Perbedaan Pengaruh Antara Akupresur pada Titik He ku (Li4) dan Musik Klasik Mozart terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Primer pada Remaja Putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara

**Wa Ode Nur Syuhada, Hidayat Wijayanegara, Herri S Sastramihardja,
Yeni Mahwati, Mamun Sutisna, Suryani**

Program Studi Magister Terapan Kebidanan STIKES Dharma Husada Bandung

Abstrak

Dismenorea adalah nyeri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. Upaya yang dilakukan untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri saat menstruasi yaitu dengan cara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik akupresur dan terapi musik. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk membandingkan dan melihat pengaruh pemberian akupresur melalui penekanan pada titik He Ku (LI 4) dengan kombinasi pemberian akupresur melalui penekanan pada titik He Ku (LI 4) dan terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenore) primer pada remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan pendekatan *pre posttest group design* dengan jumlah sampel 74 siswi. Penelitian dilakukan bulan Juli sampai Agustus 2020 di SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara. Pengambilan sampel siswi dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kombinasi dari akupresur dan musik. Analisis perbedaan kedua kelompok diuji secara statistik dengan uji *sampel T test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi dari akupresur dan musik terdapat penurunan yang signifikan dengan penurunan intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) dengan p value 0,000 ($p < 0,005$). Simpulan dalam penelitian ini, bahwa kombinasi akupresur dan musik terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan akupresur terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) pada siswi.

Kata Kunci : Dismenore primer, Akupresur, Treatment musik.

The Difference of the Effect of Acupressure on the Point He ku (Li4) and Mozart Classical Music on the Decrease in Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhoea) Scale in Teenage Girl at SMPN 14, Baubau City, Southeast Sulawesi

Abstract

Dysmenorrhoea is pain that occurs before and during menstruation. Efforts are made to prevent or reduce pain during menstruation, namely by means of pharmacology and non pharmacology. One of the non-pharmacological ways that can be done is acupressure and music therapy techniques. The aim of this study was to compare and see the effect of acupressure through emphasis on He Ku points (Fact Sheet 4) with a combination of acupressure giving through emphasis on He Ku points (Fact Sheet 4) and Mozart classical music therapy to decrease the primary menstrual pain scale (dysmenorrhea) in young women. The research method used is a quasi experimental with a pre posttest group design approach with a sample size of 74 students. The research was conducted from July to August 2020 at SMPN 14 Baubau City, Southeast Sulawesi. The samples were divided into two groups, namely the combination group of acupressure and music. The difference analysis between the two groups was statistically tested by means of the sample T test. The results showed that the combination of acupressure and music had a significant decrease with a decrease in the intensity of menstrual pain (primary dysmenorrhea) with a p value of 0.000 ($p < 0.005$). The conclusion of this study is that the combination of acupressure and music has a significant decrease compared to acupressure on the intensity of menstrual pain (primary dysmenorrhea) in female students.

Keywords : Primary dysmenorrhea, Acupressure, Music treatment

Korespondensi:

Wa Ode Nur Syuhada

Program Studi Magister Terapan Kebidanan STIKES Dharma Husada Bandung

Jl. Terusan Jakarta No 75. Anapani Bandung

Mobile : 081343932675

Email : syuhada12345678@gmail.com

Pendahuluan

Dismenore adalah nyeri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi.^{1,2,3} Nyeri tersebut terasa di perut bagian bawah.^{4,5} Hal tersebut, terjadi karena endometrium sedang dalam fase sekresi yang memproduksi prostaglandin secara berlebihan.^{2,3} Nyeri ini biasanya terjadi 1-2 hari sebelum menstruasi. Nyeri biasanya pada pelvis atau punggung bawah (sakrum) dan dapat menyebar sampai tungkai bawah.^{3,4,5}

Berdasarkan penyebabnya dismenorea dibedakan menjadi dua, yaitu primer dan sekunder. Dismenore primer adalah menstruasi yang disertai nyeri yang di alami dalam masa tiga tahun sejak awal menstruasi dan tidak terdapat penyakit yang memberatkan kondisi tubuh, sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang timbul jika ada penyakit atau kelainan yang menetap seperti infeksi rahim, kista, polip, tumor di sekitar kandungan, dan serta kelainan kedudukan rahim yang dapat mengganggu organ dan jaringan di area reproduksi.⁶

Saat ini pengobatan alternatif komplementer non farmakologi menjadi sesuatu yang banyak diminati di berbagai negara baik untuk mengurangi rasa nyeri, kecemasan, ataupun insomnia.⁷ Pengobatan dengan cara komplementer non farmakologi yang sedang tren untuk mengurangi rasa nyeri yang disebabkan dismenorea, yaitu dengan melakukan olahraga (*exercise*), mandi air hangat atau sauna, kompres hangat, meditasi, aromaterapi, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, penggunaan alat *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TRANS), akupuntur, dan akupresur. Namun, terapi non farmakologi yang saat ini dianggap efektif untuk mengatasi dismenore adalah pemberian aroma terapi, pemberian pijatan akupresur, dan baru-baru ini menggunakan terapi musik klasik.^{8,9,10}

Selain teknik akupresur untuk mengurangi nyeri menstruasi yaitu dengan melalui terapi musik. Terapi musik dipilih karena dapat menunjukkan efek yaitu mengurangi kecemasan, depresi, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan frekuensi denyut jantung. Musik yang dipilih untuk terapi ini yaitu musik yang lembut dan nadanya teratur, seperti instrumental dan klasik Mozart.¹¹

Penelitian mengenai dismenore pada remaja sudah banyak dilakukan. Akan tetapi, fenomena dismenorea masih perlu mendapat penanganan yang lebih inovatif. Hal tersebut, disebabkan tingkat kompleksitas dan angka kejadian dismenore yang masih tinggi. Selain itu, masih rendahnya pengetahuan remaja dalam upaya

penanganannya.¹² Hal tersebut, tercermin dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan melalui wawancara terhadap 36 orang siswa di SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara didapatkan 29 orang mengalami dismenore. Terdapat 10 orang yang mengalami nyeri menstruasi sedang, 19 orang mengalami nyeri menstruasi berat. Selain itu didapatkan pula hasil bahwa dari 29 orang siswi tidak ada satupun yang mengetahui tentang penanganan dismenore menggunakan alternatif komplementer seperti akupresur dan metode distraksi. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai alternatif komplementer dalam mengatasi dismenore merupakan salah satu faktor dari kurangnya keingintahuan dalam mencari pengobatan alternatif mengatasi nyeri dismenore. Penelitian tentang pemberian akupresur terhadap penurunan rasa nyeri sudah banyak dilakukan, begitu pula penelitian tentang pengaruh terapi musik. Namun, saat ini belum ada penelitian yang menggabungkan pemberian akupresur dengan terapi musik, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kombinasi kedua perlakuan tersebut terhadap penurunan nyeri pada dismenore primer. Penelitian yang akan dilakukan ini, untuk membandingkan dan melihat pengaruh pemberian akupresur melalui penekanan pada titik He Ku (LI 4) dengan kombinasi pemberian akupresur melalui penekanan pada titik He Ku (LI 4) dan terapi musik klasik Mozart terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenore) primer pada remaja putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara.

Metode

Metode penelitian dengan menggunakan rancangan *quasi experimenttwo group pretest-posttest design*. Terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi akan diberikan perlakuan pemberian akupresur di titik He Ku (LI 4) dengan cara memberikan pemijatan yaitu pada titik *large intestine 4* (LI 4). Penekanan titik tersebut dilakukan selama 10 menit, dilakukan 2 kali dalam sehari selama 2 hari dan pada kelompok kombinasi diberikan terapi musik klasik Mozart yang akan diberikan selama kurang lebih 10 menit bersamaan dengan dilakukannya pemijatan titik He Ku (LI- 4) pada hari pertama dan kedua ketika mengalami nyeri haid (dismenorea).¹³

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri siswi kelas 1-3 di SMPN 14 Kota Baubau tahun 2020 yang mengalami dismenore primer. Subjek yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswi yang mengalami dismenore primer dengan skala nyeri 1-10 di SMPN 14 Kota

Baubau dan memiliki siklus menstruasi teratur selama 3 bulan terakhir, serta bersedia menjadi responden setelah mengisi lembar persetujuan (*informed consent*). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 74 orang.

Uji parametrik yang digunakan untuk menilai perbedaan nilai tengah variabel numerik adalah uji t dua kelompok yang selanjutnya akan menjawab hipotesis pertama dalam penelitian ini, untuk menilai pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji *T test* dengan cara menilai perubahan mean sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, untuk mempertegas hasil dari pengaruh perlakuan, pada penelitian ini juga menggunakan analisis uji *N-Gain*. Berikut nomor Etik No Etik : No.12/KEPK/SDHB/B/X/2020.

Hasil

Hasil Penelitian mengenai perbedaan pengaruh antara akupresur pada titik He Ku (LI 4) dibanding dengan kombinasi akupresur pada titik He Ku (LI 4) dan musik klasik Mozart terhadap penurunan skala nyeri haid (dismenorea) primer pada remaja putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara. periode Juli sampai dengan Agustus 2020, didapatkan 74 responden.

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi pada kedua kelompok dimana $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kelompok kombinasi dengan akupresur

setelah dilakukan *treatment*. Penurunan intensitas nyeri menstruasi menurun secara signifikan setelah diberikan kedua *treatment* yaitu akupresur dan kombinasi pada remaja putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara. Perbedaan penurunan menunjukkan bahwa intensitas nyeri sesudah diberikan *treatment* kombinasi menjadi 2,00 dengan rentang 0-5, dan akupresur menjadi sebesar 3,46 dengan rentang 1-6. Perbedaan penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah diberikan *treatment* tersebut yaitu 1,46 sehingga dapat dinyatakan bahwa *treatment* kombinasi lebih signifikan mengalami penurunan dibandingkan dengan *treatment* akupresur.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* pada kedua kelompok dimana $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara *pre* (sebelum) dan *post* (sesudah) dilakukan *treatment* dan terjadi penurunan secara signifikan intensitas nyeri menstruasi setelah diberikan kedua *treatment* yaitu akupresur dan kombinasi pada remaja putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara. Perbedaan penurunan menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan *treatment* akupresur nilai rata-rata hari kedua menjadi sebesar 0,97 dengan rentang 1-6. Perbedaan penurunan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan *treatment* kombinasi nilai rata-rata hari kedua menjadi 1,70 dengan rentang 0-4.

Tabel 1. Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Kelompok Akupresur Akupresur dan Kombinasi

Kelompok	Mean±SD	P Value
Kombinasi	2,00±1,15	0,00
Akupresur	3,46±1,21	0,00

Keterangan: Uji *Independent Sample T Test*

Tabel 2. Perbedaan Penurunan Skor Sebelum dan Sesudah Skor Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi pada Kelompok Akupresur dan Kelompok Kombinasi

Kelompok	Mean±Sd	Nilai P
Akupresur		
Hari ke 1	2,16±2,02	0,000
Hari ke 2	0,97±1,74	0,002
Kombinasi		
Hari 1	3,13±1,97	0,000
Hari 2	1,70±2,88	0,001

Keterangan: Uji *Paired Sample T Test*

Tabel 3. Pengaruh Terapi Kombinasi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara Tahun 2020

Kelompok	Min	Max	Mean	Selisih <i>N Gain</i>	Interpretasi
Akupresur	33,3	100	56,7	66,7	Sedang
Kombinasi	0,00	114	77,8	114	Tinggi

Keterangan : Uji *N-Gain*

Tabel 3 menunjukkan bahwa uji *N-Gain* pada kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kelompok kombinasi rata-rata memiliki score 77,8% yang dikategorikan pengaruhnya tinggi dalam penurunan skala nyeri menstruasi dengan nilai minimal 0 dan maksimal 114, sedangkan pada kelompok akupresur nilai rata-rata *N-Gain* yaitu 56,7% yang dikategorikan pengaruhnya sedang dalam penurunan skala nyeri menstruasi dengan nilai minimal 33,3 dan maksimal 100.

Pembahasan

Hasil analisis pada tabel 3. menunjukkan bahwa (*p value* 0,001<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) sesudah diberikan *treatment* kombinasi dari akupresur pada titik He Ku dan terapi musik klasik Mozart. Perbedaan menunjukkan intensitas nyeri sesudah *treatment* kombinasi sebesar 2,00 dengan rentang 0-5 dan terapi akupresur saja sebesar 3,46 dengan rentang 1-6.

Hal ini menunjukkan penurunan intensitas nyeri menstruasi antara siswi yang diberikan kombinasi akupresur dan musik klasik Mozart memiliki selisih 1,46. Data tersebut menunjukkan bahwa kombinasi terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan dengan akupresur saja.

Hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan adanya pengaruh yang signifikan mengenai akupresur terhadap penurunan nyeri menstruasi dan penelitian terapi musik terhadap penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan (*p*<0,05).^{2,8}

Akupresur merupakan cara pengobatan atau salah satu bentuk pelayanan kesehatan tradisional dengan memberikan rangsangan tekanan pada titik tertentu pada tubuh yang disebut dengan titik akupuntur, atau disebut juga dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau acupoint pada tubuh.^{14,15} Titik akupresur yang digunakan yaitu terletak di antara tulang metacarpal pertama dan kedua atau antara jempol dan jari telunjuk. Titik Heku efektif untuk menurunkan atau menghilangkan nyeri, termasuk nyeri haid (dismenorea). Titik Li 4 (Heku) memiliki aksi (peranan) sebagai penenang dan antispasmodic yang kuat, sehingga digunakan

dalam banyak kondisi, baik pada meridian dan juga organ, khususnya pada lambung, Usus dan Uterus (dalam hal ini bisa juga digunakan untuk penurunan nyeri dismenorea). LI-4 digunakan sebagai titik distal pada sindrom gangguan nyeri pada tangan atau bahu, hal tersebut dapat menghilangkan gangguan dari meridian. LI-4 memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan. Dismenorea bisa disebabkan oleh stress dan gangguan psikologis.¹¹ Terapi musik adalah metode yang dapat penyembuhan dengan irama nada melalui energi yang dihasilkan dari musik itu sendiri.¹⁶ Terapi musik adalah proses yang dapat mempengaruhi kondisi tubuh seseorang baik fisik maupun mental. Musik dapat memberikan rangsangan pertumbuhan fungsi otak seperti belajar, ingatan, berbicara, mendengar dan kesadaran.¹⁷

Musik Mozart merupakan salah satu jenis musik yang digunakan untuk relaksasi yang bertempo 60 ketukan per menit. Musik yang memiliki tempo antara 60 sampai 80 ketukan per menit mampu membuat seseorang yang mendengarkannya menjadi rileks.¹¹ Musik klasik mempunyai fungsi yang menenangkan pikiran dan katarsis emosi seseorang, serta dapat mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur dan dapat menghasilkan gelombang alfa dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks, dan menidurkan. Terapi musik klasik berfungsi mengatur hormone dalam tubuh yang berhubungan dengan stres antara lain ACTH, prolaktin, hormon pertumbuhan dan dapat meningkatkan kadar endorfin sehingga dapat mengurangi nyeri.¹⁸

Kedua terapi tersebut digabungkan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi yang terjadi. Berdasarkan teori bahwa akupresur dan musik dapat mengeluarkan hormon endorphen dalam tubuh sehingga dapat mengurangi rasa nyeri atau sakit yang terjadi pada tubuh. Musik yang digunakan dalam *treatment* ini yaitu musik Mozart yang disesuaikan dengan kebutuhan responden. Kedua *treatment* digabungkan untuk memproduksi hormon endorphen dalam tubuh karena berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak sehingga menimbulkan

rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri yang terjadi pada tubuh.^{17,18,19}

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu intervensi hanya diberikan pada satu siklus menstruasi dan penilaian intensitas kurang efektif dalam menentukan intensitas yang sesuai dengan keadaan sebenarnya sehingga membutuhkan penilaian dengan melakukan pemeriksaan laboratorium.

Simpulan dari kedua terapi yaitu kombinasi akupresur pada titik He Ku dan musik klasik Mozart terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan akupresur saja terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore primer) pada remaja putri.

Saran penelitian untuk teoritis yaitu diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai intervensi dua kelompok dengan menambah lamanya siklus haid, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui berapa lama efek kombinasi dalam menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer) dilihat dari intensitas dan durasinya, dan diperlukan peneliti lebih lanjut untuk penilaian intensitas nyeri secara objektif yaitu dengan pemeriksaan prostaglandin. Saran Praktis yaitu sebagai salah satu terapi komplementer non farmakologi untuk tenaga kesehatan, lembaga sekolah dapat menerapkan terapi kombinasi untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Daftar Pustaka

1. Hendrik. Problema haid: tinjauan syariat islam dan medis. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri; 2013.
2. Astuti R, Widjanarko B, Santoso H. Studi deskriptif pendampingan dan dukungan suami terhadap pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin pada kala I di RS Panti Wilasa Citarum Semarang. Semarang: Jurnal Kebidanan Panti Wilasa. 2012 Oktober;3(1): 1–5.
3. Benson R, Martin L. Buku saku obstetri dan ginekologi. Jakarta: EGC; 2012.
4. Badziad, A. Endokrinologi ginekologi. Jakarta: Media Aesculapius; 2011.
5. Wiknjosastro H. Ilmu Kandungan Edisi Kedua. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono; 2014.
6. Kusmiran. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta : Salemba Medika; 2012.
7. Hjelmstedt A, Sheela T, Victorin ES, Lekander M, Bhat M, Balakumaran, dkk. Acupressure to reduce labor pain: a randomized controlled trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica*. 2010;89:1453–9.
8. Amalia A. Efektifitas terapi musik klasik terhadap nyeri dismenorea. *J Riset Kebidanan Indonesia*. 2017;1(2):56–62.
9. Xuejing L, Thompson WF, Zhang L, Hul L. Music Reduces Pain Unpleasantness: Evidence from an EEG Study. *J of Pain Research*. 2019;1(2):3331–42.
10. Pouresmaill Z, Zadeh RI. Effects of acupressure and Ibuprofen on the severity of Primary Dysmenorrhea. *J of Traditional Chinese Medicine*. 2012;22(3):205–10.
11. Heryani R, Utari MD. Efektivitas pemberian terapi musik Mozart dan back exercise terhadap penurunan nyeri dismenorea primer. *J Ipteks Terapan*. 2017;14:283–8.
12. Manurung MF, Utami S, Rahmalia S. Efektivitas yoga terhadap nyeri dismenore pada remaja. *JOM*. 2015 Oktober;2(2):1258–65.
13. Herawati R. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri haid (Dismenorea) pada siswi madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengairan. *J Kebidanan UPP*. 2017:161–172.
14. Acar HV. Acupuncture and related techniques during perioperativ periode: A literatur review. *Complement Ther Med*. 2016;29:48–55.
15. Smith C, Armour M. Acupuncture or acupressure for induction of labour (Review) Summary of findings for the main comparison. 2017; (10).
16. Natalina. Terapi musik (bidang keperawatan). Jakarta: Mitra Wacana Media; 2013.
17. Anggraini M. Pengaruh musik yang disukai dan musik rileksasi terhadap persepsi nyeri. Program Sarjana Kedokteran. Universitas Kristen Maranatha. Bandung; 2012.
18. Aizid R. Sehat dan cerdas dengan terapi musik. Yogyakarta: Laksana; 2011.
19. Bassano M. Terapi musik dan warna. Yogyakarta: Rumpun; 2010.