

**BAB IV**

**ANALISIS DAN HASIL PENGOBATAN AKUPRESUR UNTUK**

**PENURUNAN NYERI HAID**

**A. Terapi Akupresur dalam Pandangan Islam**

Islam merupakan agama yang sempurna, dalam Islam metode pengobatan telah diatur ketentuannya setiap muslim. Islam telah banyak memberikan penjelasan tentang metode pengobatan, sehingga seorang muslim dengan mudah menggunakan metode pengobatannya, dan tentu menjauhi apa saja yang telah diharamkan oleh Allah Swt. Syekh Abdul azis dalam kitabnya *Mausuu'atul adab Islamiyah*, mengutarakan bahwa ada beberapa perkara yang harus di perhatikan umat muslim dalam kaitan dengan proses pengobatan.<sup>1</sup>

Pertama, dalam melakukan pengobatan sebaiknya seorang muslim meluruskan niatnya. Seorang muslim yang sakit harus meniatkan agar mendapatkan kondisi sehat agar tetap kuat melakukan ketaatannya kepada Allah Swt. Sedangkan seorang muslim yang mengobatinya harus meniatkan, semoga dapat membantu agar sama-sama dapat selalu melaksanakan ibadah. Pengobatan yang dilakukan hanya karna ingin mendapatkan keridhoan dari Allah Swt, dan dapat bermanfaat bagi saudaranya sesuai dengan yang dijalaskan agama.

Kedua, memanfaatkan obat-obatan syar'i untuk penyakit tertentu. Seperti yang disebut dalam Al-Qur'an beberapa obat, anantara lain seperti habbatus,

---

<sup>1</sup>Syehk Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Rahasia Pengobatan Nabi Saw*, Cv Pustaka Media, 2019, him 102

madu, ruqiyah serta bekam. Seperti keutamaan madu yang telah dibuktikan keistimewaannya dalam Al-Quran surah An-Nahl ayat 69.

فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ

Artinya: “ Didalamnya (Madu) terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia.” **QS. An-Nahl; 69.**

Ibnul Qayyam mengatakan bahwa penyakit terbagi menjadi 2 macam, yaitu penyakit dari hati dan penyakit dari badan. Dan dari kedua penyakit ini sudah sering dijelaskan dalam Al-Qur’an. Terapi yang sangat efektif dalam penyembuhan penyakit tersebut dengan lebih menganal siapa tuhannya, mendekatkan diri kepada tuhannya, mengharapakan kesembuhan hanya kepada tuhan dan mempercayai tuhan sebagai penyembuhnya, dan menjauhi segala larangan dan yang telah diharamkan oleh Allah Swt.<sup>2</sup>

Dalam terapi akupresur, memberikan pijatan adalah sebuah perlakuan indah, terapi yang dilakukan yaitu memberikan efek manipulasi pada otot dan jaringan dengan pijatan lembut, membelai, dan teknik memijat lebih dalam untuk dapat meningkatkan kesehatan serta memberikan kebugaran bagi tubuh. Pemberian pijatan sudah menjadi metode penyembuhan secara berabad-abad. Sudah dilakukan berpuluh-puluh tahun yang lalu, karena metode pemijatan adalah sebagai cara mudah karna pemijatan biasanya dilakukan karena refleks, saat kita sedang merasa sakit. Dengan memberikan

---

<sup>2</sup>Syehk Ibnu Qayyim al-Jauziah, *Rahasia Pengobatan Nabi Saw*, Cv Pustaka Media, 2019, him 11

pijatan maka akan memberikan efek ketenangan otot, menghilangkan stress, dan menciptakan rasa ketenangan. Dan juga dengan memberikan pemijatan maka akan memperlancar darah dan juga saraf.

## **B. Titik Pengobatan Terapi Akupresur untuk Nyeri Haid**

Akupresur untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan pemijatan pada titik lokasi yang letaknya 4 jari diatas mata kaki bagian dalam. Ada juga titik yang terletak dipunggung tangan pada tonjolan tertinggi saat ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Titik yang terletak pada 4 jari dibawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering.<sup>3</sup>

Setiap penekanan dilakukan selama 1-2 menit sebanyak 5 kali. Akupresur dilakukan secara rutin dan ditunggu hasil intensitas nyerinya selama 30 menit, pasien akan merasakan rileks dan akan berkurang rasa nyeri haid nya. Sebagian pasien yang awalnya merasakan nyeri sampai tidak bisa beraktivitas, setelah melakukan terapi akupresur dapat beraktivitas kembali.<sup>4</sup>

### **a. Titik (*Hoku*) LI4**

Titik LI4 berada pada tonjolan tertinggi saat ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Titik ini merupakan yang paling efektif untuk mengurangi rasa nyeri haid, karena secara umum selain dapat mengurangi rasa nyeri, pada titik ini juga memberikan asupan energi pada organ reproduksi.

---

<sup>3</sup>Rinni Yudhi pratiwi ddk, Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresure, kementerian kesehatan RI, Jakarta 2015

<sup>4</sup>Adila Awani Fajaraina, Akupresure dan minuman Jahe Terhadap Pengurangan Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri, Karya Tulis Ilmiah, Magelang; 2021, him 29

b. Titik (*San Yin Jiao*) SP6

Titik SP6 berada sekitar 3 cun atau 4 jari dari mata kaki (*malleolus internus*), tepat diujung tulang kering. Pada titik ini dapat langsung memberikan rangsangan produksi kepada otak untuk mengeluarkan hormone endorphine agar dapat mengurangi rasa nyeri.

c. Titik (*Zusanli*) ST36

Titik ST36 terletak 3 cun atau 4 jari dibawah *pantella* atau lutut, dan satu cun atau 1 jari *lateral* dari *krista tibia*. Pada titik ini sangat dapat menurunkan intensitas nyeri.

Terapi akupresur sudah terbukti secara empiris dapat meningkatkan *hormone endorphine* pada otak secara alami agar membantu menawarkan rasa nyeri haid:<sup>5</sup>

- a. Saat nyeri mendekati hari haid maka berikan penekanan pada titik CV 3 (terletak pada 1 cun diatas tulang kemaluan), SP 10 ( terletak 2 cun diatas lutu), SP 8 (terletak 3 cun dibawah *condyles medialis tibiae*), Li 4 (terletak pada pertengahan tulang saat ibu jari dan telunjuk ditempelkan), St 27 (terletak pada garis lateral perut kedua setinggi titik cv).
- b. Pada saat sakit perut dan pinggang, saat haid atau diakhir haid maka diberikan penekanan pada titik CV 4 (terletak 2 cun diatas tulang kemaluan), BL 20 ( terletak pada dua jari lateral meridian GV, setinggi

---

<sup>5</sup>Radyanto Iwan widya hartono, *Akupresure Untuk Berbagai Penyakit*, Rapha Publishing, Yogyakarta; 2012, him 295

batas bawah torokal 12), BL 23 (terletak dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas bawah kumbal kedua), ST 36 (terletak 3 cun dibawah lutut), dan SP 6 (terletak 3 cun diatas mata kaki bagian dalam).

Dalam pembahasan ada istilah cun, cun merupakan satuan penghitung untuk panjang dan lebarnya jarak antara titik akupuntur dengan titik acuan yang akan digunakan. Berbeda dengan centimeter, cun akan lebih fleksibel karna dalam perhitungan panjang atau lebarnya menggunakan tangan pasien sendiri. 1 cun sama dengan ibu jari, 3 cun sama dengan 4 jari. Lamanya pemberian terapi yakni dilakukan sebanyak 3 kali sebelum haid, sedang haid, dan sesudah haid

Titik akupresur yang dilakukan oleh peneliti terdahulu terkait efek akupresure untuk dismenore merupakan titik yang biasa dipakai untuk mengatasi masalah *ginekologis*, diantaranya yaitu:<sup>6</sup>

a. Titik Sanyinjiao (SP6)

Titik yang terletak antar 3 cuan atau sekitar 4 jari diatas *malleolus internus* tepat diujung tulang kering dan penekan pada titik ini terbukti mengurangi rasa nyeri haid. Akupresur pada titik SP6 menyebabkan penurunan tingkat nyeri dismenore setelah intervensi, dan titik SP6 ini sangat menghemat biaya.

---

<sup>6</sup> M Ridwan dan Herlina, Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 53

b. Titik Sacral Points (B27-B34)

Titik yang terletak pada daerah sacral atau sekitar daerah tulang sacrum. Pemijatan pada titik ini memberikan rasa mengurangi rasa nyeri haid, pegal pinggang dan mengurangi nyeri saat persalinan.

c. Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3)

Letak keistimewaan pada titik ini yaitu titik ini merupakan titik utama dari meridian utama dan merupakan jalur utama dari chi. Efek yang didapat dari titik ini meredakan spasme, ketegangan dan kekuatan.

### C. Metode Pelaksanaan Terapi Akupresur

Akupresur bisa dilakukan dengan cara penekanan pada titik tunggal atau titik kombinasi atau gabungan, dan terbukti bisa dijadikan pengobatan untuk nyeri haid. Selain itu juga ada titik lain yang dapat dijadikan titik dalam memberikan pijatan akupresur diantaranya titik Sp6, titik LI4, titik gabungan antara *taichong* LR3 dan *neiguan* PC6.<sup>7</sup>

Teknik akupresur dapat mengurangi rasa nyeri dengan cara meningkatkan *endorphine*. *Hormone endorphine* merupakan hormone yang dapat menciptakan rasa rileks pada tubuh secara alami, mengunci rasa nyeri kepada otak. Dengan penekanan pada titik akupresur dapat memberikan pengaruh pada masa produksinya *endorphine* kepada tubuh. *Hormone endorphine* juga dapat dikatakan pembunuh rasa nyeri yang dapat dihasil oleh tubuh sendiri. *Endorphine* merupakan molekul-molekul *peptid* atau protein yang terbuat dari zat yang disebut *beta-lipototropin* yang ada pada kelenjar pituitary.

---

<sup>7</sup> Julianti dkk, *efektifitas akupresure Terhadap Dismenore pada Remaja Putri*, jom Psik, 2014, vol 1 no.2

*Endorphine* yang akan mengontrol aktivitas kelenjar endokrin tempat molekul tersimpan. Selain itu *endorphine* juga dapat mempengaruhi area pengindra nyeri pada otak dengan cara serupa seperti obat *opiate* seperti *morfin*. *Endorphine* pada pelepasan akan dikontrol oleh sistem saraf, yakni jaringan saraf sensitif kepada nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan terapi akupresur akan mengintruksikan kepada sistem endokrin agar melepaskan sejumlah *endorphine* sesuai kebutuhan tubuh.<sup>8</sup>

#### **D. Proses dan Hasil Terapi Akupresur dalam Penurunan Nyeri Haid**

Berdasarkan hasil observasi beberapa remaja putri yang datang ke Klinik Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti, ada yang mengalami nyeri yang sangat berat sampai tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari karna kram dan nyeri yang berlebihan. Dan ada yang mengalami nyeri haid sedang, nyeri haid dirasakan tapi masih bisa beraktivitas meski tidak banyak. Responden mengatakan bahwa awal merasakan nyeri haid setelah 1-3 tahun menarache pertama. Nyeri haid terjadi 2-3 tahun setelah menarache.<sup>9</sup> Cara yang dilakukan responden pada saat nyeri haid timbul ada yang membiarkan tanpa upaya memberikan penolongan nyeri haid. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum bisa menangani nyeri haid dengan tepat.

Hasil yang didapatkan dari wawancara kepada petugas Klinik Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti, yaitu ibu Wiwik, beliau telah 13 tahun berpengalaman dalam bidang akupresur. Ibu Wiwik mengatakan bahwa

---

<sup>8</sup>Aprillia, 2010 dalam M Ridwan dan Herlina, *Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid*, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 53

<sup>9</sup> Julianti dkk, *efektifitas akupresure Terhadap Dismenore pada Remaja Putri*, jom Psik, 2014, vol 1 no.2

akupresur memang bisa dijadikan pengobatan dalam penurunan nyeri haid dan titik yang biasa ditekan kan kepada pasien yaitu sebenarnya sama saja dengan penekanan untuk penyakit lainnya, hanya saja untuk titik pada bagian penyakitnya dilakukan pemijatan secara berulang-ulang. Pada kasus nyeri haid ini, harus beberapa kali dilakukannya terapi setidaknya 3 kali dengan selang waktu 10 hari. Karena tidak ada pengobatan apapun yang memberikan hasil maksimal hanya dengan satu kali penanganan.<sup>10</sup> Pemijatan dilakukan dengan searah jarum jam sebanyak 30 putaran dan selama 3-10 menit. Dalam memberikan pemijatan jangan dengan keras apalagi memberikan rasa kesakitan pada pasien. Karna pemijatan yang benar akan memberikan sensasi nyaman, panas, pegal, gatal, kesemutan, perih dan lainnya. Jadi jika sensasi ini yang dirasakan maka sirkulasi energi (chi) dan darah (xue) lancar, dan ini akan merangsang keluarnya hormone endhorphin hormone sejenis morfin yang dihasilkan oleh tubuh untuk memberikan rasa tenang.

Dalam memberikan terapi akupresur, tidak ada efek samping, hanya saja pada setiap individu akan mendapatkan reaksi yang berbeda seperti demam, dan lain-lain. Namun ada juga yang tidak mendapatkan reaksi apapun, tergantung dari tubuh setiap individunya. Setelah pemberian terapi akupresur, Klinik Akupresur Hokian Shaolin shi Ny Yuli susianti ini tidak sama sekali mencampurkan pengobatan lainnya seperti misalnya setelah dilakukannya terapi akupresur ada pemberian minuman tradisional atau obat. Pihak Klinik hanya memberikan masukan kepada setiap pasien agar teratur melakukan

---

<sup>10</sup> Hasil wawancara bersama pihak klinik hokian shaolin shi ny. Yuli suianti, ibu wiwik, 11 desember 2021.



terapi demi mendapatkan hasil yang diinginkan. Banyak sebenarnya pengobatan yang dapat dilakukan untuk bisa menurunkan nyeri haid seperti refleksi, kompres air hangat dan lainnya. Namun pemberian terapi akupresur dapat meningkatkan *hormone endorphine* yang secara alami akan menugaskan kepada otak untuk meredakan rasa nyeri, selain itu dengan metode terapi akupresur ini dapat dilakukan secara mandiri tanpa ada biaya.

### **kasus 1**

Seorang pasien bernama Anisa berusia 23 tahun datang ke Klinik dengan keluhan nyeri haid ringan, sudah merasakan nyeri haid ketika 3 tahun setelah haid pertama. Selalu merasakan nyeri khususnya dibagian perut yang sampai melilit. Jika darah keluar maka sekitaran area vagina juga merasa nyeri. Nyeri haid yang dirasa biasanya sehari sebelum haid datang dan berangsur berkurang rasa nyerinya setelah haid hari kedua. Anisa pernah melakukan USG, namun hasilnya tidak ada yang ditakutkan, semuanya baik. Anisa juga tidak mengonsumsi obat-obat pereda nyeri. Anisa juga mengatakan bahwa faktor dari pembalut juga dapat mempengaruhi, karna ada sebagian pembalut yang membuat gatal diarea kewanitannya.

Anisa diberikan terapi akupresur dan dilakukan secara teratur kurang lebih selama 2 bulan dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Pada hari pertama anisa datang ke Klinik dengan keluhan sakit yang sangat hebat, maka langsung diberikan penanganan terapi yang pertama. Selanjutnya 10 hari kemudian Anisa datang untuk melakukan terapi yang kedua dan rasa nyeri berangsur berkurang, dan setelah melakukan terapi akupresur yang ketiga

kali, kini anisa tidak lagi merasakan nyeri yang berat sampai melilit, hingga saat ini.

## **Kasus 2**

Seseorang remaja bernama Minanti berusia 21 tahun datang ke Klinik dengan keluhan merasakan nyeri haid yang sangat berat samapi tidak bisa melakukan aktivitas, pertama kali minanti haid pada saat kelas 3 SMP, dan mulai merasakan nyeri haid saat masuk kelas 2 SMA. Minanti mengatakan nyeri haid yang dirasakan hingga keseluruh badan, khususnya bagian perut yang sampai melilit, dan juga diarea kewanitannya. Minanti mengkonsumsi obat agar untuk mengurangi rasa nyeri, obat yang dikonsumsi biasanya yang dalam kandungannya ada parasetamol dengan dosis 500 gr. Jika tidak mengkonsumsi obat tersebut maka nyeri tidak akan ilang. Pernah melakukan USG, namun tidak ada kondisi yang penyebab dari penyakit lain. Dan setelah melakukan USG, Minanti juga diberikan obat untuk dikonsumsi selagi rasa nyeri haid timbul lagi. Pembalut juga bisa menjadi pengaruh, jika minanti memakai pembalut yang ada kandungan mint sebagai penyejuknya, maka diarea kewanitaannya akan ilang rasa nyerinya, namun tidak dibagian perut.

Dengan keluhan tersebut setelah melakukan konseling kepada terapis, maka minanti dianjurkan untuk melakukan pengobatan terapi akupresur. Yang akan dilakukan kurang lebih 3 bulan karna nyeri yang dirasakan minanti dikategorikan berat. Dilakukan terapi dengan titik pemijatan yang berfokus diulang pada titik yang tepat tempat nyeri. Dengan beberapa kali melakukan terapi, kini minanti tidak lagi merasa nyeri yang berat. Minanti

melakukan terapi akupresure dengan 4 kali terapi. Pada pemberian terapi yang pertama minanti sudah mendapatkan efek dari pemijatan meskipun sangat minim, saat pemberian terapi yang kedua, minanti telah mendapatkan rasa berkurangnya nyeri, setelah pemberian terapi ketiga, semakin merasa nyaman. dan saat pemberian terapi yang terakhir dengan jadwal haid minanti merasa gejala-gejala nyeri yang berat tidak lagi dirasa.

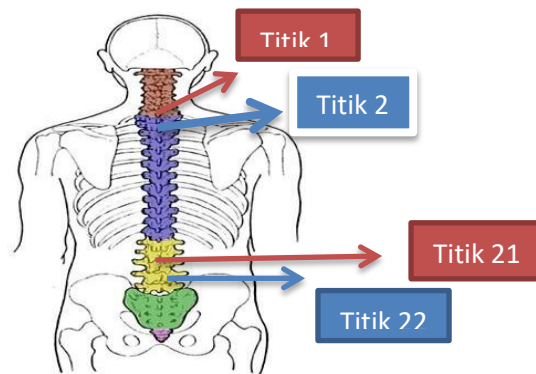
#### **E. Urutan dan Teknik Pemijatan klinik Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli**

##### **Susianti**

Dalam memberikan pemijatan sebaiknya dengan cara berurutan, ini dilakukan agar mempermudah selama pemijatan. Adapun urutan dan teknik pada titik pemijatannya sebagai berikut:

##### **Bagian Belakang**

- a. titik 1 dan titik 2, yaitu titik pemanasan pemijatan, tekanan yang dimulai dari leher belakang dengan tekanan  $\frac{1}{2}$  kg dengan ibu jari. Kemudian dilanjutkan dengan pemijatan seluruh badan bagian belakang, bisa juga menggunakan alat bantu (*puetan Refleksi ger3*) dengan perlahan agar memberikan rasa relaksasi.
- b. Titik 21 dan 22, yaitu pijatan utama yakni titik yang tepat pada rahim dan uterus. Pemijatan dapat dilakukan dengan alat bantu (*tanduk koin*) yang terbuat dari kayu dengan tekanan 2 kg, dan pemijatan dilakukan selama 3 menit.



Titik 1 dan 2 bagian leher belakang

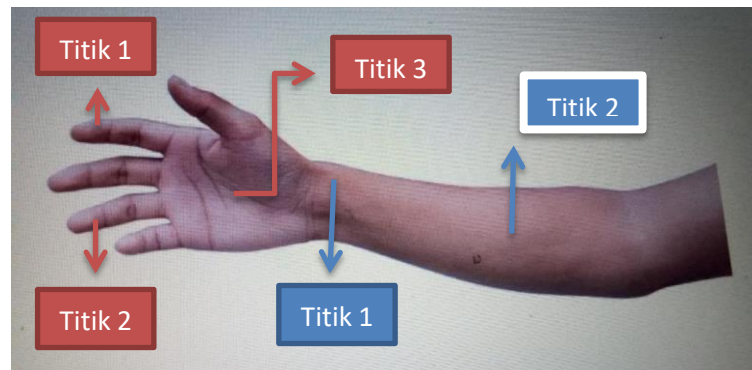
Titik 21 dan 22 bagian tulang belakang tepat Rahim dan uterus

Sumber : dok anatomi tulang belakang

### **Bagian Tangan dan Telapak Tangan**

- a. Titik 1 titik yang tepat pada jari telunjuk kiri dan kanan.
- b. Titik 2 titik yang tepat pada jari manis kiri dan kanan.
- c. Titik 3 titik yang tepat ditengah telapak tangan.
- d. Titik 1 titik yang tepat bagian pergelangan tangan dekat nadi.
- e. Titik 2 titik yang tepat pada bagian tangan tengah antara pergelangan tangan dan siku.

Dalam pemberian pijatan diarea telapak tangan dan pergelangan tangan ini diberikan tekanan  $\frac{1}{4}$  kg, dan selama 7 menit.



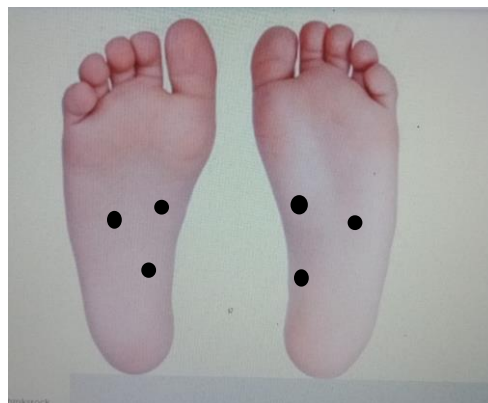
Titik telapak tangan dan pergelangan tangan

Sumber: dok Pribadi (Sugi, 2012)

### Bagian Telapak Kaki dan Kaki

1. Titik 1, titik 2 dan titik 3 yang berada pada telapak kaki dekat dengan lekungan kaki bagian dalam kaki kiri dan kanan.
2. Titik 1, titik 2, titik 3, dan titik 4 pada paha bagian dalam. Pemijatan dilakukan pada paha bagian kiri dan kanan.

Pada bagian telapak kaki dan kaki dilakukan pemijatan dengan alat bantu, dengan pemberian tekanan 1 kg dengan durasi 5 menit.



Titik pada telapak kaki

Sumber: doc pribadi dari buku (Sugi, 2012)

### **Bagian kepala**

- a. Titik yang dilakukan pada bagian kepala adalah titik yang berfokus kepada otak yaitu disamping mata, bagian kanan dan kiri. Diberikan pijatan dengan teknik memutar dengan jari tangan tanpa alat bantu, dengan durasi lamanya pemijatan 10 menit.

Dalam tekanan saat memberikan pijatan, agar akurat maka penekanan diukur terlebih dahulu menggunakan timbangan digital. Dalam terapi akupresur harus dilakukan secara bertahap, yaitu sebanyak 3 kali dengan selang waktu 10 hari. Jadi pemberian terapi pertama dilakukan berulang 3 kali dan diselang 10 hari baru diberikan terapi yang kedua kali dengan pemijatan diulang 2 kali, dan selang 10 hari kemudian baru diberikan terapi yang 3 kali.

Dalam memberikan terapi kepada pasien, pihak klinik Akupresur Hokian Shaolin Shi Ny. Yuli Susianti memberikan masukan untuk selalu teratur menjalankan terapi, dapat menjalankan hidup sehat, perbanyak minum air putih dan jaga kesehatan dengan tidur yang cukup dan makan yang sehat dan teratur.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup>Wawancara dari pihak klinik hokian shaolin shi Ny. Yuli Suianti, kepada ibu wiwik, 11 desember 2021.