

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Nyeri haid atau disebut juga *dismenore* adalah rasa nyeri pada daerah perut. Nyeri haid terjadi karena kejang otot rahim, rasa nyeri ini bervariasi antara satu wanita dengan wanita lainnya. Nyeri ini tidak membahayakan akan tetapi sangat mengganggu dan mengurangi produktivitas wanita dalam bekerja, sekolah, atau olahraga. Nyeri haid terjadi karena disebabkan adanya gangguan pada organ reproduksi atau faktor hormonal dan bukan semata karena faktor psikologis. Nyeri haid sering terjadi pada perempuan usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis dan psikologis. Puncak usia perempuan yang mengalami *dismenore* adalah 20 sampai 24 tahun, frekuensi nyeri akan menurun sesuai dengan bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan. Nyeri haid tersebut tidak hanya terjadi pada bagian perut saja. Beberapa perempuan sering merasakannya pada punggung bagian bawah, pinggang, panggul, otot paha atas, hingga betis. Gejala yang dirasakan adalah rasa nyeri dibagian perut bawah seperti dicengkeram atau diremas-remas, sakit kepala yang berdenyut, mual, muntah, nyeri di punggung bagian bawah, diare, bahkan hingga pingsan. Rasa nyeri tersebut biasanya dialami 1-2 hari pertama saat datangnya menstruasi (Rahayu dkk., 2017).

World Health Organization (WHO) menjelaskan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita di Indonesia mengalami *dismenore* dengan 10-15% mengalami *dismenore* berat. Di Indonesia lebih banyak perempuan yang mengalami *dismenore* tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Dikatakan 90% perempuan di Indonesia pernah mengalami *dismenore*. *Dismenore* dapat dikurangi dengan tindakan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan dengan tindakan farmakologi diantaranya dengan minum obat anti nyeri, seperti asetaminofen, asam mefenamat, aspirin, dan lain-lain. Pengobatan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid diantaranya relaksasi, hipnoterapi, akupunktur dan lain-lain. Salah satu cara yang efektif untuk mencegah *dismenore* ini adalah relaksasi dalam bentuk pijatan tangan atau *massase* (Rahayu dkk., 2017).

Menurut *Traditional Chinese Medicine*, nyeri haid atau biasa yang disebut *Tong Jing*, merupakan salah satu gejala sindrom sebelum terjadinya menstruasi, yang ditandai dengan nyeri perut terutama pada bagian bawah atau sakit pinggang. *Dismenore* secara tradisional dibedakan menjadi 4 sindrom yaitu, stagnasi *Qi* dan darah, akumulasi lembab dan dingin, defisiensi *Qi* dan darah, dan defisiensi hati dan ginjal. Prinsip terapi dari masing-masing sindrom adalah melancarkan sirkulasi *Qi* dan darah, menghentikan nyeri, menghangatkan meridian, mengusir dingin, menghilangkan lembab, tonifikasi *Qi* dan darah serta tonifikasi hati dan ginjal (Yin dan Liu, 2000).

Nyeri haid dapat diatasi dengan cara pengobatan tradisional salah satunya yakni dengan akupresur. Akupresur merupakan pengobatan dengan cara menekan ataupun melakukan manipulasi pada titik-titik akupunktur yang berada di permukaan tubuh. Dalam kasus nyeri haid kita dapat melakukan akupresur menggunakan titik *Shenshu* (BL 23), *Zhaohai* (KI 6), *Guanyuan* (RN 4), dan *Sanyinjiao* (SP-6) (Yin dan Liu, 2000).

Pada sebuah penelitian, akupresur pada titik *Sanyinjiao* (SP 6) telah digunakan dan terbukti dapat mengatasi nyeri haid (Efriyanti dkk., 2015). Pada perlakuan akupresur titik *Sanyinjiao* dapat menghasilkan perubahan yang signifikan. Akupresur pada titik *Sanyinjiao* berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan *Yin* dan darah, hati, dan ginjal sehingga hal tersebut dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah. Efek penekanan di titik *Sanyinjiao* dengan dampaknya terhadap produksi *endorphin* dalam tubuh (Efriyanti dkk., 2015). Dan titik *Guanyuan* (RN 4) juga telah terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid. Secara fisiologis dapat menormalkan *hipotalamus pituitari ovarii* (HPO) melalui pelepasan hormon *peptida (opioida)* termasuk *beta endorphin* pada sistem saraf pusat dan perifer (Pangastuti dan Mukhoirotn, 2018). Titik *Guanyuan* juga untuk memperkuat darah, hati, ginjal, meridian *Chong* dan *Ren*, serta memelihara uterus. Sementara untuk titik *Shenshu* (BL 23) untuk tonifikasi hati dan ginjal, serta mengatur *Chong*

dan *Ren* meridian. Titik *Zhaohai* (KI 6) untuk memperkuat ginjal dan memelihara meridian *Ren* (Yin dan Liu, 2000).

Selain akupresur, pijat swedish juga dapat dilakukan pada kasus ini dengan tujuan merelaksasikan otot-otot yang tegang dan kaku. Pijat swedish adalah pijat klasik gaya Eropa yang melakukan manipulasi permukaan kulit (Wahyudi dan Tjahjono, 2015). Serta pada pijat swedish juga dapat meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung. Ketika sirkulasi darah menjadi lancar maka zat-zat pemicu nyeri seperti *prostaglandin* menjadi hilang sehingga nyeri berkurang (Fitria, 2018).

Pada penelitian pemberian pijat swedish terhadap mahasiswa Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Surakarta mampu mengurangi nyeri menstruasi. Swedish massage dilakukan dengan menekankan gerakan yang halus dan lembut pada setiap pijatannya, mekanisme tersebut memberi efek biomekanik, fisiologis dan neurologis. Efek biomekanik pada jaringan otot yaitu dapat mengurangi tingkat nyeri pada nociceptor kemudian nociceptor melanjutkan stimulasi ini ke medula spinalis supaya mengirim impuls balik untuk mengurangi nyeri, setelah nyeri hilang terjadilah penurunan pada kekakuan otot. Pemberian massage ini dapat meningkatkan sirkulasi pada pembuluh darah dan memperlancar aliran darah kapiler sehingga aliran darah beroksigen menuju jaringan menjadi meningkat karena tekanan mekanis dari gerakan massage (Fitria,

2018). Pengobatan tradisional lain untuk *dismenore* adalah dengan memberikan herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dengan kombinasi buah asam jawa (*Tamarindus officinalis* Hook.) dimana kedua herbal tersebut secara empiris telah banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengurangi nyeri haid (Hariana dkk., 2015). Rimpang temulawak dapat digunakan untuk mengobati *dismenore* karena memiliki kandungan zat aktif germakron dan karbinol, yang berfungsi untuk menekan rasa sakit atau sebagai analgesik (Pratiwi dan Karnasih, 2010). Sedangkan kandungan buah asam jawa yang paling efektif sebagai obat analgesik adalah procianidin, katekin, taxifolin, dan apigenin yang dapat menurunkan rasa nyeri (Komakech dkk., 2019).

Dismenore dapat diatasi baik secara konvensional maupun tradisional. Salah satu penanganan *dismenore* secara tradisional antara lain dengan akupresur, pijat swedish dan kombinasi herbal temulawak dengan buah asam jawa.

1.1 Rumusan Masalah

Apakah terapi akupresur pada titik *Shenshu* (BL 23), *Zhaohai* (KI 6), *Guanyuan* (RN 4), *Sanyinjiao* (SP 6), dan pijat swedish serta pemberian kombinasi herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dan buah asam jawa (*Tamarindus officinalis* Hook.) dapat mengatasi *dismenore*.

1.3 Tujuan

Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui apakah kombinasi terapi

akupresur pada titik *Shenshu* (BL 23), *Zhaohai* (KI 6), *Guanyuan* (RN-4), *Sanyinjiao* (SP 6) dan pijat swedish serta pemberian kombinasi herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dan buah asam jawa (*Tamarindus officinalis* Hook.) pada penanganan nyeri haid.

1.4 Manfaat

Menambah pengetahuan dan diharapkan dapat mengaplikasikan kepada masyarakat tentang pengobatan nyeri haid dengan akupresur pada titik *Shenshu* (BL 23), *Zhaohai* (KI 6), *Guanyuan* (RN-4), *Sanyinjiao* (SP 6) dan pijat swedish serta pemberian kombinasi herbal temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dan buah asam jawa (*Tamarindus officinalis* Hook.)