

Artikel Penelitian

The Effect of Giving Five Finger Hypnosis and Hegu LI4 Point Acupressure on the Intensity of Dysmenorrhea in Adolescent Girls at Junior high school PGRI 2 Denpasar

Luh Putu Widiastini¹, Ni Putu Mirah Yunita Udayani¹

Abstrak

Dismenorea merupakan nyeri perut yang dirasakan saat menstruasi, dimana banyak remaja putri yang mengalami penurunan konsentrasi belajar akibat dismenorea yang dialaminya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI4* terhadap intensitas *Dismenorea* pada remaja putri. Design penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*, dengan sampel sebanyak 40 orang remaja putri kelas IX yang mengalami *dismenorea* di SMP PGRI 2 Denpasar. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan Shapiro-wilk untuk mengetahui perbandingan hasil pretest dan post tes dan Mann Whitney untuk membandingkan hasil analisis data antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dari hasil analisis data pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* didapat nilai *p* value sebesar 0,299 yang artinya $p > 0,05$. Setelah diberikan *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* pada kelompok perlakuan didapatkan nilai $p = 0,000$ yang artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahawa terdapat pengaruh pemberian *Hipnosis* Lima Jari dan *Akupresur* Titik *Hegu LI 4* terhadap intensitas nyeri *dismenorea* remaja putri.

Kata kunci: *Akupresur Titik Hegu LI 4, Dismenorea, Hipnosis Lima Jari*

Abstract

*Dysmenorrhea is abdominal pain felt during menstruation, where many young women experience decreased concentration in studying due to the dysmenorrhea they experience. The aim of this research is to determine the effect of administering Five Finger Hypnosis and Hegu LI4 Point Acupressure on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls. The design of this research was Quasi Experimental with a Non-Equivalent Control Group Design research design, with a sample of 40 class IX teenage girls who experienced dysmenorrhea at SMP PGRI 2 Denpasar. The sample was divided into two groups, namely the treatment group and the control group. Data were analyzed using Shapiro-Wilk to compare pretest and post-test results and Mann Whitney to compare the results of data analysis between the treatment group and the control group. From the results of data analysis in the treatment group and control group before being given Five Finger Hypnosis and Hegu LI 4 Point Acupressure, a *p* value of 0.299 was obtained, which means $p > 0.05$. After being given Five Finger Hypnosis and Hegu Point LI 4 Acupressure in the treatment group, the value of $p = 0.000$ was obtained, which means $p < 0.05$, so it can be concluded that there was an effect of giving Five Finger Hypnosis and Hegu Point LI 4 Acupressure on the intensity of dysmenorrhea pain in young women.*

Keywords: *Hegu LI 4 Point Acupressure, Dysmenorrhoea, Five Finger Hypnosis*

Submitted: 26 April 2023

Revised : 26 December 2023

Accepted: 18 April 2024

Affiliasi penulis : 1,STIKES Bina Usada Bali

Korespondensi : "Dr. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes"

Telp: +6281999142611

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa dimana pada masa remaja ini terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, psikologi maupun intelektual. Kategori individu yang masuk ke dalam usia remaja ialah rentang usia 10-19 tahun (1). Pada remaja putri terjadinya perkembangan organ reproduksi yaitu ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menstruasi adalah proses

keluarnya darah secara periodik secara siklik dari dalam uterus disertai adanya pelepasan dinding endometrium (2).

Remaja putri yang telah mengalami menstruasi biasanya mengalami beberapa keluhan diantaranya mengalami nyeri pada perut bagian bawah atau yang dikenal dengan istilah dismenorea. *Dismenorea* merupakan gangguan ginekologi yang saat ini sering kali dialami oleh wanita yang sudah memasuki masa remaja. Dimana *dismenorea* yang dirasakan remaja putri dapat mengganggu aktivitas yang biasa dilakukannya. Sekitar 30-70% wanita mengalami *dismenorea* (3). Menurut World

Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 1.769.425 remaja yang mengalami dismenore dengan 10-16 % mengalami dismenore berat.

Angka kejadian *dismenorea* di Indonesia juga cukup tinggi sebanyak 64,25% (4). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2017 didapatkan angka kejadian *dismenorea* diperkirakan terjadi pada 29.205 remaja putri (5). *Dismenorea* dapat diatasi dengan perbaikan manajemen nyeri, yang bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan dismenore secara farmakologi dapat diberikan terapi obat-obatan sedangkan penanganan *dismenorea* secara non farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian kompres air hangat atau air dingin, melakukan olahraga ringan dan teratur, distraksi, melakukan relaksasi serta dapat juga diberikan akupresure. Teknik relaksasi yang sering digunakan adalah tehnik *hipnosis* dimana *hipnosis* ini dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan oleh tubuh saat keadaan tenang/relaks, hal ini dapat digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri (6). Salah satu teknik *hipnosis* yang dapat digunakan adalah *Hipnosis Lima Jari*.

Hipnosis Lima Jari adalah sebuah teknik pengalihan pikiran seseorang dengan cara menyentuh jari-jari tangan secara bergantian sambil membayangkan hal yang dapat menimbulkan rasa bahagia (6). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (7), Titik refleks tangan memberikan rangsangan refleks (spontan) pada saat menggenggam. Stimulasi akan mengalirkan gelombang kejut atau aliran listrik ke otak. Gelombang ini menimbulkan impuls yang dikirim oleh saraf aferen nonnosiseptif sehingga mengakibatkan gerbang di talamus tertutup sehingga rangsangan korteks serebral terhambat yang berguna untuk mengurangi skala nyeri dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (8,9), bahwa terapi ini dapat direkomendasikan untuk remaja yang mengalami dismenore Selain dengan melakukan *hipnosis* metode lain yang dapat diberikan untuk penanganan *dismenorea* adalah akupresure. Akupresure adalah tindakan pengobatan tradisional keterampilan dengan tehnik menekan pada titik-titik akupuntur dimana penekanan dilakukan dengan menggunakan jari atau benda tumpul dipermukaan tubuh (10).

Teknik akupresure yang dapat diberikan yaitu teknik Akupresure Titik Hegu atau Titik LI 4, teknik ini dilakukan pada bagian tangan tepatnya di titik antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau punggung tangan antara jari telunjuk dengan ibu jari di bagian tengah tulang metacarpal kedua (11). Akupresur Titik LI 4 merupakan pengobatan yang murah, mudah diterapkan, dan non-farmakologis (12). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (13), melakukan terapi akupresur sederhana merupakan metode yang efektif untuk mengurangi intensitas dan durasi dismenore, serta meningkatkan kualitas hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian (14,15), bahwa Akupresur pada Li4 dan dapat menurunkan derajat nyeri dismenore pada remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP PGRI 2 Denpasar di dapatkan data wawancara. Dari wawancara dengan remaja putri yang diambil secara acak di dapatkan 8 dari 10 remaja putri mengalami dismenorea, 80% mengalami nyeri dengan skala yang berbeda-beda. Penanganan *dismenorea* yang biasa dilakukan oleh remaja putri di rumah adalah menggunakan kompres air hangat, meminum jamu-jamuan serta mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri. Jika rasa nyeri tak tertahan biasanya para remaja putri akan istirahat saja di rumah tanpa melakukan aktivitas apapun sampai keluhan nyeri berangsur mereda dan tidak mengganggu aktivitasnya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *Hipnosis Lima Jari* dan Akupresur Titik *Hegu LI4* terhadap intensitas *Dismenorea* pada remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasy eksperiment*, dengan *nonequivalent control group design*. Metode pemilihan *sample* menggunakan *purposive sampling* (16). Penelitian ini dilaksanakan di SMP PGRI 2 Denpasar. Penelitian ini dilakukan pada bulan November- Desember 2022, dengan kode etik penelitian No 273/EA/KEPK-BUB-2022.

Sample terdiri dari 40 responden, dibagi menjadi dua kelompok, 20 responden kelompok perlakuan yang diberikan *Hipnosis Lima Jari* dan Akupresur Titik *Hegu LI4* sedangkan 20 responden kelompok kontrol.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS, Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *Mann Whitney p < 0,05* (17), karena data berdistribusi tidak normal.

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan usia, IMT, usia *menarche*:

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di SMP PGRI 2 Denpasar

Karakteristik	Kelompok		Kemaknaan (z p)
	Perlakuan (n=20)	Kontrol (n=20)	
Usia X (SD)	14,20 ±0,41	14,35 ±0,48	z=-1,049 p=0,294

Karakteristik responden berdasarkan usia, diketahui bahwa nilai $p=0,294$ sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan umur pada kedua kelompok.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan IMT pada kedua kelompok

Karakteristik	Kelompok		Kemaknaan (z p)
	Perlakuan (n=20)	Kontrol (n=20)	
IMT X (SD)	18,66 ± 2,57	18,71 ±2,66	z=-0,230 p=0,818

Karakteristik responden berdasarkan IMT, diketahui bahwa nilai $p=0,818$ sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata IMT pada kedua kelompok.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche* pada kedua kelompok

Karakteristik	Kelompok		Kemaknaan (z p)
	Perlakuan (n=20)	Kontrol (n=20)	
Usia <i>Menarche</i> X (SD)	12,20 ±0,89	12,45 ±0,57	z=-0,921 p=0,357

Karakteristik responden berdasarkan usia *menarche*, diketahui bahwa rerata pada kelompok perlakuan nilai $p=0,357$ sehingga dapat diartikan tidak terdapat perbedaan rata-rata usia *menarche* pada kedua kelompok.

Tabel 4 Tabel Uji Normalitas (uji *Shapiro Wilk*)

Intensitas Nyeri	Kelompok (nilai p)	
	Perlakuan	Kontrol
Pre tes	0,175	0,014
Post test	0,001	0,001

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* dengan nilai $p<0.05$ yang berarti data tidak terdistribusi normal sehingga untuk menentukan uji inferensial menggunakan uji *Mann Whitney*.

Analisis Inferensial

Tabel 5. Analisa Mann Whitney Pengaruh Pemberian *Hipnosis Lima Jari* dan *Akupresur Titik Hegu LI4* Terhadap Intensitas *Dismenorea* Pada Remaja Putri di SMP PGRI 2 Denpasar

Kelompok	N	Rerata	P	Z
Post perlakuan	20	1,60	0,000	-5,258
Post kontrol	20	4,20		

Uji analisis menggunakan *Mann Whitney* setelah diberikan *Hipnosis Lima Jari* dan *Akupresur Titik Hegu LI4* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol nilai $p=0,000$ dengan nilai Z hitung -5,285 yang berarti terdapat pengaruh pemberian *Hipnosis Lima Jari* dan *Akupresur Titik Hegu LI4* terhadap pengurangan *dismenorea* pada remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar.

PEMBAHASAN

Remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar diketahui rata-rata usia pada kelompok perlakuan 14,20 sedangkan kelompok kontrol 14,25 dengan kemaknaan nilai Z-1,049 dan nilai $p=0,294$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (18) mengenai karakteristik remaja putri di Sekolah Menengah Pertama yang mengalami *dismenorea* didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun (72,3%), karena belum sepenuhnya sekresi hormonal. Semakin tua umur seseorang, semakin sering orang tersebut mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Selain itu, *dismenorea* primer nantinya akan hilang dengan makin menurunnya fungsi saraf rahim akibat penuaan (19).

Pada kategori IMT diketahui rata-rata IMT pada kelompok perlakuan 18,66 sedangkan kelompok kontrol 18,71 dengan hasil kemaknaan didapatkan nilai $z=-0,230$

dan nilai $p=0,818$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (20) mengenai faktor yang berperan dalam terjadinya dimenorea pada remaja putri, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki IMT yang normal (82,5%), kelebihan berat badan dapat mengakibatkan *dismenorea* primer karena jaringan lemak yang berlebih dapat mengakibatkan hiperplasi pembuluh darah. Orang dengan status gizi lebih menunjukkan peningkatan kadar prostaglandin yang berlebih, sehingga memicu terjadinya spasme miometrium. Selain itu, status gizi kurang dapat menyebabkan gangguan menstruasi seperti *dismenorea*.

Hasil penelitian karakteristik usia *menarche* diketahui rata-rata usia *menarche* pada kelompok perlakuan 12,20 dan kelompok kontrol 12,45 dengan hasil kemaknaan didapatkan nilai $z=-0,921$ dan nilai $p=0,357$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (21) mengenai hubungan usia *menarche* dengan kejadian *dismenorea* primer, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki usia *menarche* pada usia 12-13 tahun (47,1%). *Menarche* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu status sosial ekonomi keluarga yang mempunyai peranan penting dalam hal percepatan usia *menarche* saat ini. Tingkat sosial ekonomi keluarga akan mempengaruhi kemampuan keluarga di dalam hal kecukupan gizi terutama gizi anak perempuan. Nutrisi yang semakin baik menyebabkan *menarche* terjadi lebih awal. Selain itu, rangsangan audio visual juga memberikan pengaruh terhadap *menarche* pada wanita terjadi pada usia 11-13 tahun. Pada permulaan, hanya estrogen saja yang dominan. Dominannya estrogen pada permulaan menstruasi sangat penting karena menyebabkan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan tanda seks sekunder itu sebabnya pada permulaan pendarahan sering tidak teratur karena bentuk menstruasinya anovulatoir (tanpa pelepasan telur).

Berdasarkan hasil analisis Mann Whitney, diketahui setelah diberikan perlakuan, nilai rata-rata posttest kelompok kontrol $4,2 > 1,6$ kelompok intervensi, dengan selisih mean 2,6. Nilai $z=-5,258$ dan p sebesar 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri yang dialami kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh (22) mengenai efektivitas akupresur terhadap penurunan nyeri *dismenore* pada remaja putri dimana didapatkan hasil adanya penurunan rata-rata nyeri *dismenorea* dari hari pertama sampai ketiga serta (23) mengenai efektivitas *hipnosis* lima jari terhadap kecemasan pasien didapatkan hasil terdapat perbedaan kecemasan pada pasien sebelum dan sesudah diberikan hipnotik 5 jari bahwa terdapat penurunan rata-rata intensitas nyeri *dismenorea*, karena *Hipnosis* Lima Jari dan Akupresur Titik Hegu LI 4 memberikan pengaruh terhadap nyeri *dismenorea* yang dialami responden. Perpaduan *Hipnosis* Lima Jari dan Akupresur Titik Hegu LI 4 akan memberikan rileksasi pada pikiran maupun organ tubuh sehingga meningkatkan produksi endorphin dan menurunkan rasa nyeri saat menstruasi.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian *Hipnosis Lima Jari* dan *Akupresur Titik Hegu LI4* terhadap pengurangan *dismenorea* pada remaja putri di SMP PGRI 2 Denpasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternative terapi kepada remaja putri, dalam mengatasi *dismenore*

DAFTAR PUSTAKA

1. Juliana I, Rompas S, Onibala F. Hubungan *Dismenore* Dengan Gangguan Siklus Haid Pada Remaja Di Sma N 1 Manado. J Keperawatan. 2019;7(1):1–8.
2. Mida ASI, Yusrah, Agustini T. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan *Dismenore* Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Buton. Wind Nurs J. 2021;1(2):61–72.
3. Kalza LA, Ode L, Azim L. Hospital Majapahit. Hosp Majapahit. 2022;14(1).
4. Yusrina S, Yulianti B, Pratama C, Gatot. Scoping Review: Pengaruh Ekstrak Kunyit (*Curcuma* sp.) dalam Penurunan Tingkat Nyeri pada Pengobatan *Dismenore*. Bandung Conf Ser Med Sci. 2022;2(1):717–24.
5. Ari W, Lisnawati K, Adiputra IMS. Habits in Experienced Young Women Pain During Menstruation at SMP Negeri 10 Denpasar. Wira Med. 2020;

6. Lestari P, Putri RA. Kombinasi Self Hypnosis Dan Senam Yoga Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Saat Menstruasi. *Indones J Midwifery (IJM)*. 2018;1(2):94–8.
7. Fadliyah L, Hendarto H, Mardhika A, Agustin A, Pmt A, Sulpat E, et al. The Effect Of Finger Grip Relaxation Techniques As Pain Therapy (Non Pharmacological) Due To Dysmenorrhea In Middle School Students. 2022;6(8):3035–45.
8. Java C, Adriani P, Java C. Effectiveness of the Finger Handheld Relaxation and the Self-Tapping Relaxation Technique on Dysmenorrhea Pain in Nursing Students. 2020;20(Icch 2019):97–101.
9. Ribkha Y, Idhayanti I, Hiyana C, Dewi T. Finger Hold Guided Imagery Relaxation Techniques Can Reduce Dysmenorrhoea. 2022;4(1):28–35.
10. Roza R, Mulyadi B, Nurdin Y, Mahathir M. Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2019;19(3):714.
11. Revianti ID, Yanto A. Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holist Nurs Care Approach*. 2021;1(1):39.
12. Selçuk AK, Yanikkerem E. Effect of Acupressure on Primary Dysmenorrhea : Review of Experimental Studies. 2021;14(2):33–49.
13. Bazarganipour F, Taghavi S, Allan H, Hosseini N, Khosravi A, Asadi R, et al. Complementary Therapies in Medicine A randomized controlled clinical trial evaluating quality of life when using a simple acupressure protocol in women with primary dysmenorrhea. *Complement Ther Med* [Internet]. 2017;34(July):10–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2017.07.004>
14. Sari AP, Usman A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. 2020;4:196–202.
15. Adimayanti E, Siyanti D, Windayanti H. Acupressure to Reduce Dysmenorrhea in Adolescent. *J Kebidanan dan Kesehatan Tradis*. 2021;06(1):1–6.
16. Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta; 2019.
17. Laut Mertha Jaya IM. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* - Google Books. Anak Hebat Indonesia. Yogyakarta: Buku Beta; 2020.
18. Gunawati A, Nisman WA. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *J Kesehat Reproduksi*. 2021;8(1):8.
19. Ariani M. Hubungan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Primerpada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Banjarmasin. *J Kampus STIKES YPIB Majalengka*. 2018;6(2):81–8.
20. Kojo NH, Kaunang TMD, Rattu AJM. Hubungan Faktor-faktor yang Berperan untuk Terjadinya Dismenore pada Remaja Putri di Era Normal Baru. *e-CliniC*. 2021;9(2):429.
21. Nuraini S, Sa'diah YS, Fitriany E. Hubungan Usia Menarche, Status Gizi, Stres dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman. *J Sains dan Kesehatan*. 2021;3(3):443–50.
22. Armi. Efektifitas Keperawatan Komplementer Accupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Di Sman 1 Cikarang Utara. *J Ilm Kesehat Masy Med*. 2021;03(02):9–25.
23. Nursasih N, Muhaimin T, Jumaiyah W. Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Hipnotik Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasien COVID-1. *J Kesehat*. 2022;13(2):272–8.