethical Clereance* dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Sorong. Penelitian dilakukan di SMA Yapis Kabupaten Manokwari selama kurang lebih 3 bulan yaitu pada Bulan Maret - Mei Tahun 2024 yang dimulai dari perijinan, penelitian hingga analisa data. Tahap pengumpulan data penelitian pemberian intervensi dilakukan di SMA Yapis Kabupaten Manokwari.

Penelitian ini telah terlaksana sesuai dengan waktu penelitian yang direncanakan setelah memperoleh surat ijin penelitian dan diterbitkannya *Ethical Clearance* dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Sorong. Penelitian dilakukan di SMA Yapis Kabupaten Manokwari selama kurang lebih 3 bulan yaitu pada Bulan Maret - Mei Tahun 2024 yang dimulai dari perijinan, penelitian hingga analisa data. Tahap pengumpulan data penelitian pemberian intervensi dilakukan SMAYapis Kabupaten Manokwari. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian manusia yaitu sebanyak 30 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok akupresur dan kelompok herbal kunyit asam untuk mengetahui perbandingan efektifitas nyeri disminore pada remaja putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari. Kelompok akupresur diberikan intervensi pemijatan pada titik Li4, SP6, ST 36 selama masa haid kurang lebih 6 hari dan kelompok herbal kunyit asam diberikan minuman herbal di konsumsi 2 kali sehari selama 3 hari sebanyak 250 ml per botol. Tahap pengumpulan data atau pemberian intervensi pada kelompok akupresure dilakukan selama 7 hari dan kelompok herbal selama 3 hari yang terbagi menjadi 2 tahap yaitu tahap pengukuran pre test sebelum diberikan intervensi dan tahap kedua yaitu pengukuran post test setelah diberikan

intervensi untuk mengukur skor nyeri disminore remaja putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari. Sampel penelitian yang bersedia menjadi responden hanya 30 responden yang sesuai dengan perhitungan besar sampel yaitu sampel sebanyak 30 responden, terbagi 15 responden pada kelompok akupresure dan 15 responden pada kelompok herbal yang diambil secara random pada remaja mengalami Menstruasi dan sesuai dengan kriteria inklusi penelitian

Sajian Analisa Data Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden, hasil penelitian kemudian di olah dengan cara pengeditan, pengkodean dan pentabulasian yang akan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dibawah ini :

1. Analisa univariat hasil uji normalitas

Uji normalitas data menggunakan metode Shapiro Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden, pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 30 orang atau 15 orang pada masing-masing kelompok. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai $p\text{-value} > 0,05$ Hasil uji normalitas skor nyeri dysmenorhea pada remaja putri pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam dapat ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Uji normalitas skor nyeri Dysmenorhea pada remaja putri pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam

Variabel/ Kelompok	n	Perlakuan	P Value
Akupresure	15	Sebelum Perlakuan	0,063
		Sesudah Perlakuan	0,006
Herbal Kunyit Asam	15	Sebelum Perlakuan	0,032
		Sesudah Perlakuan	0,077

Keterangan: Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk, significant >0.05

Berdasarkan tabel 1 dapat menunjukkan bahwa hasil uji normalitas kelompok akupresure dan kelompok herbal kunyit asam sebelum dan sesudah perlakuan memiliki dua nilai signifikan $>0,05$ dan juga memiliki nilai signifikansi

$<0,05$ yang berarti data tidak berdistribusi normal.

2. Analisa univariat hasil uji homogenitas

Hasil uji homogenitas skor nyeri dysmenorrhea pada remaja putri pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam.

Tabel 2. Uji homogenitas skor skor nyeri dysmenorhea pada remaja putri kelompok akupresure dan herbal kunyit asam

Variabel /Kelompok	<i>P value</i>
Pre-Akupresure-Herbal Kunyit Asam	0,077
Post-Akupresure-Herbal kunyit Asam	0,068

Keterangan : hasil uji homogenitas, significant >0.05

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikan homogenitas sebelum dan sesudah perlakuan yaitu $>0,05$ yang berarti bahwa varians data skor sebelum dan sesudah pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam adalah sama atau homogen.

Sajian Analisa Data Bivariat

Sajian analisa data bivariat dalam penelitian perbandingan kelompok akupresure dan herbal kunyit asam terhadap skor nyeri dysmenorhea pada remaja putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari.

1. Perbedaan skor nyeri dysmenorhea sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok akupresure

Tabel 3. Perbedaan skala nyeri dysmenrohea sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok akupresure

Skor nyeri dysmenorrhea pada kelompok akupresure					
Variabel /Kelompok	n	Mean	SD	Selisih rerata	<i>p- value</i>
Sebelum perlakuan		6,80	2,33		
Sesudah perlakuan	15	2,93	0,79	3,87	0,001

Significant *P value* <0.05 Wilcoxon-test

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah terdapat nilai selisih rerata yaitu 3,87 dengan sebelum diberikan perlakuan 6,80 dan setelah

diberikan intervensi terjadi penurunan skor nyeri menjadi 2,93 dengan nilai *p-value* yaitu $<0,05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan skor nyeri

- dysmenorhea sebelum dan sesudah diberikan akupresure. sesudah perlakuan pada kelompok herbal kunyit asam
2. Perbedaan skor nyeri dysmenorhea sebelum dan

Tabel 4. Perbedaan skala nyeri dysmenorhea sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok herbal kunyit asam

Skor nyeri dysmenorrhea pada kelompok herbal kunyit asam					
Variabel/ Kelompok	n	Mean	SD	Selisih rerata	<i>p- value</i>
Sebelum perlakuan		8,07	1,8 3		
Sesudah perlakuan	15	4,13	1,4 0	3,94	0,001

Significant *P value* <0.05 Wilcoxon- test

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah terdapat nilai selisih rerata yaitu 3,94 dengan sebelum diberikan perlakuan 8,07 dan setelah diberikan intervensi terjadi penurunan skor nyeri menjadi 4,13 dengan nilai *p-value* yaitu <0,05 yang berarti bahwa

terdapat perbedaan skor nyeri dysmenorhea sebelum dan sesudah diberikan herbal kunyit asam.

3. Perbedaan skala nyeri dysmenorhea sebelum perlakuan pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam

Tabel 5 Perbedaan skala nyeri dysmenorhea sebelum perlakuan pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam

Skala nyeri dysmenorrhea sebelum perlakuan				
Variabel	Mean	SD	Mean Difference	<i>p-value</i>
Kelompok Akupresure	6,80	2,33		
Kelompok Herbal Kunyit Asam	8,07	1,83	1,27	0,143

Significant *P value* <0.05 Mann Whitney-test

Tabel 5 menunjukkan hasil bahwa rata-rata skala nyeri dysmenorrhea sebelum perlakuan pada kelompok akupresure 6,80 dan pada kelompok herbal 8,07 dengan perbedaan rata-rata 1,27 dan nilai *p-value* = 0,143 yang berarti tidak terdapat perbedaan

skor nyeri dysmenorrhea sebelum perlakuan antara kelompok akupresure dan kelompok herbal kunyit asam.

4. Perbedaan skala nyeri pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam
dysmenorrhea sesudah perlakuan

Tabel 6. Perbedaan skala nyeri dysmenorrhea sesudah perlakuan pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam

Skala nyeri dysmenorrhea sesudah perlakuan				
Variabel	Mean	SD	Mean Difference	p-value
Kelompok Akupresure	2,93	0,79		
Kelompok Herbal Kunyit Asam	4,13	1,40	1,2	0,013

Significant P value <0.05 Mann Whitney- test

Tabel 6 menunjukkan hasil bahwa rata-rata skor nyeri dysmenorrhea sesudah perlakuan pada kelompok akupresure 2,93 dan pada kelompok herbal kunyit asam 4,13 dengan perbedaan

rata-rata 1,2 dan nilai p-value = 0,013 yang berarti terdapat perbedaan skor nyeri dysmenorrhea sesudah perlakuan antara kelompok akupresure dan kelompok herbal kunyit asam.

PEMBAHASAN

Perbandingan akupresure dan herbal kunyit asam terhadap skala nyeri dysmenorrhea remaja putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari dengan responden 30 orang yang dibagi menjadi 15 responden pada kelompok akupresure dan 15 responden pada kelompok herbal kunyit asam. Kelompok akupresure diberikan pijat akupresure selama pada saat hari pertama kemudian selama 6 hari berikutnya dilakukan mandiri oleh siswa tersebut serta didampingi oleh enumerator, sedangkan pada kelompok herbal kunyit asam diberikan sebanyak 250 ml kali 2 hari lamanya 3 hari. Hasil uji Mann Whitney test di dapatkan p-value >0,05 pada kelompok akupresure dan kelompok herbal kunyit asam sebelum dan sesudah perlakuan yang artinya bahwa terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai rerata selisih mean pada kelompok akupresur dan kelompok

herbal kunyit asam yaitu sebanyak 3,87 kelompok akupresure dan 3,94 pada kelompok herbal kunyit asam sehingga dapat disimpulkan herbal kunyit asam lebih efektif dibandingkan dengan perlakuan akupresure pada remaja putri dalam mengatasi nyeri dysmenorrhea di SMA Yapis Kabupaten Manokwari.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anita Liliana dkk (2023) diperoleh hasil dari intervensi Teknik Akupresur Titik Sanyinjiao dan Titik Hegu terhadap dismenore sebelum dan sesudah diperoleh p = 0,000 (p<0,05), analisis sebelum dan sesudah Minuman Jamu Kunyit Asam diperoleh p = 0,000 (p<0,05), hal ini menunjukkan bahwa kedua pengobatan mempunyai efek dalam mengurangi menorea. Perbandingan Teknik Akupresur Titik Sanyinjiao dan Titik Hegu dengan Minuman Herbal Kunyit Asam terhadap scalanyeridisme juga menunjukkan

$p=0,637$ ($>0,05$). Kesimpulan yaitu Teknik Akupresur Titik Sanyinjiao dan Titik Hegu dengan Minuman Herbal Kunyit Asam Berpengaruh dalam Menurunkan Dysmenorhea (Wahyuningsih, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Diah Evawanna Anuhgera (2023) menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri menstruasi dan nyeri punggung bawah pada hari pertama dan kedua yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai p H1= 0.003 dan p H2= 0.000 (nyeri menstruasi) dan p H1&2=0.000 (nyeri punggung bawah). Presentase penurunan intensitas nyeri menstruasi dengan pemberian intervensi sebesar 66.81% sedangkan presentase penurunan nyeri punggung bawah sebesar 35.29%. Pemberian ekstrak jahe kunyit dan terapi akupresur terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi dan nyeri punggung bawah (Anuhgera, 2023).

Kandungan bahan alami minuman kunyit asam bisa mengurangi keluhan dismenore dengan jalan masing-masing. Curcumine dan anthocyanin akan bekerja dalam menghambat reaksi cyclooxygenase sehingga menghambat terjadinya inflamasi dan akan mengurangi kontraksi uterus. Mekanisme hambatan kontraksi uterus melalui curcumine adalah dengan mengurangi influks ion kalsium (Ca^{2+}) kedalam kanal kalsium pada sel-sel epitel uterus. Hal ini sejalan Penelitian (Fatmawati, 2020) bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap skala nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan minuman kunyit asam jawa, sehingga kunyit asam efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi. Kunyit dipercaya bermanfaat untuk mengatasi atau menyembuhkan dismenorea. Kandungan senyawa

fenolik pada kunyit dipercaya dapat digunakan sebagai analgetika. Secara lebih spesifik kandungan curcumine pada kunyit dapat menghambat terjadinya reaksi cyclooxygenase (COX) sehingga dapat mengurangi kontraksi uterus yang menyebabkan nyeri haid. Asam jawa memiliki agen aktif alami yaitu anthocyanin yang akan mempengaruhi sistem saraf otonom sehingga dapat mempengaruhi otak untuk bisa mengurangi kontraksi uterus dan sebagai analgetika (Fatmawati, 2020).

Akupresure juga merupakan suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau *qi*. Akupresure juga disebut suatu perawatan komplementer yang menggunakan jari serta menggunakan tekanan dimana untuk merangsang titik-titik meridian tubuh manusia, ada lebih dari 14 titik meridian yang menghubungkan titik akupunktur ditubuh kita. Terapi non Invasif ini awalnya dikembangkan dari pengobatan tradisional Tiongkok, yang berfokus pada keseimbangan *yin* dan *yang* dan mempertahankan fungsi organ vital melalui sirkulasi darah dan energi (Ikhsan, 2019).

Penelitian Vira Astiza (2021) menjelaskan bahwa metode akupresur pada *Dysmenorhea* menunjukkan nilai signifikan dalam mengurangi rasa nyeri *Dysmenorhea* pada remaja putri. Salah satu efek penekanan titik acupressure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk Pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogenous* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan

rasa nyeri saat menstruasi (Indrayani, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan kesimpulan dalam penelitian ini bahwa pada kelompok akupresure dan herbal kunyit asam sebelum dan sesudah perlakuan mendapatkan hasil nilai p-value <0.05 yang berarti kedua kelompok mempunyai pengaruh menurunkan nyeri dysmenorhea saat menstruasi pada remaja putri di SMA Yapis Kabupaten Manokwari sehingga dapat sebagai terapi non farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuningsih M. Dengan Minuman Herbal Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Smp St . ALOYSIUS TURI 2024;7.
- Anuhgera DE, Ritonga NJ. Effectiveness Of Ginger Cumeris Extract With Acupressure On The IntensityOf Menstruation Pain And Low Back Pain In Primary Disminore. J Keperawatan Dan Fisioter 2023;5:348-57. <https://doi.org/10.35451/jkf>.
- v5i2.1642.
- Asroyo T, Nugraheni TP, Masfiroh MA. Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri [The Effect of Curcumin Tamarind as Therapy Against Decreasing Dysmenorrhea]. Indones J Farm 2019;4:24-8.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah K. Kunyit asam (curcuma doemstica val) menurunkan intensitas nyeri haid. Journals Ners Community, 2020;11(1), 10-.
- Wulanda CALRH. Efektifitas Senam Dismenore Pada Pagi Dan Sore Hari Terhadap Penanganan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Saat Haid Di Smpn 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. J Kesehat Tambusai 2020;1:1-11.
- Ikhsan MN. Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi. Bhimaristan Press 2019;1.
- Indrayani T, Astiza V, Widowati R. Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. J Qual Women's Heal 2021;4:94-103. <https://doi.org/10.30994/jqwh> .v4i1.109