

### RINGKASAN

*Dismenore* atau nyeri haid adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi sebelum atau selama haid berlangsung, biasanya rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari. *Dismenore* terjadi karena adanya gangguan pada organ reproduksi atau faktor hormonal bukan semata karena faktor psikologis dan menjadi suatu kondisi yang merugikan bagi kalangan wanita dan memiliki dampak yang cukup besar pada kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan.

*Dismenore* di Indonesia lebih banyak dijumpai pada golongan remaja, sebesar 90% remaja perempuan di Indonesia mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Akan tetapi lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Berdasarkan etiologinya *dismenore* terbagi menjadi 2 tipe yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder.

Menurut teori TCM, *dismenore* yang diakibatkan oleh sindrom defisiensi *Yin* ginjal dan hati disebabkan karena kebiasaan makan makanan manis sehingga dapat mengganggu fungsi limpa dalam mentransformasi dan transportasi. Organ limpa tidak dapat menyalurkan *Jing* ke organ ginjal dan panas yang berlebih pada unsur tanah tidak dapat membatasi organ ginjal sehingga menyebabkan unsur tanah menindas unsur air. Hal tersebut mengakibatkan defisiensi *Yin* ginjal dan hati sehingga terjadi *dismenore*.

Penanganan yang dilakukan pada penderita *dismenore* yaitu terapi pijat swedish dan akupresur serta terapi herbal. Terapi akupresur dilakukan pada titik *Shenshu* (BL23), *Zhaohai* (KI6), *Guanyuan* (BL23), dan *Sanyinjiao* (SP6) sebanyak 22 kali yang dilakukan 3 kali dalam seminggu. Terapi pijat dilakukan sebanyak 15 kali, tidak selalu bersamaan dengan akupresur tergantung kondisi pasien. Serta terapi herbal dilakukan setiap hari selama 42 hari menggunakan kombinasi herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dan buah asam jawa (*Tamarindus officinalis* Hook.). Dengan dosis temulawak 15 gram dan buah asam jawa 4 gram dalam 250 ml air diminum sehari sekali setelah makan.

Hasil dari penanganan *dismenore* dapat disimpulkan bahwa terapi pijat swedish dan akupresur pada titik *Shenshu* (BL23), *Zhaohai* (KI6), *Guanyuan* (BL23), dan *Sanyinjiao* (SP6) serta pemberian kombinasi herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dan buah asam jawa (*Tamarindus officinalis* Hook.) dapat mengurangi *dismenore*. Pasien merasa lebih nyaman dan rasa nyeri saat haid berkurang.