

**EFEKTIVITAS PIJAT PADA TITIK AKUPUNTUR *GUANYUAN* (RN 4)
DAN *QIHAI* (RN 6) TERHADAP DISMENORE PADA SISWI SMKN 1
SURABAYA.**

*(Effectiveness of Massage In Guanyuan (Rn 4) And Qihai (Rn 6) Acupuncture
Points on Dismenore In Students of SMKN 1 Surabaya)*

Raden Khairiyatul Afiyah^{1*}, Farida Umamah²

^{1, 2} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
e-mail: eer@unusa.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiwa dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari. Penanganan Nyeri menstruasi (dismenore) dapat dilakukan salah satunya dengan pengobatan non farmakologi yakni pijat tuina. Tujuan penelitian mengetahui efektivitas pijat tuina terhadap Nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA Surabaya. **Metode:** Desain penelitian *Pra Experimen* dengan pendekatan *One-group pra-post test design*, populasi 35 mahasiswi semester VIII dengan jumlah responden 32 orang yang mengalami Nyeri menstruasi (dismenore) dan bersedia menjadi responden. Teknik *sampling* adalah *Cluster Sampling*. Variable independen pijat tuina dan variable dependen tingkat nyeri menstruasi. Instrument penelitian kuisisioner NRS (*Numeric Rating Scale*), analisa data dengan uji *statistic Paired Sample t-test* dengan $\alpha < 0,05$. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata tingkat Nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dilakukan pijat tuina yakni 5,47. Setelah dilakukan pijat tuina nilai rata-rata tingkat Nyeri menstruasi (dismenore) yakni 3,56. Hasil uji *statistic Paired Sample t-test* didapatkan $P = 0,000 < \alpha = 0,005$ sehingga H_0 ditolak jadi pijat tuina efektif terhadap penurunan Nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi prodi S1 Keperawatan FKK UNUSA Surabaya. **Kesimpulan:** Pijat tuina efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Diharapkan perawat dapat berperan serta dalam memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan pengobatan alternatif pijat tuina sebagai salah satu terapi non farmakologi.

Kata kunci: Pijat Tuina, tingkat nyeri menstruasi (dismenore)

ABSTRACT

Introduction: Menstrual pain (dysmenorrhea) in students may interference daily activities. Handling menstrual pain (dysmenorrhea) can be done one of them with non-pharmalogical treatment of massage in Guanyuan (RN 4) and Qihai (RN 6) acupuncture points. The purpose of this study to find out the effectiveness of

massage in Guanyuan (RN 4) and Qihai (RN 6) acupunture points on dismenore in students of SMKN 1 Surabaya. Method: Study design is Pre Experimental approaches One-group pre-post test design, the population 200 students of Class of XI with the number of respondents 100 who has menstrual pain (dysmenorrhea) and willing to become respondents. Using cluster sampling technique. The independent variables is massage in Guanyuan (RN 4) and Qihai (RN 6) acupunture points and the dependent variable is menstrual pain (dysmenorrhea). Instrument this study uses questionnaire NRS (Numerical Rating Scale), analysis of data use the Wilcoxon signed rank test with $\alpha < 0,05$. Results: Study results showed from 100 respondent, most of them The results obtained an average value of the level of menstrual pain (dysmenorrhea) prior to massage at the acupunture points guanyuan (RN 4) and qihai (RN 6) which is 5.04. After doing massage at the acupunture points guanyuan (RN 4) and qihai (RN 6) the average value of menstrual pain (dysmenorrhea) is 2.07. Wilcoxon signed rank test got $P=0,000 < \alpha = 0,05$ so, H_0 is rejected, means massage in Guanyuan (RN 4) and Qihai (RN 6) acupunture points is effective for decrasing menstrual pain (dysmenorrhea) on student of SMKN 1 Surabaya. Conclusion: Massage in Guanyuan (RN 4) and Qihai (RN 6) acupunture points effective in decreasing menstrual pain (dysmenorrhea). Expected nurses can participate in providing health education to perform massage in Guanyuan (RN 4) and Qihai (RN 6) acupunture points as a non-pharmalogical therapy in reducing menstrual pain (dysmenorrhea).

Keywords: *Guanyuan (RN 4) and Qihai (RN 6) acupunture points, menstrual pain*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah pelepasan dinding Rahim yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat kehamilan (Manan, 2011). Pada umumnya keluhan yang dirasakan pada saat menjelang maupun saat menstruasi adalah nyeri perut, dapat disertai mual, muntah, sakit kepala dan diare. Saat ini banyak yang mengeluhkan dismenore yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, bahkan mengharuskan penderita untuk beristirahat dan mengkonsumsi obat pereda nyeri

yang banyak dijual di toko obat guna mengurangi nyeri. Di Surabaya didapatkan sebesar 1,07-1,31% dari jumlah kunjungan ke bagian kebidanan adalah penderita dismenore. (Larasati & Alatas, 2016).

Survey awal yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1 Surabaya dari 20 siswi didapatkan 15 (75%) mengalami dismenore, sedangkan 5 (25%) tidak mengalami dismenore. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Roisatul Millah pada tahun 2017 dengan judul Efektivitas pijat tuina pada nyeri menstruasi pada Siswi semester VIII prodi S1

Keperawatan FKK UNUSA dengan Nyeri menstruasi didapatkan hasil pijat tuina efektif terhadap penurunan Nyeri menstruasi pada siswi SMKN 1 Surabaya.

Saat menjelang menstruasi tubuh wanita menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Peningkatan hormon prostaglandin merangsang otot uterus (rahim) dan mempengaruhi pembuluh darah yang menyebabkan *iskemic uterus* (penurunan suplai darah ke rahim) melalui kontraksi *myometrium* (otot dinding rahim) dan menyebabkan *vasoconstriction* (penyempitan pembuluh darah) yang dapat mengakibatkan timbulnya dismenore (Anuroho & Ari, 2011).

Penatalaksanaan untuk mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pemberian terapi farmakologis pada dismenore seperti dengan pemberian obat golongan NSAID (*Nonsteroid Antiinfaatory Drugs*), namun dalam penggunaannya dalam jangka waktu panjang dapat memiliki efek samping seperti terjadinya tukak lambung, perdarahan saluran cerna, dan kerusakan ginjal (Faisal, Yatim, 2006). Sehingga pemberian terapi non farmakologis diperlukan untuk mengatasi dismenore. Terapi pijat khususnya pada titik-titik yang sama dengan akupuntur yaitu pada titik-titik *Guanyuan* (RN 4) dan *Qihai* (RN 6). Titik-titik tersebut dapat membantu mengurangi intensitas dismenore dengan

pemahaman bahwa titik *Guanyuan* (RN 4) dan *Qihai* (RN 6) memiliki kemampuan rangsang sistem saraf pusat dan perifer dalam beberapa aspek mengatur aktifitas neuroendokrin berkaitan dengan ekspresi reseptor hipotalamus pituitari ovarii aksis (Liu 2009), meningkatkan tingkat Nitric oxida (NO) sehingga dapat merelaksasi otot uterus serta menghambat kontraksi kerja uterus yang berlebih (Wang, 2009), serta meningkatkan relaksasi dan mengurangi tekanan kontraksi otot polos (Samuel, 2008).

Tujuan penelitian mengetahui efektivitas pijat pada titik akupuntur *guanyuan* (RN 4) dan *qihai* (RN 6) terhadap dismenore pada siswi SMKN 1 Surabaya.

METODE

Desain penelitian *Pra Experimen* dengan pendekatan *One-group pra-post test design*, populasi 35 siswi semester VIII dengan jumlah responden 32 orang yang mengalami Nyeri menstruasi (dismenore) dan bersedia menjadi responden. Durasi setiap pelaksanaan 10 – 20 menit dilakukan 2x sehari selama 3 hari pada saat menstruasi hari 1 – 3. Pengambilan data selama 3 hari setiap responden dan pada hari ke tiga merupakan tahap evaluasi dari intervensi. Teknik *sampling* adalah *Cluster Sampling* dengan cara random responden setiap kelas yaitu kelas A, B, C dan D. Sebelum penelitian dilakukan terlebih dahulu terbit laik etik penelitian yang

dukeluarkan oleh KEPK UNUSA. Variable independen pijat tuina dan variable dependen tingkat nyeri menstruasi. Instrument penelitian

kuisisioner NRS (*Numeric Rating Scale*), analisa data dengan uji *statistic Paired Sample t-test* dengan $\alpha < 0,05$.

HASIL

1. Data Demografi

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur Siswi SMKN 1 Surabaya Agustus 2019

No.	Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	12-16	0	0
2.	17-25	100	100
Total		100	100

Sumber : Data Primer Agustus 2019

Menurut Tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa persentase umur seluruh responden yaitu umur 17-25 tahun.

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur menstruasi pertama Siswi SMKN 1 Surabaya Agustus 2019

No.	Umur pertama menstruasi (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 10	0	0
2.	11-13	64	64
3.	> 14	36	36
Total		100	100

Sumber : Data Primer Agustus 2019

Menurut Tabel 5.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar (64%) atau 64 responden mengalami menstruasi pertama pada umur 11 – 13 tahun.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan BB dan TB Siswi SMKN 1 Surabaya Agustus 2019

No.	BB dan TB (IMT)	frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurang < 18,5	3	3
2.	Normal < 18,5-24,9	86	86
3.	Berlebih >25 - < 27	11	11
4.	Obesitas > 27	0	0
Total		100	100.0

Menurut Tabel 5.4 di atas menunjukkan hampir semuanya (81,2%) atau 26 responden memiliki berat badan normal atau sesuai dengan IMT (Indeks Massa Tubuh).

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan riwayat penggunaan obat Nyeri menstruasi pada Siswi SMKN 1 Surabaya Agustus 2019

No.	Penggunaan obat nyeri menstruasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Menggunakan	24	24
2.	Tidak Menggunakan	76	76
Total		100	100.0

Sumber : Data Primer Agustus 2019

Menurut Tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden sebagian besar (76 %) atau 76 responden tidak menggunakan obat nyeri untuk meredakan nyeri menstruasinya.

2. Data Khusus

Tabel 5.6 distribusi frekuensi tingkat nyeri menstrasi pada responden sebelum melakukan Pijat Pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) pada Siswi SMKN 1 Surabaya Agustus 2019

No.	Tingkat nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Ada Keluhan Nyeri Menstruasi	0	0
2.	Nyeri Ringan	8	8
3.	Nyeri Sedang	85	85
4.	Nyeri Berat	7	7
5.	Nyeri Tidak Tertahankan/ Nyeri Hebat	0	0
Total		100	100.0

Sumber Data Primer Agustus 2019

Menurut Tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebelum melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) sebagian besar (85%) atau 85 responden menyatakan mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sedang.

Tabel 5.7 distribusi frekuensi tingkat nyeri menstrasi (dismenore) pada responden sesudah melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) pada Siswi SMKN 1 Surabaya Agustus 2019

No.	Tingkat nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak Ada Keluhan Nyeri Menstruasi	12	12
2.	Nyeri Ringan	75	75
3.	Nyeri Sedang	13	13
4.	Nyeri Berat	0	0
5.	Nyeri Tidak Tertahankan/ Nyeri Hebat	0	0
Total		100	100.0

Sumber Data Primer Agustus 2019

Menurut Tabel 5.7 menunjukkan bahwa sesudah melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) sebagian besar (75%) atau 75 responden menyatakan mengalami nyeri menstruasi (dismenore) ringan.

Tabel 5.8 distribusi frekuensi tingkat Nyeri menstruasi pada responden sebelum dan sesudah melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) pada siswi SMKN 1 Surabaya Agustus 2019.

No	Pijat Pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6)	Tingkat nyeri menstruasi					Total (%)
		Tdk nyeri (%)	Ringan (%)	Sedang (%)	Berat (%)	Tdk tertahan (%)	
1.	Pre	0 (0)	8 (8)	85 (85)	7 (7)	0 (0)	100
2.	Post	12 (12)	75 (75)	13 (13)	0 (0)	0 (0)	100

Sumber: Data Primer Agustus 2019

Menurut Tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 100 responden sebelum melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) sebagian besar (85%) atau 85 responden menyatakan mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sedang dan setelah dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) sebagian besar (75%) atau 75 responden mengalami nyeri menstruasi (dismenore) ringan.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian pada Tabel 5.6 menunjukkan bahwa nyeri menstruasi (dismenore) sebelum pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) sebagian besar (75,0%) atau 24 responden mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sedang.

Banyaknya responden yang mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sedang karena responden mengalami kelelahan, stress, dan banyaknya tugas sekolah. Hal ini sangat erat kaitannya dengan perubahan hormon dalam tubuh yang telah diketahui bahwa faktor yang

memegang peranan penting sebagai penyebab nyeri menstruasi (dismenore) salah satunya adalah faktor psikis. Nyeri menstruasi (dismenore) sedang yang dirasakan oleh sebagian besar responden karena sebagian besar responden sudah lama mengalami nyeri yang dirasakan setiap bulan.

Sigit (2010) mengatakan bahwa seseorang yang terbiasa merasakan nyeri akan lebih siap dan mudah untuk mengantisipasi nyeri dari pada individu yang mempunyai pengalaman nyeri lebih sedikit. Potter dan Perry (2005) menyatakan bahwa rasa letih atau lelah dapat menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan koping. Selain itu stress merupakan faktor resiko terjadinya nyeri menstruasi (dismenore) karena stress menimbulkan penekanan sensasi saraf-saraf pinggul dan otot-otot punggung bawah sehingga menyebabkan nyeri menstruasi (dismenore) (Anurogo,2011).

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami

menstruasi pertama pada umur 11 – 13 tahun. Usia 10-13 tahun adalah usia perbatasan dari masa anak-anak menuju remaja awal. Usia ini sangat rentan terjadi nyeri menstruasi (dismenore) karena organ reproduksi belum berfungsi secara optimal, sehingga dapat menyebabkan nyeri menstruasi. Menurut Proverawati dan misaroh, (2009), banyak faktor yang memegang peranan sebagai penyebab dismenore primer salah satunya menarche pada usia lebih awal (kurang dari 12 tahun). Dalam 1 tahun setelah terjadinya menarche, ketidakteraturan menstruasi masih sering dijumpai. Ketidakteraturan terjadinya menstruasi adalah kejadian yang biasa dialami oleh para remaja putri, namun demikian hal ini dapat menimbulkan keresahan pada diri remaja itu sendiri. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Astuti (2009), adanya hubungan usia menarche dengan tingkat nyeri menstruasi. Banyaknya keluhan nyeri menstruasi (dismenore) terjadi pada wanita yang berjiwa labil dan mengalami konflik dalam kehidupan seksualnya serta mengalami trauma sewaktu mendapat haid pertama kali (menarche).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden yaitu 17-25 tahun. Dimana pada usia remaja akhir responden memiliki masalah dalam pengendalian emosi. Dengan kurangnya waktu istirahat semakin memperparah keadaan emosi responden. hal ini sesuai dengan

pernyataan Anurogo (2011) puncak nyeri terjadi pada akhir masa remaja dan di awal usia 20 tahun. Kejadian ini menurun seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia remaja ini sangat rentan mengalami nyeri menstruasi (dismenore) karena pada masa remaja labilnya emosi sangat erat kaitannya dengan perubahan hormon.

Nyeri menstruasi (dismenore) biasanya mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, dan biasanya dimulai 24 jam sebelum haid dan akan menghilang setelah 3 hari. Menurut 5.3 menunjukkan bahwa dari 100 responden sebagian besar 51 responden rata-rata lama nyeri menstruasi (dismenore) setiap bulan selama 1-3 hari. Menurut Anurogo (2011), nyeri menstruasi (dismenore) primer hampir selalu terjadi saat siklus ovulasi (*ovulatory cyclest*) dan biasanya muncul dalam setahun setelah haid pertama. Pada nyeri menstruasi (dismenore) primer klasik, nyeri dimulai saat sebelum haid dan bertahan atau menetap selama 24-72 jam.

1. Tingkat Nyeri menstruasi sesudah melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6)

Hasil dari penelitian dari Tabel 5.7 menunjukkan bahwa nyeri menstruasi (dismenore) setelah melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) lebih dari setengahnya (71%) responden mengalami nyeri menstruasi (dismenore) ringan.

Pijatan dapat membuat tubuh menjadi rileks dan dapat mengalihkan pikiran responden terhadap nyeri yang dirasakan. Selain itu, pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) dapat menurunkan nyeri menstruasi (dismenore) karena pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) dapat merilekskan pembuluh darah dimana apabila pembuluh darah rileks dapat mensuplai darah ke rahim sehingga dapat mencegah terjadinya penyempitan pembuluh darah yang dapat memicu timbulnya nyeri menstruasi.

Menurut (Xiangcai, 2002) pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) dapat mengatasi nyeri menstruasi (dismenore) dan menstruasi tidak teratur. Banyak manfaat pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) dalam penurunan nyeri menstruasi (dismenore) seperti dapat membantu mengurangi intensitas nyeri haid. Pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) memiliki kemampuan merangsang sistem saraf pusat dan perifer dalam beberapa aspek mengatur aktifitas neuroendokrin berkaitan dengan ekspresi reseptor hipotalamus pituitari ovarii aksis (Liu 2009), meningkatkan tingkat Nitric oxida (NO) sehingga dapat merelaksasi otot uterus serta menghambat kontraksi kerja uterus yang berlebih (Wang, 2009), serta meningkatkan relaksasi dan mengurangi tekanan kontraksi otot polos (Samuel, 2008).

2. Efektivitas Pijat Pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) Terhadap Penurunan Nyeri menstruasi

Hasil penelitian pada Tabel 5.8 Menunjukkan bahwa dari 100 responden sebelum melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) sebagian besar (85%) atau 85 responden menyatakan mengalami Nyeri menstruasi (dismenore) sedang dan setelah melakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) sebagian besar (71%) atau 71 responden menyatakan Nyeri menstruasi (dismenore) ringan. Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan $p = 0,000$ dimana $P < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) efektif terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi. Sebagian besar responden sebelum dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) awalnya mengalami nyeri menstruasi (dismenore) sedang seperti ditusuk-tusuk pada bagian perut yang mengganggu aktivitas menjadi nyeri ringan seperti perih, melilit atau mules dan hanya timbul beberapa saat dan tidak mengganggu aktivitas serta pada responden yang mengalami nyeri menstruasi

(dismenore) ringan seperti melilit setelah dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) tidak merasakan nyeri menstruasi.

Menurut (Hong-Zhu, Scarsella, & Xiao-hong, 2011) terapi pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) dapat menghilangkan kontraksi otot, ketegangan atau bahkan kejang, mati rasa lokal dengan merelaksasi tendon dan menghilangkan penghalang dari saluran untuk mendapatkan efek terapeutik tertentu. Selain itu pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki aliran darah, mengurangi resistansi aliran darah, meningkatkan fungsi jantung, merilekskan otot-otot dan melepaskan penyumbatan yang ada disaluran pembuluh darah.

Dalam penelitian ini ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) setelah dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6). Responden mengungkapkan jika nyeri menstruasi (dismenore) yang dirasakan sama sebelum dan sesudah dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6), responden mengatakan bahwa mereka dalam kondisi keletihan, stress, dan kurang waktu istirahat. Waktu istirahat saat menstruasi dibutuhkan untuk mengurangi kinerja syaraf yang tegang pada saat proses kontraksi meluruskan lapisan

endometrium. Menurut (Smeltzer & Bare, 2002), pada kondisi rileks tubuh akan menghentikan hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Karena hormon esterogen dan progesterone diproduksi ketika rileks.

Pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) memiliki keuntungan seperti tindakan ini mudah dan dapat dilakukan sendiri dirumah, selain mudah dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) saat membantu dalam menurunkan kontraksi uterus, mengurangi kram pada abdomen bagian bawah, dan memperlancar peredaran darah, sehingga pada akhirnya dapat menurunkan intensitas nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) terhadap nyeri menstruasi (dismenore) pada siswi SMKN 1 Suarabaya dapat disimpulkan bahwa: 1) Siswi kelas XI SMKN 1 Surabaya sebagian besar mengalami nyeri menstruasi sedang sebelum dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6), 2) Siswi kelas XI SMKN 1 Surabaya sebagian besar mengalami nyeri menstruasi ringan setelah dilakukan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6),

3). Pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) efektif terhadap penurunan nyeri menstruasi pada siswi kelas XI SMKN 1 Surabaya.

SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih meningkatkan, memperluas variabel, desain penelitian dan memperbanyak jumlah responden yang berkaitan tema penelitian ini,
2. Bagi institusi hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar atau referensi melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan pijat pada titik akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN 6) terhadap nyeri menstruasi di wilayah Surabaya dan sekitarnya.
3. Bagi responden hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan peningkatan pengetahuan dalam mempraktekkan akupuntur Guanyuan (RN 4) dan Qihai (RN6) terhadap nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Anurogo, d. D., & Ari, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri haid*. Yogyakarta: Andi Offset.

Aufalina, Ayu Reza. (2015). *Gambaran Derajat Dismenore dan Upaya Penangannya pada Siswi Kebidanan di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*. Dipetik September 24, 2017, dari

http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-a-11860.html

Etheridge, J. (2015, September 16). *Chinese Tui Na Massage*. Retrieved September 19, 2017, from Acupunctu reinvermont: <http://acupunctureinvermont.com/2015/09/tui-na-massage/>.

Faisal, Yatim MPH. (2006). *Penyakit Tulang dan Persendian*. Pustaka Popular Obor, Jakarta.

Harmoni, T. (2002). *Terapi Tuina*. Harmoni. Hartono, R. I. (2012). *Akupresur untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Rapha.

Hong-Zhu, J., Scarsella, S., & Xiaohong, D. (2011). *Tui Na*. Nanjing China: People's Medical Publishing House.

Jiangshan, L. (2011). *Tuina/Massage Manipulations Basic Principles and Techniques*. London: Singing Dragon.

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

Laila. (2011). *Buku Pintar dan Mesntruasi Solusi Atasi Segala Keluhannya*. Yogyakarta: Bukubiru.

Larasati, T., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority Volume 5 Nomer 3*, 79-84.

- Nursalam. (2015). *Metodelogi Penelitian Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Parsons, C. (2016). *Apa itu Tui Na: Gambaran Umum, Manfaat, dan Hasil yang Diharapkan*. Retrieved September 12, 2017, from DocDoc: <https://www.docdoc.com/id/info/procedure/pijat-kesehatan-tiongkok-tui-na>
- Potter dan Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, A. (2009). *Menarche, Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, W. (2012). *Panduan Lengkap Kesehatan Wanita*. Jakarta: Penebar Plus.
- Sigit, Prasetyo Nian. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sun, W., & Kapner, A. (2011). *Tuina Therapy Treatment of Adults and Children*. Stuttgart, Germany: Thieme Publishing Group.
- Supriyantoro. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2014
- Winkjosastro, Hanifa. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pusataka Sarwono Prawirohardjo.
- Xiangcai, X. (2002). *Chinese Tuina Massage The Essential Guide to Treating Injuries, Improving Health & Balancing Qi*. Canada: Quality Books Inc.
- Yhanti Arita. (2015). *Kategori Umur Menurut Depkes*. <https://yhantiaritra.wordpress.com>. Diakses pada 3 Juni 2018, 19.10 WIB