

**EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR *SANYINJIAO POINT* TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER: *LITERATUREREVIEW***

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh:
Eneng Fitri Handayani
1704468

**PROGRAM STUDI *DIII* KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN
ENENG FITRI HANDAYANI
EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR SANYINJIAO POINT TERHADAP
PENURUNANDYSMENORRHEA PRIMER: LITERATUREREVIEW

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

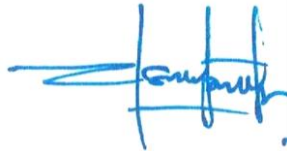
Pembimbing I



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.KM.

NIP: 19680316 199203 2 004

Pembimbing II



Asih Purwandari W. P, S.Kep., Ners., M.Kep

NIPT: 920200119900523202

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Slamet Rohaedi, S.Kep.,MPH

NIP: 197611082001200112100

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR SANYINJIAO POINT TERHADAP PENURUNAN DYSMENORRHEA PRIMER : LITERATUR REVIEW

Eneng Fitri Handayani

NIM. 1704468

e-mail: enengfitrihandayani@upi.edu

Abstrak

Dysmenorrhea adalah rasa sakit yang dirasakan wanita saat menstruasi yang disebabkan oleh prostaglandin yang dilepaskan berlebihan dari sel endometrium sehingga menyebabkan kontraksi pada uterus. Saat ini, banyak pengobatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi *dysmenorrhea*, salah satunya adalah dengan menerapkan terapi akupresur. Akupresur adalah penggunaan teknik sentuhan/penekanan oleh jari pada titik tertentu yang memiliki efek untuk menyeimbangkan energi dalam tubuh. *Sanyinjiao point* adalah salah satu titik *accupoint* atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal. *Literatur review* ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas terapi akupresur *sanyinjiaopoint* terhadap penurunan *dysmenorrhea* primer. Metode penelitian yang digunakan adalah *literaturreview*. Pencarian menggunakan database : Google Scholar, Garuda dan DOAJ dengan kata kunci akupresur, akupresur dan *dysmenorrhea*, dan akupresur dan *dysmenorrhea* primer. Hasil *literatur review* didapatkan 5 artikel dengan kuantitatif studi dengan publikasi tahun 2015-2020. Hasil penelitian ini menemukan intervensi nonfarmakologi akupresur efektif dilakukan untuk menurunkan *dysmenorrhea* primer dengan akupresur *sanyinjiao point*. Penekanan pada titik akupresur yang ringan dan semakin menekan menimbulkan rangsangan untuk memicu produksi endorfin yang mengandung substansi morfin secara alami oleh tubuh yang memiliki efek analgesik. Rata-rata nyeri yang dirasakan sebelum diberikan terapi akupresur berada pada skala nyeri berat (7-9), dan setelah dilakukan tindakan menjadi (4-6). Diperlukan aplikasikan teknik akupresur *sanyinjiaopoint* pada wanita yang mengalami *dysmenorrhea* untuk menurunkan nyeri saat menstruasi, selain itu pemerintah membuat program khusus untuk kesehatan reproduksi remaja untuk media mengedukasi remaja khususnya melakukan penkesseminar remaja putri yang membahas terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri *dysmenorrhea*.

Kata Kunci : *Dysmenorrhea* Primer, Akupresur, *Sanyinjiao Point*

EFFECTIVENESS OF SANYINJIAO POINT ACUPRESSURE IN ALLEVIATING PRIMARY DYSMENORRHEA: A LITERATURE REVIEW

EnengFitriHandayani

NIM. 1704468

e-mail: enengfitrihandayani@upi.edu

Abstract

Dysmenorrhea is pain that is felt by women during menstruation caused by prostaglandins that are released excessively from endometrial cells, causing contractions in the uterus. At present, there are many effective non-pharmacological treatments to treat dysmenorrhea, one of which is by applying acupressure therapy. Acupressure is the use of touch / pressure techniques by fingers at certain points that have the effect of balancing energy in the body. Sanyinjiao point is one of the acupoints or meeting points of the spleen, liver and kidney ducts. This literature review aims to identify the effectiveness of sanyinjiao point acupressure therapy in alleviating primary dysmenorrhea. This research used literature review as the method. The data were taken from Google Scholar, Garuda, and DOAJ with the keywords of acupressure, dysmenorrhea and primary dysmenorrhea, and acupressure and primary dysmenorrhea. There were five quantitative articles from 2015-2020 that match with the keywords. The results of this study found that non-pharmacological interventions for acupressure were effective in reducing primary dysmenorrhea with acupressure sanyinjiao point. The emphasis on acupressure points that were mild and increasingly pressing cause stimulation to trigger the production of endorphins containing morphine substances naturally by the body that had analgesic effects. The average pain before being given acupressure therapy was on a scale of severe pain (7-9), while it becomes moderate pain (4-6) after the treatment. It is necessary to apply the sanyinjiao point acupressure technique to women with dysmenorrhea to reduce pain during menstruation. Besides, the government also needs to create a special program for adolescent reproductive health to educate adolescents, especially conducting a seminar on adolescent girls that discuss non-pharmacological therapy to reduce the pain of dysmenorrhea.

Keywords: *Primary dysmenorrhea, acupressure, sanyinjiao point*

LEMBAR HAK CIPTA

**EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR SANYINJIAO POINT TERHADAP
PENURUNAN *DYSMENORRHEA* PRIMER : *LITERATUR REVIEW***

Oleh:

Eneng Fitri Handayani

NIM. 1704468

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Eneng Fitri Handayani
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penuli

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHANii

ABSTRAK.....ii

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME... Error! Bookmark not defined.

LEMBAR HAK CIPTA.....iii

KATA PENGANTAR..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR..... V

DAFTAR TABEL Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN Error! Bookmark not defined.

BAB I PENDAHULUAN Error! Bookmark not defined.

1.1 Latar Belakang..... **Error! Bookmark not defined.**

1.2 Rumusan Masalah..... **Error! Bookmark not defined.**

1.3 Tujuan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

1.4 Manfaat Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB II LANDASAN TEORI..... Error! Bookmark not defined.

2.1 Menstruasi..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.1 Pengertian Menstruasi..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.2 Siklus Menstruasi **Error! Bookmark not defined.**

2.1.3 Gangguan Menstruasi **Error! Bookmark not defined.**

2.2 *Dysmenorrhea* **Error! Bookmark not defined.**

2.2.1 Pengertian *Dysmenorrhea* **Error! Bookmark not defined.**

2.2.2 Jenis *Dysmenorrhea*..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.3 Etiologi *Dysmenorrhea* Primer **Error! Bookmark not defined.**

2.2.4 Patofisiologi *Dysmenorrhea*..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.5 Faktor-faktor Risiko *Dysmenorrhea* **Error! Bookmark not defined.**

2.2.5 Derajat Nyeri *Dysmenorrhea* **Error! Bookmark not defined.**

2.2.5 Tatalaksana *Dysmenorrhea* **Error! Bookmark not defined.**

2.3 Akupresur **Error! Bookmark not defined.**

Eneng Fitri Handayani, 2020

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR SANYINJIAO POINT TERHADAP PENURUNAN DYSMENORRHEA PRIMER : LITERATUR REVIEW

Universitas Pendidikan Indonesia | respository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.3.1	Pengertian Akupresur	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Keberadaan <i>Accupoint</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Manfaat Akupresur	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Meridian Yang Mewakili Organ-organ Dalam Tubuh	Error! Bookmark not defined.
2.3.5	Cara Kerja Akupresur	Error! Bookmark not defined.
2.3.6	Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Terapi Akupresur	Error! Bookmark not defined.
2.3.7	Lokasi Titik Akupresur Untuk <i>Dysmenorrhea</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.8	Mekanisme Akupresur	Error! Bookmark not defined.
2.4	Nyeri	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Pengertian Nyeri.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri	Error! Bookmark not defined.
2.4.3	Pengukuran Intensitas Nyeri	Error! Bookmark not defined.
2.4.4	Pengkajian Nyeri	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.5	Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI....		Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		1

DAFTAR PUSTAKA

- Afroh, F., Judha, M, Sudarti, (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ammar, U. R. (2016). The Risk Effect of Primary Dysmenorrhea on Women of Childbearing Age In Ploso Subdistrict of Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49.
- Anurogo, Dito & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : ANDI.
- Efriyanthi, S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 3(2).
- Hand, Helen. (2010). *The Ups and Downs of The Menstrual Cycle. Practice Nursing*, 21(9),454-459.
- Handayani, H., Gamayanti, I. L., & Julia, M. (2016). Dismenore dan Kecemasan pada Remaja. *Sari Pediatri*, 15(1),27-31.
- Hartono, R. I. W. (2012). Akupresur untuk berbagai penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medic dan herbal. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Ishikura, I. A., Hachul, H., Pires, G. N., Tufik, S., & Andersen, M. L. (2020). The impact of primary dysmenorrhea on sleep and the consequences for adolescent academic performance. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(3), 467-468.
- Jama, F., & Azis, A. (2020). Pengaruh Massase Effleurage Abdomen terhadap Penurunan Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journal*, 1-6.
- Joseph, H. K dan Nugroho. (2010). *Catatan Kuliah Ginekologi dan Obsetri (Obgyn)*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Kemenkes, RI. (2015). Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI.

- Khamzah, S. (2015). *Tanya Jawab Seputar Menstruasi*. Yogyakarta : Flashbooks.
- Kostania, G., Kuswati, K., & Fitriyani, A. (2019). Akupresure pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 10(2), 50-59.
- Kusnaningsih, A. (2020). Prevalensi Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palang Karaya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2),1-8.
- Laila. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Manna, El. (2011). *Kamus Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta : Buku Biru
- Mukhoirotin, M., Fatmawati, D. A., & Prihartini, S. D. (2018). Potential of Acupressure on Sanyinjiao Point, Hegu Point and Massage. *Journal of Applied Environmental & Biological Sciences (JAEBS)*, 8(3), 51-59.
- Osonuga, A., & Ekor, M. (2018). The impact of Dysmenorrhea on activities of Ghanaian undergraduate students. *Tropical Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 35(3), 276-280.
- Othman, S. M., Aly, S. G., & Mady, M. M. (2019). Effect of acupressure on Dysmenorrhea among adolescents. *Journal of Medicine in Scientific Research*, 2(1), 24.
- Proverawati, Misaroh. (2009). *Menarche, Menstruasi Penuh Makna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rahayu, H. S. E (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : UNIMMAPRESS, 978-602.
- Rahayuningrum, D. C. (2016). Perbedaan Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan Dismenore pada remaja sma negeri 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2).
- Rahmawati, D. T., Situmorang , R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri *Dysmenorrhea*. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 9-9.

- Rahmawati, N. (2017). Pengaruh Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore pada Siswi DI SMP N 30 Semarang. *Karya Ilmiah*, 6(1).
- Ridwan, M., & Herlina, H. (2016). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1),51-56.
- Sari, S. E., Kartasurya, M. I., & Pangestuti, D. R. (2018). Anemia dan aktivitas fisik yang ringan mempengaruhi 3ysmen risiko dismenore pada remaja 3ysmen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal)*, 6(5), 437-444.
- Sari, D. P., Rufaida, Z., Lestari S. W. (2018). Nyeri Persalinan. E-Book Penerbit STIKES Majapahit, 1-30.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin., Sa'adah, N. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Jakarta: Global One.
- Soderman, L., Edlund, M., & Marions, L. (2019). Prevalence and impact of 3ysmenorrhoeal in Swedish adolescents. *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 98(2), 215-221.
- Tanna, A., dkk. (2016). *Prevalence of 3ysmenorrhoeal and it's effects on quality of life in college going girls. International Journal of Current advanced Research*, 5(7),1093-1096.
- Triyani, S., & Eugenie, T. (2018). Efektifitas manajemen nyeri dan relaksasi terhadap nyeri saat persalinan kala I fase aktif. *2-Trik: Tunas Kesehatan*, 50-60.
- Verawaty, S. N., & Rahayu. (2012). *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung: PT. Grafindo Media Pratama.
- Wijayanti, H., & Selviana, S. (2019). Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer. *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(2), 70-76.
- Wiknjosastro, Hanifa. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Edisi 1 Cetakan 12*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Wulandari, P., & Kustriyani, M. (2019). Upaya Cara Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 1(1), 23-30.

- Yati, S. (2019). Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Siswi Kelas X yang Mengalami Dismenore Primer Di SMA Neg. 2 Kota Sungai Penuh Tahun 2015. *Menara Ilmu*, 13 (5).
- Zulia, A., & Rahayu, H. S. E. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2018, 2.1 9-16.