

BAB II

PEMAHAMAN TENTANG TERAPI AKUPRESUR

A. Definisi Terapi

Maha pencipta Allah Swt telah menciptakan manusia kedunia dengan segala problematikanya. Kondisi ini tidak selalu dalam keadaan sehat, adakalanya sakit baik jasmani maupun rohani.¹ Manusia banyak melakukan cara untuk mencapai kesembuhan, salah satunya dengan cara pengobatan terapi. Terapi merupakan upaya pengobatan yang menginginkan tujuan kesembuhan psikologis. Dalam bahasa Inggris terapi memiliki makna pengobatan atau penyembuhan. Terdapat dalam firman Allah Swt, Qs. Yunus ayat 57.

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuhan bagi segala penyakit yang berada dalam dada serta petunjuk rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Sebagai agama yang sempurna tentu Allah Swt telah mengatur ada dalam pengobatan pada setiap umat muslim. Islam telah diberikan pemahaman pengobatan, sehingga dalam proses ikhtiar dalam pengobatan untuk kesembuhan umat Islam tidak memerlukan cara-cara yang diharamkan oleh

¹Solihin M, Terapi sufistik Penyembuh Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf, 2004, Cv Pustaka Setia, him 82

Allah Swt. Ibnu Qayyim al-Jauzi mengatakan penyakit dikategorikan menjadi dua macam, yaitu penyakit hati dan penyakit badan, dan di dalam Al-Qur'an telah dijelaskan. Terapi untuk penyakit Qalbu adalah dengan mengenal tuhan mendekati diri kepada sang maha pencipta. Hati akan sembuh jika telah mengetahui sifat-sifatnya. Juga harus mencintai Allah Swt mengharapkan ridhanya, serta menjauhi segala hal yang dilarang oleh Allah Swt.²

B. Pengertian Akupresur

Akupresur adalah pengobatan tradisional dari Cina yang bentuk praktiknya menggunakan jari-jari. Jari-jari ini digunakan sebagai alat penekan pada titik-titik akupresur pada permukaan kulit dan dapat merangsang secara alami kemampuan tubuh dalam usaha penyembuhan diri sendiri. Pemahaman akupresure ini tidak akan terlepas dengan istilah refleksologi. Karena dalam terapi akupresur terdiri teori dasar dari refleksi. Akupresur merupakan sebuah teknik dalam terapi sedangkan refleksi merupakan sebuah bagian dari terapi akupresur.³

Akupresur merupakan cara pijat yang berlatar belakang akupuntur atau juga bisa disebut akupuntur tidak memakai jarum. Akupresur merupakan penyembuhan dengan cara pijat memijat pada titik-titik tertentu, ilmu

²Syehk Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Rahasia Pengobatan Nabi Saw*, Cv Pustaka Media, 2019, him 32

³Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, him 1

akupresure sudah ada sejak dari 500 tahun yang lalu tepatnya berasal dari Tionghoa.⁴

Akupresur merupakan salah satu jenis perawatan kesehatan secara tradisional, keterampilan yang dipakai melakukan teknik penekan pada permukaan tubuh pada titik-titik akupuntur yang telah disesuaikan dengan jari, atau bagian tubuh lain dan juga alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan perawatan kesehatan. Teknik selama pemijatan dilakukan sebanyak 30 kali penekanan sampai terasa ngilu dan dilakukan 1-2 kali sehari. Alat yang digunakan adalah jari, telapak tangan, siku, alat bantu yang berujung tumpul. Dan adapun bahan yang bisa digunakan adalah minyak atau pelicin lainnya. Dalam pemberian terapi akupresure tentu juga harus memperhatikan beberapa kondisi, dan kondisi yang tidak dianjurkan untuk diberikan terapi akupresure adalah pada saat terlalu lapar atau kenyang, emosi yang sedang labil, tubuh sedang lemah dan hamil karna pada saat hamil ada beberapa bagian titik akupresure yang tidak boleh dilakukan pemijatan seperti di sekitar perut bagian bawah, punggung tangan dan bahu.⁵

Terapi akupresur telah membuktikan bahwa dapat mengobati segala jenis penyakit dari penyakit ringan maupun berat sekalipun. Bahkan penyakit yang diukur secara medis harus melakukan operasi, dapat disembuhkan dengan akupresur. Tetapi tidak semua penyakit yang dapat disembuhkan. Pengobatan dengan akupresur ini memerlukan proses jadi tidak bisa langsung

⁴Sukanta, 2018 dalam M Ridwan dan Herlina, Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 51

⁵Rinni Yudhi pratiwi ddk, *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresure*, kementerian kesehatan RI, Jakarta 2015 him 7

mendapatkan kesembuhan. Terkadang memerlukan beberapa kali terapi dan harus dilakukan secara teratur, tetapi tidak mustahil juga jika sekali melakukan terapi akupresure dapat langsung sembuh. Semua kembali tergantung pada ringannya suatu penyakit.⁶

C. Sejarah Akupresur

Pada umumnya sejarah pijat memijat tidak ada yang mengetahui kapan sejarahnya dimulai. Pada awalnya pijat hanya dilakukan untuk keluhan rasa nyeri yang juga terjadi karna refleks alami manusia. Misal saja saat sedang sakit kepala, tanpa disadari orang tersebut akan melakukan pemijatan pada sekitar kepala, dan tanpa sadar itu telah melakukan terapi pijat pada bagian yang sakit. Pemijatan tidak diperhitungkan dengan anatomi atau struktur otot yang dipijat maupun aliran energi *yin* dan *yan*. Sejalan bertambahnya pengalaman dan pemahaman maka pijat terbagi menjadi dua arah yaitu pijat atau massase yang termasuk dalam disiplin ilmu fisioterapi dan akupresure yang termasuk dalam golongan pengobatan alternatif atau komplementer. Perbedaannya terlatak pada fisioterapi berpedoman pada struktur anatomi dan dan saraf bagian yang dipijat sedangkan akupresure berpedoman pada pengetahuan tentang aliran yin dan yang, konsep yin dan yang ini juga digunakan sebagai landasan pada pengobatan akupuntur dan terapi oriental termasuk gizi dan makrobiotik.

Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlandas dasarkan perkembangannya ilmu akupuntur, karena pijat akupresur adalah turunan

⁶Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, him 3

ilmu akupuntur. Pada teknik ini yang digunakan adalah jari tangan bukan jarum, tetapi pada titik-titik yang sama dengan akupuntur. Masyarakat Cina yang tinggal didekat gurun pasir dengan suhu yang panas pada awalnya mengandalkan jari-jari untuk terapi akupresur dan batu-batu yang tajam untuk digunakan sebagai media terapi akupuntur. Hal ini dilakukan karena pada daerah tersebut sangat tidak memungkinkan untuk perkembangan terapi herbal yang menggunakan bagian-bagian dari tanaman dan hewan. Sedangkan pada masyarakat Cina yang tinggal di pemukiman yang beriklim Teropis, sangat banyak tumbuhan dan hewan yang beraneka ragam sehingga perkembangan terapi herbal berkembang sangat pesat.

Pada Indonesia perkembangan akupresur dimulai sejak datangnya imigran Cina ke Indonesia. Para pengobat dari Cina dengan mudah berbaur kepada penduduk lokal dan menerapkan ilmu pengobatannya dengan cara seperti mengurut, memberikan minuman jamu lokal. Dengan demikian meskipun terapi akupresur berasal dari Cina, namun metode pengobatan komplementer yang sangat mudah dan murah dapat memberikan rasa nyaman dan dapat diaplikasikan dengan cara-cara pengobatan lokal terutama di pulau Jawa. Terapi akupresur ini bertujuan memberikan kenyamanan serta meningkatkan kesehatan dapat berjalan sejajar dengan pengobatan barat yang lebih mementingkan atau memberikan penanganan untuk menghilangkan gejala. Jika pengobatan Barat dapat dibuktikan dengan pemahaman ilmiah, maka

pengobatan berbasisi oriental ini dapat memberikan bukti secara empiris dengan kemampuannya yang telah bertahan secara bertahun-tahun.⁷

D. Diagnosis Akupresur

Dalam terapi akupresur memberikan diagnosis sama dengan sinse pengobatan Cina kuno. Sebelum memberikan terapi akupuntur atau terapi herbal lainnya since akan membentuk delapan golongan *syndrome*, yaitu, internal dan eksternal, *she* dan *xi, reg* (panas) dan *han* (dingin), *yin* dan *yang*. Demikian diagnosa dilakukan dengan langsung mengarah pada keluhan utama atau *syndrome* yang nampak. Dengan menentukan *syndrome* yang benar maka akan membantu ketepatan pada titik akupresure dan mempercepat kesembuhan.⁸

Saat melakukan diagnose pengobatan tradisonal medis cina sangat mengandalkan pancaindranya sehingga diagnosa yang didapatkan sangat alami. Ketika pasien datang dan berjalan saja sudah diamati postur tubuhnya, kejiawaannya atau gejala lainnya. Gejala ini seperti jika pasien yang sakit perut akan memegang perut atau yang sakit kepala akan memegang kepala. Akan dilihat apakah ada gangguan mental pada pasien untuk melihat berat tidaknya penyakit pasien, setelah pasien duduk dan dipersilahkan berbaring maka akan diberikan serangkaian wawancara yang biasanya akan ditanya keluhan utama, penyebab utamanya serta lama penyakit yang telah dideritanya. Selain itu ada juga pertanyaan yang akan ditanyakan di luar keluhan utama, ini diajukan agar mendapatkan hasil diagnosa yang tepat.

⁷Radyanto Iwan widya hartono, *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*, Rapha Publishing, Yogyakarta; 2012, him 3

⁸*Ibid*, him 59

Setelah didapatkan keluhan utama dan letak keluhan, maka dapat digolongkan *syndrome* berdasarkan yin dan yang, reg (panas) dan han (dingin), se dan si. Agar mendukung penegakan *syndrome* biasanya akan diraba atau ditekan pada bagian tubuh yang dikeluhkan atau bagian tubuh yang masih berhubungan dengan keluhan utama, selanjutnya akan dilihat tebal tipisnya selaput lidah dan kecepatan nadi. Dalam mendiagnosa juga akan menggunakan pancaindra lainnya seperti akan mendengarkan jika ada kejanggalan pada pasien, seperti suara riak pasien, suara batuk, suara kuat atau lemah. Dan indra penciuman juga akan digunakan untuk mencium bau mulut dan juga bau keringat, serta bau lainnya agar bisa memperkuat diagnosa. Dengan demikian sebenarnya saat melakukan wawancara sudah mendapatkan 70% ketepatan diagnosa, 30% nya akan dilengkapi dengan pemeriksaan nadi, selaput lidah postur tubuh dan lain sebagainya.

Terapis dalam terapi akupresur biasanya untuk mendiagnosa suatu penyakit menekan pada titik-titik releks tertentu. Jika pada titik-titik reflex ditekan tidak ada rasa sakit maka fungsi atau sistem organ dalam tubuh sedang mengalami gangguan. Bisa juga menggunakan alat-alat elektronik sebagai alat pengganti pijat, namun alat elektronik sudah lolos dalam serangkain uji coba untuk sesuai tidaknya alat tersebut untuk menjadi alat pijat, dan sudah terjamin tidak akan memebrikan efek buruk kepada jaringan yang lainnya.⁹

⁹Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, him 3

E. Komponen Dasar Akupresur

Dalam terapi Akupresur terdapat beberapa komponen dasar dalam penanganannya, komponen tersebut antara lain adalah:¹⁰

a. Qi/Chi atau energi vital

Dalam berlangsungnya hidup ada sebuah energi vital yang mengalir. Dalam akupunktur zat sebagai sumber kehidupan ini disebut chi sie. Chi atau Qi merupakan energi sedangkan sie disebut darah. kualitas energi vital seseorang diukur dari makanan dan minuman , serta lingkungan yang bersifat *herediter*, dan pembentukkan energi ini tergantung pada kondisi organ tubuh bagian dalam.

b. sistem meridian dan lintasannya

Dalam tubuh seseorang selain mengalir nya peredaran darah, sistem saraf serta sistem getah bening juga ada sistem meridian. Meridian disini berfungsi sebagai tempat mengalirnya energi vital, penghubung baik antara organ tubuh, bagian jaringan tubuh, panca indra, menjadi tempat keluar masuknya penyakit serta menjadi tempat rangsangan penyembuh. Melalui sitem meridian ini energi vital dapat diarahkan keorgan tubuh yang sedang mengalami gangguan. Dapat ditekan titik energi lintasan meridian pada permukaan kulit dengan jari-jari atau dengan alat tumpul yang tidak akan menembus kulit dan menimbulkan rasa sakit untuk menstimulasi tubuh menyembuhkan secara alami.

¹⁰ M Ridwan dan Herlina, Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 51

Pada sistem meridian terdiri atas 12 median umum dan 8 meridian istimewa. Dan dari sebanyaknya meridian yang sering dipakai yaitu 12 meridian umum dan 2 meridian istimewa seperti: meridian paru-paru (Lung/Lu), limpa (spleen/SP), usus besar (Large Intestine/LI), lambung/perut (Stomach/ST), usus kecil (small intestine/SI), ginjal (kidney/KI), kantung kemih (bladder/BL), kantung empedu (gall Bladder/GB), hati liver (LR/LU), selaput jantung (Pericardium/PC), Tu/Du (Governing vessel/Gv) dan Ren (Conception Vessel/Cv).

c. Titik akupresur

Pada permukaan tubuh terdapat ratusan titik akupresur, dan ini merupakan titik kumpulnya energi vital. Titik disini merupakan sebagai diagnosis ataupun titik terapi. Dalam fungsinya titik akupresur ada tiga, yaitu:

1. Titik tubuh atau titik umum, pada titik akupunktur ini yang berada sepanjang median. Titik yang langsung berhubungan dengan organ dan daerah lintasan meridian.
2. Titik istimewa merupakan titik yang berada diluar lintasan median dan memiliki fungsi khusus.
3. Titik nyeri, titik yang berada didaerah keluhan nyeri, dan fungsi dari titik ini hanya simptomatis atau hanya penghilang rasa nyeri.

Teknik dasar akupresur adalah dengan memberi tekanan konstan dan kuat selama 30 sampai 90 detik, dengan memberikan pijatan juga dengan cara

gerakan memutar. Adapun teknik modern akupresur merupakan metode ketuk dengan dua jari kepada titik tekan tubuh untuk mengatasi masalah emosional. Menggunakan jari telunjuk dan jari tengah, diketuk dengan kuat sebanyak 10 sampai 20 kali.

F. Manfaat Terapi Akupresur

Menurut studi klinis, dengan memberikan pijatan bahwa dapat mengurangi rasa nyeri dan efektif untuk tindakan lainnya, manfaat akupresur diantaranya adalah¹¹:

a. Mengurangi gejala PMS

Sindrom pramenstruasi merupakan musuh bagi para wanita yang seringkali memberikan rasa kram perut, payudara nyeri dan lainnya. Dengan akupresur dapat mengatasi gejala pada saat PMS.

b. Mengurangi rasa sakit

Dengan akupresur akan dapat mengurangi rasa nyeri, seperti nyeri punggung, nyeri payudara, nyeri pasca operasi dengan cara memunculkan *hormone endorphin* dari dalam tubuh. *Hormone endorphine* inilah yang akan mengurangi rasa sakit dan sekaligus juga akan memberikan perasaan positif.

¹¹Adila Awani Fajaraina, Akupresure dan minuman Jahe Terhadap Pengurangan Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri, Karya Tulis Ilmiah, Magelang; 2021, him 28

c. Meredakan rasa stress dan cemas

Dalam kehidupan pasti gangguan psikologi seperti depresi, stress dan cemas akan terjadi pada setiap orang, dan ini akan mengganggu kualitas hidup seseorang. Dengan akupresur dapat meredakan rasa stres dan kecemasan pada seseorang.

d. Mengatur kualitas tidur

Kualitas tidur ada mempengaruhi kepada *hormone endorphin* yang akan dilepaskan tubuh ketika akan melakukan terapi. Dengan akupresur juga dapat membantu mengurangi nyeri otot dan sendi.

e. Menurunkan nyeri

Akupresur merupakan solusi terbaik untuk menghilangkan rasa nyeri. Karena pada titik tubuh yang sakit diberi penekanan, maka tubuh akan merespon dengan cara melancarkan sumbatan area tersebut. Dengan kata lain sirkulasi darah akan lancar sehingga akan mengurangi rasa nyeri dan menghilangkan rasa sakit.

Ada beberapa manfaat dalam terapi akupresur atau memberikan pijatan, yakni dapat memberikan ketenangan, dapat mendukung penyembuhan, meningkatkan energi dan stamina, meminimalisir pemulihan cedera, menenangkan hati memberikan kedamaian, meringankan rasa sakit, dan juga memberikan relaksasi sehingga dapat mengurangi depresi kepada orang yang telah sangat kelelahan, karna mengeluarkan

hormone endorphine yang bertujuan memberikan rasa nyaman. Selain itu dengan akupresur juga biayanya sangat relatif murah.¹²

Terapi Akupresur dapat membantu menyeimbangkan sistem kerja organ tubuh manusia dengan fungsi bagian tubuh lainnya. Karena akupresur memiliki manfaat seperti berikut:¹³

- a. Dapat melancarkan peredaran darah pada area yang sakit.
- b. Dapat Meningkatkan oksigen dalam tubuh
- c. Membuat Fungsi dan kinerja dalam tubuh meningkat
- d. Memulihkan bagian tubuh meskipun bagian tubuh ada gangguan
- e. Membersihkan Aliran energi sepanjang meridian
- f. Memulihkan tegangnya otot
- g. Memulihkan implus syaraf yang terganggu
- h. Mengembalikan hormone manusia
- i. Memberikan peningkatan pada aliran energi, sehingga mengurangi rasa ketegangan mental ataupun fisik.

G. Hal-hal Yang Perlu diperhatikan Sebelum Memberikan Terapi Akupresur

Sebelum memberikan terapi kepada klien, maka sebagai terapis kita juga perlu memahami hal-hal apa saja yang perlu dan harus diperhatikan dalam memberi terapi Akupresur, diantaranya adalah:¹⁴

¹²Syehk Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Rahasia Pengobatan Nabi Saw*, Cv Pustaka Media, 2019, him 100

¹³ Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, himl 37

¹⁴Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, him 31

a. Persiapan kekuatan pemijatan

Dalam memberikan pemijatan terapi akupresur sebaiknya menggunakan jari tangan, karena dengan jari-jari tangan akan mempermudah dalam penekanan pada titik tekan yang dituju. Tetapi ada beberapa hal yang membuat harus menggunakan alat bantu. Misal saja jika terapisnya seorang perempuan mendapatkan pasien seorang laki-laki, jika terus menggunakan jari tangan harus memerlukan banyak tenaga, dan ini kebanyakan orang tidak kuat sehingga memerlukan alat bantu sebagai tenaga untuk menekan.

b. Persiapan alat bantu

Sebenarnya alat apa saja yang berujung tumpul bisa menjadi alat bantu dalam akupresur. Dapat dibuat sendiri dari kayu sehingga menyerupai pensil dengan ujung yang tumpul. Tujuan alat bantu berujung tumpul agar dapat dipakai memijat tanpa melukai tetapi tetap fokus pada titik tekanannya. Selain alat bantu yang perlu dipersiapkan juga beberapa barang pelengkap dalam memberikan pijatan seperti minyak gosok, pemberian minyak gosok agar kulit tidak lecet saat dipijat.



contoh alat bantu

(sumber: dok pribadi)

c. Waktu Pemijatan

Waktu lamanya pemijatan dalam terapi akupresur disesuaikan dengan berat ringannya penyakit. Jika semakin berat penyakitnya maka pemijatan akan semakin lama dan akan lebih mempercepat kesembuhan. Tetapi ada juga yang tergantung dari daya tahan pasien terhadap rasa sakit. Pada titik tertentu yang berfokus kepada suatu penyakit, akan dirasakan lebih sakit ketika ditekan. Lamanya pemijatan dapat dialihkan terlebih dahulu ke titik yang lain, lalu kemudian akan dilanjutkan pada titik tekan itu saat sudah beberapa menit.

d. Keras Pelannya dalam Memberikan Pemijatan

Sama seperti dengan lama nya waktu pemijatan pada penekanan keras atau tidaknya akan tergantung dari berat ringannya penyakit. Semakin berat penyakitnya maka akan semakin merasa sakit pada titik tekan. Untuk menentukan keras pelannya pijatan, sesuai dengan kemampuan pasien dapat menahan rasa sakit, karena masing-masing

individu memiliki kemampuan menahan rasa sakit yang berbeda. Seseorang yang dalam keadaan organnya sehat jika dipijat pada titik tertentu tidak akan merasa sakit.

Dalam memeberikan pemijatan pada pasien ada beberapa hal juga yang perlu diperhatikan oleh seorang terapis, sebagi berikut:¹⁵

a. Kebersihan Terapis

Tentu sebagai seorang terapi kita dituntut untuk slalu menjaga kebersihan. Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun antiseptik sebelum dan sesudah memberikan terapi. Hal ini juga dapat dilakukan agar mengurangi penularan penyakit kepada pasien.

b. Bagian-bagian yang tidak bisa dipijat

Tentu sebagai terapis, harus mengetahui titik mana yang boleh atau tidak dibolehkan untuk dipijat, misalnya tidak membolehkan pemijatan pada kulit yang sedang terkelupas, tempat yang sedang membengkak, dan bagian tulang yang patah.

c. Pasien dalam kondisi gawat

Pada pasien sedang menderita penyakit yang cukup serius, yang mungkin dapat memicu kematian, maka itu tidak diperbolehkan untuk melakukan terapi akupresure. Misalnya penyakit jantung, gagal nafas karna paru-paru, cidera otak dan pecah pembuluh darah. Apabila terapis menemukan gejala seperti itu maka sebaiknya dirujukan ke rumah sakit agar mendapatkan penanganan yang sesuai.

¹⁵M Ridwan dan Herlina, Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 53

H. Teknik Perangsangan Akupresur

Untuk menentukan titik pemijatan yang benar, maka ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antaranya berikut:¹⁶

- a. Memanfaatkan anatomi tubuh, berupa benjolan tulang, garis siku atau garis telapak tangan, puting susu, kerutan lipatan tangan dan macam sebagainya.
- b. Pembagian tubuh yang sama rata, jadi satu tubuh dibagi sama agar mendapatkan pemijatan tubuh yang sama rata.
- c. Dengan menggunakan pedoman lebar jari. Misalnya, ibu jari sama dengan 1 cun, lebar dari jari telunjuk dan jari tengah sama dengan 1,5 cun dan 4 jari sama dengan 3 cun.

Dalam setiap pemijatan pasti akan memberikan efek, dan diantaranya sebagai berikut:

- a. Melemahkan. Agar mendapatkan efek melemahkan ini maka diperlukan pijatan 30 samai 50 kali (pijatan yang standar dengan 30 kali atau selama 2 menit) atau bisa juga memijat dengan melawan arah meridian (pijatan yang melawan arah jarum jam).
- b. Menguatkan. Efek kedua yaitu menguatkan dengan cara diperoleh dari pemijatan 10 sampai 30 kali, searah dengan jalur meridian atau searah dengan jalur jam.

¹⁶M Ridwan dan Herlina, Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 54

- c. Netral (d disesuaikan dengan kebutuhan). Untuk mendapatkan efek netral ini hanya memerlukan pijatan pada titik yang akan dituju sebanyak 30 kali.

I. Penerapan Terapi Akupresur

Terapi Akupresur adalah metode pengobatannya sangat mudah dalam penerapannya. Dapat dilakukan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, orang dewasa bahkan anak-anak sekalipun. Dapat dilakukan kepada siapa saja baik diri sendiri, teman, keluarga bahkan keorang lain. Terapi akupresur ini tidak perlu memiliki kemampuan khusus, cukup memberikan tekanan pada titik tertentu sesuai dengan penyakitnya.¹⁷

Terapi Akupresur pada diri sendiri dapat dilakukan sendiri disebut dengan *self akupresure*, merupakan metode pengobatan yang tidak memerlukan biaya maupun tempat serta alat-alat khusus untuk digunakan, *self akupresure* ini telah lama dilakukan oleh orang asia sudah hampir 20 tahun yang lalu. Dalam teknik pengobatannya seseorang hanya memerlukan jari-jari tangan, untuk penenkannya. Kalaupun ingin menggunkan alat bantu, dapat membuatnya sendiri dari bahan kayu. Asalkan berujung tumpul.

J. Cara pemijatan Akupresur

Setelah didapatkan diagnosa sindrome yang telah dibagi dengan delapan golongan, maka akan didapatkan arah pemijatan yang akan disesuaikan dengan penyakit yang diderita. Pada penyakit yang, se, panas, luar maka diberikan pemijatan akupresur pada titik akupuntur berlawanan dengan arah

¹⁷Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, him 6

jarum jam sebanyak 60 putaran dengan istilah *sedate*, dan pada penyakit *yin*, *si*, dingin, dalam maka akan diberikan pemijatan sama dengan searah putaran jarum jam sebanyak 30 putaran.¹⁸

Dalam memberikan pemijatan disarankan jarangan terlalu kuat agar tidak membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar akan memberikan efek nyaman, pegal, panas, gatal, perih, serta kesemutan. Jika rasa ini yang akan didapat maka sirkulasi *chi* (energi) dan *xue* (darah) akan lancar, dan akan mengeluarkan *hormone endorphine* yang akan memberikan efek tenang pada tubuh.

K. Terapi Akupresur Sebagai Pengobatan Religius

Di Indonesia pengobatan spiritual biasanya dikaitkan dengan agama. Seorang pemeluk agama Islam misalnya cenderung untuk menjalani pengobatan spiritual yang dilaksanakan sesuai ajaran agama Islam, misalnya berzikir, berdoa, berpuasa, sholat hajat. Berzikir adalah mengingat Tuhan dengan segala sifat-sifat-Nya. Dalam berzikir seseorang memuji kebesaran Allah Swt dan berharap akan menyembuhkannya. Dalam berdoa seseorang dapat mengadakan penderitaannya. Serta memohon doa kesembuhan. Berpuasa diharapkan akan mendekatkan diri dengan Tuhan sehingga dirinya makin bersih dan mendapatkan ampunan serta kesembuhan. Sholat Hajat adalah sholat yang khusus dalam hal ini memohon kesembuhan penyakit.¹⁹

¹⁸Radyanto Iwan widya hartono, *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*, Rapha Publishing, Yogyakarta; 2012, him 63

¹⁹Charis W Green dan Hertin Setyowati, *Terapi Alternatif*, ISBN, Yogyakarta: 2004, him 15

Pada persoalan latar belakang tentang permasalahan umat mengenai nilai spiritual ilmu pengobatan apakah orang sakit lebih membutuhkan perawatan medis atau cukup hanya bersandar dengan kuasan dan kekuatan Allah swt. Mayoritas berpendapat bahwa perawatan medis memiliki nilai dalam spiritual religious dan diwajibkan oleh agama, sebaliknya kelompok lain mengatakan bahwa perawatan media tidak ada nilai spiritual religious . bahkan sekelompok minoritas mengatakan bahwa pandangan agama lebih bermanfaat bagi yang sakit dan tidak membutuhkan medis tetapi hanya cukup dengan percaya kepada Allah Swt. Riwayat yang telah dinisbahkan kepada Rasulullah Saw, yang beliau ditanya kepada seseorang: “Apakah seseorang yang sakit harus mendapatkan perawatan, dan apakah obat-obat alamiah memiliki nilai religious dan khasiat alamiah?” Rasulullah mengiyakan dengan tegas, lalu timbul pertanyaan lainnya “Lalu apakah pengobatan itu merupakan melawan takdir Allah Swt?” beliau menjawab pengobatan itu merupakan salah satu dari takdir Allah Swt.

Ketidakpastian medis sepertinya tidak diakui secara religious, sedangkan kepastian kehendak Allah Swt adalah mutlak secara religious. “Al-Quran telah mengatakannya sebagai “penyembuh penyakit”, yang diartikan oleh kaum muslimin khusus nya kaum spritualitas bahwa petunjuk yang telah dibawa nya akan memberika kesehatan spiritual, psikologis dan fisik. Nilai spritualitas memang seharusnya dikembangkan, karena pada zaman ini biasanya pengobatan alamiah akan disesuaikan dengan ruang lingkup sekitar sesuai dengan khasnya.

Dalam agama lain juga terdapat kegiatan ritual untuk penyembuhan baik yang dibimbing oleh rohaniawan maupun yang dilakukan sendiri. Kita dapat memilih untuk menjalankan pengobatan spiritual yang sesuai dengan agamanya atau pengobatan spiritual yang berlaku umum. Bila dia memilih pengobatan spiritual yang sesuai dengan agamanya maka kegiatan tersebut tidak asing lagi baginya serta dukungan jemaah yang dikenal dan akrab akan mempermudah sosialisasi. Sebaliknya seseorang dapat saja mengikuti kegiatan spiritual agama lain (tanpa perlu pindah agama) jika dia mempercayai pengobatan tersebut bermanfaat. Kita kenal misalnya layanan spiritual Subud yang dasarnya Islam tapi dapat diikuti oleh pemeluk agama lain. Begitu pula sebaliknya ada layanan pengobatan spiritual menurut Kristen, Katolik atau Hindu yang juga terbuka untuk pemeluk agama lain.

L. Definisi Haid

Haid merupakan pendarahan yang secara periodic dan siklik dari uretus, disertai dengan pelepasan *endometrium*. Haid terjadi karna ada salah satu sel telur yang dikeluarkan ovarium karena tidak mengalami pembuahan. Usia awal remaja putri mengalami haid sekitar 10 sampai 16 tahun. Haid biasanya akan terus berangsur satu bulan sekali sampai wanita mencapai usia 40-50 tahun.²⁰

Haid pada remaja putri merupakan pendarahan pada rahim yang bersifat *fisiologik* yang datangnya teratur pada setiap satu bulan sekali, dan akan disertakan dengan pelepasan *endometrium*. Dalam fisiologis haid

²⁰Januari Kristining Tyas, Apolonia Antnilda Ina, Probo Tjondronegoro, *Pengaruh Terapi Akupresure Titik Sanyinjio Terhadap Skala Dismenore*, jurnal kesehatan 2017, vol 8, him 1

mengartikan adanya sel telur yang terbuang karna sudah matang. Dan haid ini menjadi salah satu tanda masa reproduktif pada seorang wanita. Gejala yang sering timbul saat haid yaitu payudara yang terasa besar, penuh, nyeri dan uterus yang menyebabkan timbulnya nyeri.²¹

M. Siklus Haid

Haid merupakan pendarahan periodic pada uterus yang akan dimulai setelah ovulasi selama 14 hari. Pada siklus haid yang dianggap normal sebagai siklus klasik adalah 28 hari, tetapi ini juga dapat bervariasi yakni sekitar 25-27 hari. Lamanya haid biasanya 3-5 hari tetapi ada juga yang hanya 1-2 hari dan darah yang keluar sedikit demi sedikit, dan ada juga 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata 33,2 kurang lebih 16 cc.²²

Siklus menstruasi antar lain adalah :

1. Siklus *Ovarium*

a. *Fase folikular*

Fase ini dimulai saat menstruasi hari pertama saat lapisan endometrium terlepas.

b. *Fase luteal*

LH mempengaruhi ovulasi dari oosit yang matang. Sebelum masa ovulasi, oosit premier sudah selesai menjalani pembelahan pertama meiosis.

²¹Bobak, 2004 dalam Nurul laili, *Perbedaan Tingkat Nyeri haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember*, skripsi, jember; 2012, him 3

²²Nurul laili, *Perbedaan Tingkat Nyeri haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember*, skripsi, jember; 2012, him 25

2. Siklus Endometrium

a. *Fase prolifasi*

Fase ini dimulai sesudah menstruasi dan endometrium dalam keadaan tipis dan dalam situasi istirahat. Lamanya fase prolifasi ini berbeda pada tiap orangnya, rata-rata 14 hari setelah menstruasi. Pada fase ini Ketebalan yang dicapai endometrium 2-3 mm. fase proliferasi berakhir setelah terjadi ovulasi.

b. *Fase sekresi*

Pada fase sekresi ketebalan endometrium mencapai 4-6 mm dan mendekati akhir fase dan siap menerima ovum yang telah dibuahi. Lamanya fase sekresi ini sekitar 14 hari.

c. *Fase menstruasi*

Ovum yang tidak dibuahi, tidak lagi menghasilkan estrogen dan progesteron. Permukaan nekrotik endometrium dilepaskan lalu pembuluh dan putus dan akan menimbulkan perdarahan, dan masa menstruasi rata-rata 5 hari.

N. Variasi Haid Yang Bersifat Fisiologis dan Patologis

Saat haid keadaan yang dialami tidak selalu sama dengan orang lain. Maksudnya ada banyak variasi seseorang dalam mendapatkan siklus haid, cepat atau lamanya haid. Jika siklus haid yang dirasakan beda dengan orang lain, maka belum tentu kondisi keadaan yang berbeda ini dapat dibilang abnormalitas atau ada kelainan. Ada batas yang masih dikategorikan dalam normal disebut dengan variasi fisiologis. Dan ada variasi yang sudah keluar

dalam batas disebut variasi patalogis, dan ini adalah situasi yang harus sangat diperhatikan.²³

Pada umumnya siklus haid yang terjadi sekisar 27 sampai 30 hari, dan pada umumnya 28 hari. Masa menstruasi akan berulang dalam 28 hari sejak saat haid pertama (*menarche*) dan akan tetap berlangsung saat masa *menopause* datang (haid berhenti secara permanen). Dimana kondisi seseorang yang tidak akan mengalami haid lagi karena alasan fisiologis dengan kaitannya dari usia dan masa kesuburan reproduksinya. Siklus haid pada biasanya adalah 27 sampai 30 hari, namun ada siklus yang pendek hanya dengan 21 hari dan siklus panjang yang bisa mencapai 40 hari masih bisa dikategorikan normal, tetapi apabila siklus nya tetap, artinya siklus itu yang selalu terjadi. Tetapi jika siklus lebih pendek dari 21 hari dan lebih panjang dari 40 hari maka sudah dikategorikan sebagai abnormal atau patologis, dan perlu adanya konsultasi.

Pada masa haid biasanya akan berlangsung 3 sampai 6 hari. Namun banyak juga yang mengalami waktu haid hanya 1-2 hari dan ada juga selama 7 hari. Ini masih dianggap normal apabila setiap masa haid selalu seperti itu. Pada saat haid akan ada fragmen endometrium, darah, serta lendir, yang tercampur bersamaan dengan sel-sel epitelium vagina yang lurah.

O. Haid dan Ibadah

Seorang wanita pada umumnya harus mengetahui apa saja yang menjadi larangan beribadah dalam masa haid seperti tidak diperbolehkannya shalat,

²³Ernawati Sinaga, dkk, *Manajemen Kesehatan Menstruasi*, Universitas Nasional, global One, 2017, him 33

puasa, thawaf dan berdiam diri di Masjid. Namaun demikian meski dalam keadaan haid, seorang wanita masih dapat melakukan kebaikan dan beramal shalih. Haid bukan suatu halangan untuk seseorang melakukan ibadah. Pada saat haid seorang wanita tidak dapat melakukan ibadah tertentu bukan karna najis, tapi sesungguhnya wanita itu mulia, dan itu bentuk rahmat dan kasih sayang yang Allah Swt berikan kepada seorang wanita.²⁴

Ibadah yang dilarang untuk seorang wanita yang sedang haid antara lain:

a. Shatal dan berpuasa

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim, dari Abu Said Radhiyallahu'anhu, *Nabi saw bersabda. "Bukankah saat wanita sedang haid mereka dilarang untuk shalat dan berpuasa? Maka itu lah kekurangan ibadah mereka"* (Muttafaqun allayih, HR Bukhari dan Muslin no 79).

b. Thawaf dika'bah

Pada saat itu aisyah sedang melaksanakan haji dan dalam kondisi haid. Maka Nabi saw bersabda kepadanya. *"Lakukan segala kegiatan apa saja yang orang lain lakukan selama berhaji, kecuali thawaf di ka'bah sehingga engkau suci"* (HR. Bukhari no 35 dan Muslim no. 1211)

c. Menyentuh Mushaf

Orang yang sedang berhadast, baik hadast besar maupun hadast kecil tidak diperbolehkan menyentuh mushaf seluruhnya maupun hanya

²⁴*Ibid, him124*

sebagian. Dan Allah ta'ala berfirman. “Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan” (QS. Al-Waqiah: 79)

d. Ikhtikaf

Sebagian besar ulama dari berbagai mazhab Maliki, Hambali, Syafi'i dan Hanafi menyatakan bahwa seorang perempuan berikhtikaf saat haid tidak sah, karena syarat seseorang ikhtikaf adalah berpuasa pada siang hari. Dan pendapat ini berdasarkan firman Allah Swt. “*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat dalam keadaan mabuk sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan. Dan jangan pula hampiri masjid dalam keadaan junub, kecuali sekedar berlalu saja, sehingga kamu mandi*” (QS. An-Nisa: 43)

e. Hubungan intim

Allah Swt berfirman, “*Maka dari itu kamu, jauhilah hubungan intim dari seorang wanita yang sedang haid*” (QS. Al-Baqarah: 222)

P. Definisi Nyeri Haid

Nyeri haid merupakan masa haid yang dirasa bersamaan dengan nyeri kram yang berat sering terjadi kepada remaja putri dan biasanya akan hilang setelah kehamilan pertama. Nyeri haid ini merupakan gangguan aliran darah haid. Nyeri haid juga rasa nyeri pada daerah panggul haid dan produksi zat *prostaglandin*.

Nyeri Haid merupakan keluhan *ginekologis* karena adanya ketidakseimbangan *hormone progesterone* dalam darah yang memberikan timbulnya rasa nyeri yang paling sering dirasakan oleh remaja putri. Nyeri Haid

merupakan suatu kelainan dalam rongga panggul yang dapat mengganggu segala aktifitas remaja putri.²⁵

Nyeri haid adalah rasa nyeri yang menusuk yang terasa pada perut bagian bawah dan juga paha, dan ini diakibatkan karena terjadinya ketidakseimbangan anantara *hormone progesterone* dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri yang timbul. Seluruh remaja putri hampir pernah mengalami nyeri haid dengan bebrbagai tingkatan. Pada umumnya nyeri yang terasa pada perut bagian bawah ini hanya akan terasa saat hari pertama atau kedua haid, dan akan berangsur hilang jika darah haid yang keluar sudah banyak.²⁶

Nyeri haid dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari akan terganggu, seperti tidak bisa masuk sekolah, kerja maupun aktivitas lainnya. Apabila masalah nyeri haid ini tidak langsung diberikan penanganan maka akan sangat merugikan. Nyeri haid selama haid ini terjadi karna adanya jumlah prostaglandin yang berlebihan pada darah menstruasi, yang mengakibatkan ureterus menjadi hiperaktif dan terjadi kejang otot uterus. Jika uterus terus menerus berkontraksi maka akan menyebabkan ketegangan otot. Ketegangan otot ini tidak hanya terjadi pada otot perut, tapi juga otot lainnya seperti otot pinggang, pinggul dan paha.²⁷

²⁵Murtiningsih, 2015 dalam januari Kristining Tyas, Apolonia Antnilda Ina, Probo Tjondronegoro, *Pengaruh Terapi Akupresure Titik Sanyinjio Terhadap Skala Dismenore*, jurnal kesehatan 2017, vol 8, him 2

²⁶Lailitu Khasanah, Retna Tri astute, *Efektivitas Akupresure dan Hipnoterapi dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah Salaman*, jurnal 2021 him 5

²⁷French, 2005 dalam Suparmi, *Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenore*, Stikes Aisyiyah Surakarta, him 47

Nyeri haid merupakan suatu gangguan nyeri yang dirasakan pada setiap kali siklus haid, dan dapat memberikan efek negatif kepada aktivitas sehari-hari pada biasanya. Gangguan nyeri haid bisa dikatakan ringan apabila rasa nyeri yang dirasa hanya sebentar, tidak membutuhkan obat sebagai penanganannya dan tidak mengganggu kegiatan sehari-hari. Adapun gangguan nyeri haid kategori sedang jika dirasakan membutuhkan obat-obatan untuk menghilangkan nyeri tetapi masih bisa melakukan aktivitas seperti biasa. Dan gangguan nyeri haid kategori berat yang mengakibatkan seseorang tidak dapat melakukan aktivitas nya dan bahkan membutuhkan obat dengan intensitas tinggi agar bisa meredakan rasa nyerinya, dan ada beberapa kasus yang membutuhkan penanganan operasi.²⁸

Nyeri haid merupakan nyeri yang akan dirasakan selama haid dan penyebabnya oleh otot uterus yang sedang kejang. Nyeri haid ini juga terjadi karna endometrium mengandung prostaglandin yang sangat tinggi. Nyeri haid akan dimulai 1-2 hari sebelum haid atau pada hari pertama haid. Nyeri paling berat akan dirasakan 24 jam hari pertama haid dan pada hari kedua akan mereda. Nyeri yang dirasa akan menimbulkan rasa nyeri yang ringan sedang atau nyeri yang sangat hebat yang akan sangat mengganggu aktivitas remaja putri. Bahkan akan menalami gangguan psikologi.²⁹

Nyeri haid adalah kondisi yang mengganggu kebanyakan remaja putri pada saat haid datang, namun nyeri haid tidak memandang usia meski dengan

²⁸Rebecca Mutia Agustina Silaen, dkk, Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Denpasar, Jurnal Medika Udayana, 2019, vol 8 no.11, him 4

²⁹Nurul Iaili, *Perbedaan Tingkat Nyeri haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember*, skripsi, jember; 2012, him 4

presentase terbanyak pada remaja awal yang mengalami *menarche*. Gejala yang sering muncul pada remaja yang mengalami nyeri haid adalah nyeri perut bagian bawah, kram panggul yang biasanya muncul sebelum dan pada awal haid hari pertama dan kedua haid. Nyeri haid ini akan mengganggu segala aktivitas, dan akan mempengaruhi kinerja sehari-hari.³⁰

Saat waktu haid datang, remaja putri akan merasakan perubahan hormone pada tubuh seperti nyeri perut bagian bawah, sakit pinggang, tubuh terasa lemah, berat badan yang bertambah, timbul jerawat dan menjadi mudah marah. Nyeri haid ini terjadi karna kontraksi otot pada dinding rahim saat adanya peningkatan prostaglandin yang berperan dalam proses melepasnya dinding rahim, dan nyeri haid juga akan menjadi parah karena terdapatnya gangguan hormonal, dan psikis. Nyeri haid akan menjadi tanda bahwa adanya penyakit pada organ tubuh reproduksi.³¹

Q. Macam-macam Nyeri Haid

Nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri pada macamnya ada beberapa, yaitu nyeri haid primer dan nyeri haid sekunder yang memiliki beda level rasa nyeri nya.³²

a. Nyeri Haid Primer

Nyeri haid primer merupakan nyeri haid sering dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat genital yang nyata. Nyeri Haid Primer merupakan haid

³⁰Adila Awani Fajaraina, Akupresure dan minuman Jahe Terhadap Pengurangan Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri, Karya Tulis Ilmiah, Magelang; 2021, him 6

³¹Radyanto Iwan widya hartono, *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*, Rapha Publishing, Yogyakarta; 2012, him 292

³²Wirawan, 2011 dalam januari Kristining Tyas, Apolonia Antnilda Ina, Probo Tjondronegoro, *Pengaruh Terapi Akupresure Titik Sanyinjio Terhadap Skala Dismenore*, jurnal kesehatan 2017, vol 8, him 3

yang disertai dengan rasa sakit yang dirasakan dari sejak 3 tahun awal haid dan tidak ada penyakit lain sebagai pemicunya. Biasanya dialami pada 60 sampai 75% wanita muda. Pada 75% wanita mengalami intensitas rasa nyeri atau ringan atau sedang, sedangkan 25% merasakan nyeri atau kram yang sangat berat sampai tidak bisa melakukan aktifitas. Nyeri haid primer biasanya dirasakan oleh wanita muda nulipara yang telah melakukan pemeriksaan pelvis normal.

Nyeri haid primer merupakan proses yang normal saat mengalami haid. Terjadinya kram nyeri primer karena kontraksi otot yang sangat intens, di mana tidak diperlukannya lagi pelepasan pada dinding rahim. Nyeri haid primer ini terjadi karena adanya bahan kimia yang dapat diproduksi oleh sel-sel lapisan dinding yang dinamakan prostaglandin. Semakin tinggi prostaglandin, maka akan semakin kuat kontraksi, dan akan lebih kuat memberikan rasa nyeri. Biasanya ini akan terjadi pada hari pertama haid prostaglandin akan sangat tinggi, dan pada hari kedua dan selanjutnya haid, lapisan dinding akan mulai terlepas dan kadar prostaglandin akan menurun. Semakin menurunnya prostaglandin maka rasa nyeri akan semakin berkurang. Nyeri haid primer ini pada umumnya sering terjadi pada remaja putri yang memiliki siklus haid berevolusi.³³

b. Nyeri Haid Sekunder

Nyeri haid sekunder adalah nyeri yang disebabkan karena gejala penyakit ginekologi yaitu *endomtriosis* atau *fibroid*. Pada nyeri haid

³³Adila Awani Fajaraina, Akupresure dan minuman Jahe Terhadap Pengurangan Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri, Karya Tulis Ilmiah, Magelang; 2021, him 8

sekunder lebih jarang ditemukan, pada 25% wanita yang mengalami nyeri haid sekunder pada umumnya terjadi karena *fibroid*, *edinemiosis*, *endomitritis*, peradangan tuba fallopi, perlekatan abnormal antara organ di perut dan pemakan IUD (*Intra Uterin Device*). Nyeri haid sekunder dapat diatasi hanya dengan mengobati penyakit atau kelainan yang menjadi penyebab. Penyebab yang sering terjadi nyeri haid sekunder adalah *endomtriosis* dan *infeksi kronik genitalia interna*.

R. Macam-macam Pengobatan untuk Penurunan Nyeri Haid

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk pengobatan nyeri haid adalah dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan secara farmakologi dengan memberikan obat medis. Obat medis yang sering diberikan seperti *analgesic* dan anti *inflamasi*, *ibuprofendan antagonis kalsium*, seperti *verapamil* dan *nifedifin* yang bisa menurunkan aktivitas uterus. Sedangkan secara nonfarmakologi bisa berupa mandi air hangat atau sauna, meditasi.³⁴

Penanganan lain yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri haid antaranya dengan cara senam dismenore, Jahe Merah, Refleksi, Hipnoterapi dan terapi akupresur.

a. Senam Dismenore

Senam merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam pengobatan nyeri haid. Senam Dismenore yang akan dilakukan dengan teratur akan memberikan efek mengurangi nyeri haid. Senam yang

³⁴Julianti dkk, *efektifitas akupresure Terhadap Dismenore pada Remaja Putri*, jom Psik, 2014, vol 1 no.2

dilakukan ini adalah senam khusus untuk dismenore yang akan berfokus pada peregangan seputar otot perut, panggul dan juga pinggang. Dengan senam ini akan memberikan efek rileks secara bertahap dan berangsur agar dapat mengurangi rasa nyeri dan harus dilakukan teratur.

Senam dismenore ini menjadi aktivitas tubuh yang akan menghasilkan endorphine untuk mengurangi nyeri. Hormone endorphine yang semakin tinggi keluar akan semakin menurunkan atau mengurangi rasa nyeri yang dirasakan sehingga akan membuat lebih nyaman, gembira dan akan melancarkan oksigen otot. Senam dismenore tidak membutuhkan biaya yang mahal, dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memberikan efek berbahaya bagi tubuh.³⁵

b. Jahe merah

Jahe merah yang termasuk dalam tanaman herbal dapat dijadikan ramuan herbal. Akhir-akhir ini jahe merah dijadikan bahan ramuan lebih dari 50%, karena ramuan tradisional ini dapat mengatasi kondisi mual muntah, kram perut demam, infeksi dan lainnya. Jahe merah memiliki kandungan zat besi dan kalsium yang cukup tinggi, dan ada studi terdahulu yang mengatakan bahwa jahe merah dapat mengatasi mual muntah di pagi hari untuk ibu hamil, mengatasi gangguan pencernaan, dan meredakan nyeri haid (Dismenore).³⁶

³⁵ Nurul laili, *Perbedaan Tingkat Nyeri haid (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Senam Dismenore Pada Remaja Putri di SMAN 2 Jember*, skripsi, jember; 2012, him 8

³⁶ Winarti, 2008 dalam Suparmi, *Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Manfaat Jahe Merah Terhadap Penurunan Dismenore*, Stikes Aisyiyah Surakarta, him 49

c. Refleksi

Refleksi merupakan pengobatan holistic yang berdasarkan atas prinsip bahwa terdapatnya titik atau area pada kaki, tangan dan telinga yang langsung berhubungan kebagian organ tubuh lewat sistem saraf. Tekanan pada titik ini akan membuat rangsangan pergerakan energi sepanjang saluran saraf yang akan mengembalikan keseimbangan energi tubuh.³⁷

d. Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan metode penanaman sugesti saat otak berada dalam kondisi rileks. Tetapi tidak tidur ataupun tidak sadar diri. Hipnoterapi ini juga dapat disebut sebagai terapi pikiran dan metode penyembuhannya dengan cara di hipnotis untuk memberikan sugesti dan perintah positif kepada pikiran yang berada dibawah alam sadar untuk penyembuhan secara psikologis atau bisa juga untuk merubah pemikiran, perilaku dan perasaan agar menjadi lebih baik. Dalam hipnoterapi ini teknik yang digunakan adalah kata-kata yang disampaikan dengan teknik tertentu. Dan kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi.³⁸

Pengobatan secara nonfarmakologi salah satunya adalah dengan terapi akupresur. Terapi akupresur secara ilmiah dapat meningkatkan

³⁷Ditbinsus, Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Releksasi, Pembinaan Kursus dan Pelatihan, Jakarta; 2015, him 11

³⁸Adriayan, 2007 dalam Lailitu Khasanah, Retna Tri astute, *Efektivitas Akupresure dan Hipnoterapi dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah Salaman*, jurnal 2021 him 2

hormone endorphine yang secara tidak langsung memberikan sinyal alami kepada otak agar dapat membantu menawarkan rasa nyeri.³⁹

Terapi akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan stimulus pada titik yang tertentu pada tubuh untuk menurunkan rasa nyeri. Secara empiris juga terbukti dapat meningkatkan *hormone endorphin* pada otak yang akan mengurangi rasa nyeri. Beberapa cara untuk melakukan terapi akupresur antar lain bisa ditekan, memutar, mengetuk, menepuk pada bagian titik tertentu ditubuh.⁴⁰

S. Hal-hal Yang Dapat Membantu Dalam Proses Penyembuhan

Dalam setiap penyakit pasti akan berbeda setiap tingkatan penyembuhannya. Ada penyakit yang hanya memerlukan waktu singkat dalam proses penyembuhannya, misalnya nyeri haid, batuk, flu sakit kepala, demam dan lain sebagainya. Namun ada juga penyakit yang membutuhkan proses penyembuhan dengan waktu yang lama, misalnya stroke, kanker, diabetes dan lain sebagainya. Maka dari itu sangat dibutuhkan cara pengobatan khusus agar penyembuhannya lebih efektif. Perlu diberikan treatment agar penyembuhannya bisa dengan cepat. Treatment-treatment ini sebagai berikut:⁴¹

³⁹Januari Kristining Tyas, Apolonia Antnilda Ina, Probo Tjondronegoro, *Pengaruh Terapi Akupresure Titik Sanyinjio Terhadap Skala Dismenore*, jurnal kesehatan 2017, vol 8, him 3

⁴⁰Widyarningsih, 2013 dalam Khasanah lailitu, Retna Tri astute, *Efektivitas Akupresure dan Hipnoterapi dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah Salaman*, jurnal 2021 him 2

⁴¹Sugi Hartati, *Dahsyatnya Pijat Akupresure Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*, Dunia Sehat, Jakarta; 2012, him 9

a. Pemberian Minyak Gosok

Dalam pemberian pijatan agar lebih efektif maka sebaiknya akan dioleskan minyak gosok terlebih dahulu, agar mempermudah dan memberikan rasa nyaman dan menimbulkan rasa rileks selama diberikan penangan atau pijatan. Pemberian minyak gosok contohnya minyak angin, balsam dan minyak kayu putih.

b. Berendam dengan air hangat

Dalam salah satu pengobatan ada dengan cara berendam pada air hangat, karna setelah diberikan pijatan, merendamkan kaki dan tangan kedalam air hangat sangat membantu dalam proses penyembuhan. Caranya dengan menyiapkan air hangat sebanyak kurang lebih 6 liter dan diberikan campuran dua genggam garam. Rendam kaki dalam air yang telah disiapkan selama 10 menit, jika ingin merendam tangan, maka dapat menggunakan separuh air yang sudah disiapkan untuk merendam kaki.

c. Minum ramuan Tradisional

Dalam proses penyembuhan, pada zaman nenek moyang juga sudah banyak yang membuktikan bahwa dengan ramuan tradisional dapat membantu proses penyembuhan, meskipun untuk penyakit yang cukup berat. Seperti kencing batu, darah tinggi dan sebagainya. Karna dalam penyakit ini membutuhkan waktu untuk penyembuhan, membutuhkan kesabaran dan ketelatenan.

d. Menjauhi Pantangan

Pada beberapa penyakit ada yang dipengaruhi karna faktor makanan. Misalnya makanan yang kurang sehat, makan yang terlalu berlebihan serta bisa saja makanan yang membuat alergi. Karna banyak dalam makanan yang sangat kurang dalam memperhatikan unsur gizi. Sebagai yang menderita penyakit biasanya harus mengetahui apa yang dibolehkan makan dan tidak dibolehkan. Beberapa makanan yang harus dihindari, sehingga proses penyembuhan dalam proses penyembuhan ini akan lebih cepat.