

# Efektifitas Akupresure Terhadap Dismenorea Pada Akseptor KB IUD

*Effectiveness of Acupressure Against Dysmenorrhea in IUD Birth Control Acceptors*

Novianti<sup>1</sup>, Arlyana Hikmanti<sup>2</sup>, Susilo Rini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

---

## ARTICLE INFO

### Article history:

DOI:

[10.30595/pshms.v4i.548](https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.548)

Submitted:

August 11, 2022

Accepted:

November 30, 2022

Published:

January 02, 2023

---

### Keywords:

Akseptor, IUD, Dismenorea, Akupresure

---

## ABSTRACT

Dismenorea adalah suatu keluhan yang paling umum ditemui pada pemakaian KB IUD ditahun pertama. Pengobatan dismenorea dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Melalui farmakologi dengan menggunakan analgesik sebagai obat pereda nyeri, sedangkan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dengan pijat akupresure yang lebih aman, nyaman dan efisiensi biaya. Dan dari Puskesmas Banjarnegara 2 pada tahun 2021 didapatkan data akseptor KB Implant ada 117 orang, pil 8 orang, kondom 2 orang, suntik 3 bulan 265 orang, dan IUD sebanyak 302 orang. Dari data tersebut akseptor KB IUD dengan keluhan dismenorea terdapat 8 kasus. Sehingga peneliti tertarik untuk menggunakan pijat akupresure sebagai penatalaksanaan dismenorea untuk mendapatkan hasil bahwa pijat akupresure lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri haid.

*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).*



---

### Corresponding Author:

**Arlyana Hikmanti**

Universitas Harapan Bangsa

Email: [arlyanahikmanti@uhb.ac.id](mailto:arlyanahikmanti@uhb.ac.id)

---

## 1. PENDAHULUAN

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan pada tahun 2020 akseptor KB yang masih aktif di antara Pasangan Usia Subur (PUS) sebesar 67,6%. Dibandingkan dengan tahun sebelumnya jumlah ini lebih tinggi yaitu sebesar 63,31% menurut data Profil Keluarga Indonesia pada Tahun 2019. Sementara di Jawa Tengah, akseptor KB dari pasangan usia subur pada tahun 2019 data peserta KB sebanyak 6.652.451 orang dengan penggunaan kontrasepsi IUD sebanyak (9,1 %) akseptor.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, sebesar 62 % akseptor keluarga berencana (KB) memakai alat kontrasepsi alami serta alat kontrasepsi modern. Hanya 4% yang menggunakan IUD, 3% implan, 32% suntikan, serta 14% pil. Dari data tersebut menunjukkan jika pemakai alat kontrasepsi jangka panjang seperti IUD masih rendah. Beberapa alasan dikemukakan pengguna alat kontrasepsi adalah pemakaian diberhentikan setelah lebih dari 12 bulan penggunaan karena mengalami kegagalan, keinginan mempunyai anak lagi, mencoba berganti metode serta berbagai jenis alasan lain. Sedangkan bagi akseptor KB yang berhenti padahal pemakaian sudah lebih dari 5 tahun, adalah dengan alasan efek samping (14,4%) dan 19.232 kasus (27,7%) untuk IUD itu sendiri. Di Indonesia sendiri akseptor KB terjadi peningkatan dari 37.338.265 menjadi 23.606.218 pasangan usia subur.

Dan dari Puskesmas Banjarnegara 2 pada tahun 2021 didapatkan data akseptor KB Implant ada 117 orang, pil 8 orang, kondom 2 orang, suntik 3 bulan 265 orang, dan IUD sebanyak 302 orang. Dari data tersebut akseptor KB IUD dengan keluhan dismenorea terdapat 8 kasus.

Dismenorea adalah suatu kondisi yang terjadi ketika menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, yang membutuhkan penanganan untuk mengatasi sakit perut dan nyeri tekan pada panggul (Judha, 2012). Pada akseptor KB IUD yang mengalami dismenorea diakibatkan dari terjadi iritasi pada dinding rahim lengan transversal IUD yang dianggap sebagai salah satu alasan dismenore. (Hartanto, Hanafi. 2012). Nyeri bisa dirasakan didaerah rahim bagian bawah atau pinggang, itu karena peningkatan kontraksi rahim yang mencoba mengeluarkan benda asing. Dismenorea ada 2 jenisnya yaitu dismenorea sekunder dan primer. Pada dismenorea primer merupakan nyeri yang dirasakan oleh wanita saat mengalami haid dan ketidak adanya kelainan pada sistem reproduksi. Umumnya dialami pada wanita ditahun-tahun awal haid/menarche. Sedangkan, dismenorea sekunder adalah kondisi nyeri saat menstruasi yang diakibatkan oleh gangguan organ reproduksi atau yang terjadi karena penyakit tertentu. Umumnya wanita yang berusia lebih dari 25 tahun yang sering mengalami gangguan ini. Pengobatan dismenorea dapat menggunakan farmakologi dan nonfarmakologi. Melalui farmakologi dengan menggunakan analgesik sebagai obat pereda nyeri, sedangkan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dengan pijat akupresure.

Akupresure merupakan asuhan yang dapat diberikan pada tata laksana akseptor KB IUD yang mengalami dismenorea, karena teknik tersebut melibatkan stimulasi pada kulit dengan memberikan pemijatan ringan sampai memiliki rasa relaksasi oleh pasien gejala dismenore. Rasa relaksasi yang muncul ini tidak seperti teknik akupresur, dimana penyembuhan melalui teknik pencetakan dengan jari-jari anda pada titik-titik akupunktur (Rodrigues, D.2017).

Tujuan yang didapatkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas asuhan pijat akupresure pada akseptor KB IUD dengan dismenorea.

## 2. METODE

Metode pada penelitian ini yang digunakan ialah metode studi kasus. Subyek yang diambil dalam studi kasus ini adalah seorang akseptor KB IUD umur 35 tahun datang ke puskesmas dengan keluhan nyeri saat haid. Lokasi dan waktu penelitian dilakukan di Puskesmas Banjarnegara 2 mulai tanggal 20 Maret 2022 sampai 22 Maret 2022. Hasil dari pemeriksaan umum yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 112/79 mmHg, nadi 79 x/menit, pernafasan 22 x/menit, suhu 36,4 °C, LILA 25 cm, BB 53 kg. Hasil pemeriksaan fisik ditemukan pada bagian abdomen yaitu nyeri tekan perut bagian bawah.

## 3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan Ny.H akseptor KB IUD umur 35 tahun yang mengalami dismenorea.

Hari ke	Sebelum	Sesudah
Pertama	5	4
Kedua	4	2
Ketiga	2	0

Sumber data: data primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada hari pertama sebelum dilakukan pemijatan akupresure berada pada skala 5 dengan gejala kram yang menyebar ke arah pinggang yang mengakibatkan terganggunya aktivitas dan nafsu makan menurun. Nyeri haid setelah dilakukan pijat akupresure yang diukur dalam bentuk numeric rating scale 0-10 didapatkan responden mengalami nyeri pada angka 4. Kemudian pada hari kedua sebelum pijat pada angka 4 setelah dilakukan pijat pada angka 2. Hari ketiga didapatkan data skala nyeri sebelum pijat pada angka 2 dan setelah dilakukan pemijatan nyeri tidak ada (0).

## 4. PEMBAHASAN

Skala nyeri merupakan gambaran seberapa parahnya rasa nyeri yang dialami klien. Dalam melakukan pengukuran tingkatan nyeri bersifat individual dan subjektif serta yang dirasakan oleh beberapa orang akan berbeda (Prafitri, 2016).



### **Perbandingan nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan akupresure**

Akupresure adalah cara mengurangi rasa nyeri dan ketegangan otot dengan cara menekan titik tubuh sehingga aliran darah menjadi lancar (Calik, Kiyemet, Y. 2013). Akupresure juga mampu meningkatkan endorphin sehingga tubuh menjadi rileks dan sensasi rasa nyeri tidak sampai ke otak. (Setyowati, H. 2018).

Hal ini disimpulkan bahwa dimana pijat akupresure efektif untuk mengurangi rasa nyeri saat haid pada akseptor KB IUD.

### **5. KESIMPULAN**

Pada penelitian ini menunjukkan hasil dari terapi akupresure memberikan rasa rileks yang dapat mengurangi nyeri haid pada akseptor IUD, dari hasil menunjukkan adanya selisih skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresure. Pijat akupresure sangat disarankan untuk akseptor KB IUD untuk mengatasi nyeri saat haid karena pijat akupresure yang terbukti efisiensi biaya serta dapat dilakukan dimanapun.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yang telah membantu dan memberikan saran dalam penelitian ini dan terima kasih kepada Ny. H yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Pada penelitian kasus ini ditemukan keterbatasan yaitu observasi ini dilakukan tidak pada waktu yang sama.

### **DAFTAR PUSTAKA**

BKKBN (2012). *Evaluasi Program Kependudukan dan KB*. Materi Rakerda Pembangunan Kependudukan dan KB Provinsi Jawa Tengah. Semarang.

Calik, Kiyemet, Y (2013). Effects of SP6 Acupuncture Point Stimulation on Labor Pain and Duration Of Labor. Iran red Crescent Medical Journal.

Hartanto, Hanafi (2012). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Judha M, Sudarti, Fauziah A (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Nuha Medika Yogyakarta.

L Dwi Pratifri, W Ersila (2016). Pengaruh Fc-Bio Sanitary Pad Terhadap Penurunan Intensitas Dismenorea.

Puskesmas Banjarnegara 2 (2021). *Akseptor KB IUD*. Banjarnegara.

SDKI (2012). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012*. <http://www.depkes.go.id/>.

Setyowati, H (2018). *Akupresure Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.

Rodrigues, D (2017). *Terapi Akupresure*. Jakarta: Diglossia

### **LAMPIRAN**



Gambar pijat akupresure pada klien