

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Remaja

##### 2.1.1 Definisi Remaja

Remaja atau *adolescence* (dalam Bahasa Inggris) berasal dari bahasa Latin *adolescere* dapat diartikan sebagai tumbuh ke arah kematangan yang memiliki arti yang sangat luas, mencakup kematangan mental, emosional, social dan fisik. Masa remaja digambarkan sebagai masa dalam kehidupan seseorang yang bukan lagi anak-anak, namun belum menjadi dewasa, ini adalah periode dimana seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang sangat besar (WHO, 2018).

Masa Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik psikologis maupun intelektual remaja memiliki sifat khas yaitu mempunyai rasa keingintahuan yang besar menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas segala perbuatannya tanp didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

##### 2.1.2 Batasan – Batasan Usia Remaja

###### a. Remaja tahap awal (usia 12 sampai 15 tahun)

Tahapan ini yaitu tahap dimana pubertas itu terjadi selesainya masa anak-anak selesai, umumnya pada pria terjadi diantara usia 10 sampai 15 tahun, sementara pada wanita diantara usia 10 sampai usia 13. Tahapan ini dikatakan awal perubahan yang muncul, dari bagian 7 psikosial, kognitif, dan fisik. Remaja dalam tahap ini mulai mampu untuk berpikir



aktual, memiliki rasa pada lawan jenis serta sering beradu pendapat pada orangtuanya.

b. Remaja menengah ( usia 15 sampai 18 tahun )

Tahapan ini berfokus pada perasaan masalah pada kenyataan atau pandangan pada dirinya sendiri lebih banyak muncul diremaja dengan anggumsi masa dewasa yaitu masalah. mereka beranggumsi munculnya suatu perubahan itu hal yang bisa membuat rasa malu.

c. Remaja Akhir ( usia 19 sampai 22 tahun )

Tahapan itu remaja bisa mengerti dirinya sendiri dengan semakin baik dan mampu menumbuhkan pandangan baik. Hubungan balik menjadi normal dimana menuju tingkatan bertambah demokrasi dan harmonis pada orangtuanya. Perkumpulannya lebih dapat menghasilkan rasa terhadap lawan jenisnya. kedekatan pada teman semakin santai, dan tidak lagi merasa khawatir perbedaan pada pertemanannya. Perubahan pada remaja sendiri ialah sesuatu insiden fisik yang berkaitan di masa dewasa. Masa dewasa itu masa yang terjadi perubahan pada anak mencakup psikis, fisik, dan fungsi yang sempurna, masa tersebut umumnya terjadi pada umur 8 sampai 10 tahun dan selesai di usia 13 sampai 15 tahun. Berkembang dan bertumbuhnya pada fase itu terjadi secara cepat, di mana pada wanita masa dewasanya ditunjukkan dengan *menarche* atau menstruasi pertama (Kusmiran, 2011).



## 2.2 Konsep Menstruasi

### 2.2.1 Definisi Menstruasi

Menstruasi yaitu sebuah kondisi normal ataupun fisiologis, merupakan terjadinya perdarahan pada uterus yang mengalir dari rahim dan keluar melalui vagina, normalnya ialah 4 sampai 6 hari, kadang juga 2 sampai 9 hari masih tetap dikatakan fisiologis (Manuaba, 2011).

### 2.2.2 Siklus Menstruasi

- a. Fase menstruasi terjadi ketika cairan Sperma tidak membuahi sel telur, yang berakibat korpus luteum memberhentikan produksi hormone progesterone dan hormone estrogen. Menurunnya hormone progesterone dan hormone estrogen yang berakibat ovum melepas dari endometrium diringi turun dan robek nya endrometrium berakibat pada pendarahan, di mana jumlah keluarnya darah itu 50 sampai 150 ml.
- b. Fase proliferasi atau praovulasi itu mengeluarkan hormone gonadotropin dapat memunculkan FSH untuk disekresikan hipofise. FSH mendorong rangsangan pada folikel berguna mengeluarkan hormone estrogen. Terdapat nya hormone estrogen mengakibatkan pembentukan lagi dinding endometrium. Meningkatnya estrogenpun bemyebabkan leher rahim (serviks) menetralkan lendir menggunakan sifat yang basah yang berfungsi dapat menetralkan kondisi asam di bagian kemaluan sebagai pendukung hidup nya sel sperma.
- c. Fase Ovulasi terjadi siklus menstruasi yaitu 28 hari yang artinya ovulasi berlangsung di hari ke 14 meningkat hormone estrogen sebagai penghambat keluarnya FSH selanjutnya LH mengeluarkan hipofise.



Meningkatnya LH menjadi rangsang buat lepasnya osit sekunder dari folikel kejadian tersebut artinya ovulasi.

- d. Fase keluar dimana Rahim atau uterus sedang mempersiapkan diri agar bisa menampung sel telur atau ovum yang sudah mendapatkan pembuahan oleh sperma, dalam fase ini dinding rahim atau bisa juga disebut endometrium menjadi lebih tebal. Berbagai gangguan menstruasi beserta siklus pada masa reproduksi bisa dikategorikan sebagai:

a. PMS (*Premenstruasi syndrome*)

PMS bisa datang sebelum menstruasi, seperti rasa tidak mau bergerak, gampang lelah, dan tubuh yang melemas. Meningkat nafsu makan dan menyukai rasa makanan dengan rasa yang beda, emosi wanita yang mudah berubah, marah, dan emosi negatif lainnya. Waktu PMS gejalanya yang sering muncul seperti perut kaku, keringat dingin, sakit kepala, berat badan bertambah dikarenakan banyak air yang tersimpan dan rasa pegal pada pinggang.

b. *Dysmenorrhea*

Saat kita menstruasi, wanita merasa nyeri, tingkat dan itu bermacam, bisa berat ataupun ringan, itu disebut *dysmenorrhea* yaitu keadaan simptomatik macam sakit dibagian punggung, kaku dan nyeri perut, ciri gastrointensial itu terjadi tanda – tanda menstruasi seperti buang air besar dan rasa mual (Kusmiran, 2016).



## 2.3 Konsep *Dysmenorrhea*

### 2.3.1 Definisi *Dysmenorrhea*

*Dysmenorrhea* ataupun *dysmenorrhe* berasal dari kata *greek* atau yunani kuno terdiri kata *dys* berarti abnormal, tidak nyaman dan sulit *meno* berarti bulan dan *rhea* itu arti arus atau aliran. Singkat dari *dysmenorrhea* ialah susahnya aliran Singkat *dysmenorrhe* yaitu sulitnya aliran menstruasi ataupun menstruasi dengan disertai sakit, sakit pada menstruasi diartikan sebagai *dysmenorrhea*, itu terjadi sepanjang 1 sampai beberapa hari ketika menstruasi (Lestari, 2013).

### 2.3.2 Jenis *Dysmenorrhea*

Berdasarkan ada tidaknya sebab maupun kelainan yang dapat diperhatikan, *dysmenorrhea* bisa dikategorikan dalam *dysmenorrhea* primer serta sekunder.

#### a. *Dysmenorrhea* Primer

Nyeri *dysmenorrhea* primer terjadi karena kontraksi otot rahim yang kuat dan muncul di perut bagian bawah, kemudian menjalar hingga ke area punggung bagian bawah dan paha (Lestari, 2013).

*Dysmenorrhea* primer memiliki ciri khusus yaitu:

- 1) Waktu terjadinya yaitu 6 sampai 12 bulan setelah haid pertama (*menarche*)
- 2) Nyeri dibagian perut bagian bawah dimulai ketika menstruasi hingga usai setelah 8 sampai 72 jam
- 3) Sakit di bagian paha di sekitar anterior ataupun medial.
- 4) Sakit kepala



#### b. *Dysmenorrhea* Sekunder

Nyeri *dysmenorrhea* sekunder terjadi karena masalah organ reproduksi wanita. Nyeri ini biasanya dimulai pada awal siklus menstruasi dan bertahan lebih lama dari pada kram menstruasi secara umum, penyebab penyakit ini seperti endometriosis, fibroid rahim, penyempitan serviks. *Secondary dysmenorrhea* mempunyai ciri khusus yaitu

1. Rasa sakit dimulai ketika periode dimulai, atau lebih awal.
2. 24 jam pertama mungkin adalah fase paling menyakitkan.
3. Gumpalan darah dapat ditemukan dalam darah menstruasi.

### 2.3.3 Penyebab *Dysmenorrhea*

#### a. *Dysmenorrhea* primer

Pada *dysmenorrhea* primer nyeri perut disebabkan oleh adanya kontraksi otot rahim. Kontraksi otot Rahim yang terlalu kuat akan menekan pembuluh darah di sekitarnya sehingga suplai oksigen menuju rahim terhambat.

#### b. *Dysmenorrhea* Sekunder

*Dysmenorrhea* sekunder disebabkan oleh kondisi medis lain, biasanya yang paling sering adalah endometriosis, ini merupakan kondisi dimana jaringan endometrium tertanam diluar rahim, Endometriosis sering menyebabkan perdarahan internal, infeksi dan nyeri panggul.

### 2.3.4 Komplikasi

*Dysmenorrhea* bukanlah persoalan yang mengancam nyawa penderitanya. *Dysmenorrhea* apabila dibiarkan, maka akan menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari. *Dysmenorrhea* yang dibiarkan tanpa



penanganan akan menimbulkan gejala yang merugikan bagi penderitanya, *dysmenorrhea* primer tanpa penanganan dapat menyebabkan depresi, Gangguan fungsi seksual, penurunan kualitas hidup akibat tidak bisa menjalankan kualitas hidup seperti biasanya, dapat memicu kenaikan kematian. (Lestari, 2013).

### 2.3.5 Pencegahan *Dysmenorrhea*

- a. Olahraga dan latihan merenggangkan liagement hingga dalam otot di rongga panggul agar darah lancar dan mengalir di bagian rongga panggul.
- b. Pola makan diperbaiki, mengkonsumsi asupan yang sehat seperti sayur, kacang kacangan (kacangan tolo kacang hijau kacang merah kedelai serta olahan seperti susu tahu dan tempe) macam ikan air asin seperti salmon dan tuna dapat mencegah *dysmenorrhea*)
- c. Kegiatan harian secara rutin, kegiatan yang rutin dapat mengurangi terjadi *dysmenorrhea*

### 2.3.6 Penanganan *Dysmenorrhea*

*Dysmenorrhea* primer antara lain:

- a. Obat yang dapat menimalkan *dysmenorrhea* seperti: antiprostaglandin, hormonal, dan analgetik
- b. Merileksasi dalam keadaan tenang badan bisa memberhenti produksinya hormone adrenalin dan semua hormone yang di butuhkan saat stress
- c. Dihipnoterapi, yaitu metode peralihan pikiran negatif berganti dengan positif, itu dapat di lakukan dengan pemicu pikiran alam bawah sadar diri agar masalah bisa diketahui dengan baik



- d. Alternatif itu jalan untuk mengatasi sakit yaitu, suhu yang panas (mandi air hangat), minum minuman yang panas, mengompres, dan menggunakan bantal penghangat) tidur yang cukup, mendengar musik, melakukan pijat aroma terapi, visual konsentrasi, dan melakukan olahraga yang rutin. (Mukhoirotin, 2018).

## **2.4 Konsep nyeri**

### **2.4.1 Definisi Nyeri**

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan tersebut. (Potter dan Perry, 2012).

### **2.4.2 Proses Fisiologi Nyeri**

Nyeri merupakan campuran reaksi fisik, emosi dan perilaku. Cara yang paling baik untuk memahami pengalaman nyeri, akan membantu untuk menjelaskan tiga komponen fisiologis, yakni : persepsi dan reaksi. Stimulus penghasil nyeri mengirimkan impuls melalui serabut saraf perifer. Serabut nyeri memasuki medulla spinalis dan menjalani salah satu dari beberapa rute saraf dan akhirnya sampai di dalam massa berwarna abu-abu di medulla spinalis. Terdapat pesan nyeri dapat berinteraksi dengan sel-sel saraf inhibitor, mencegah stimulus nyeri sehingga tidak mencapai otak atau ditransmisi tanpa hambatan ke korteks serebral. Sekali stimulus nyeri mencapai korteks serebral, maka otak menginterpretasi kualitas nyeri dan memproses informasi tentang pengalaman dan pengetahuan yang lalu serta asosiasi kebudayaan dalam upaya mempresepsikan nyeri (Mc. Nair, 2018). Impuls saraf yang dihasilkan oleh stimulus nyeri, menyebar disepanjang





serabut saraf perifer afferent yang mentransmisikan impuls sensorik ke karnudorsalis di medulla spinalis. Serabut saraf tersebut bersinap dengan neuro traktus spinotalamus yang menyilang kemudian menuruni medulla spinalis ke thalamus. Kemudian impuls motoric menyebar melalui sebuah lengkung refleks bersama serabut saraf afferent ( motorik ) kembali ke suatu otot perifer dekat lokasi stimulus yang dilepas dari plasma yang keluar dari pembuluh darah di jaringan sekitar pada lokasi cedera jaringan, terikat pada reseptor pada saraf perifer, meningkarkan stimulus nyeri, dan terikat pada sel-sel yang menyebabkan reaksi rantai yang menghasilkan protglandin (Potter dan Perry, 2012).

### **2.4.3 Klasifikasi Nyeri**

#### **a. Berdasarkan Etiologi**

##### **1) Nyeri akut**

Nyeri akut adalah kondisi sakit dan tidak nyaman yang biasanya muncul tiba-tiba dan hanya terjadi sebentar. Kondisi nyeri akut umumnya terjadi akibat ada cedera di jaringan tubuh seperti tulang, otot maupun organ dalam. Keparahan nyeri akut dapat terasa ringan hingga parah, dan biasanya paling lama hanya terjadi dalam beberapa hari, namun ada juga nyeri akut yang bias menjadi berkepanjangan ketika penyebab nyeri akut tidak diatasi dengan baik dari awal.



## 2) Nyeri Kronik

Nyeri kronik adalah kondisi yang terjadi dalam kurun waktu lama, misalnya berlangsung dari 6 bulan atau 1 tahun, dengan terus merasa nyeri setiap hari, hal ini bias berdampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental.

### b. Berdasarkan Lokasi

#### 1) Nyeri superfisial atau kutaneus

Biasanya timbul akibat stimulasi terhadap kulit seperti pada laserasi, luka bakar, dan sebagainya. Nyeri jenis ini memiliki durasi yang pendek, terlokalisir, dan memiliki sensai yang tajam.

#### 2) Nyeri somatik dalam

Nyeri yang terjadi pada otot dan tulang serta struktur penyokong lainnya, nyeri bersifat tumpul dan stimulasi dengan adanya peregangan dan iskemik.

#### 3) Nyeri sebar (radiasi)

Sensasi nyeri yang meluas dari daerah asal ke jaringan sekitar. Nyeri jenis ini biasanya dirasakan oleh klien seperti berjalan atau bergerak dari daerah asal nyeri kesekitar atau sepanjang bagian tubuh tertentu. Nyeri dapat bersifat intermiten atau konsisten. (Potter dan Perry, 2012).

### 2.4.4 Respon Fisiologi Nyeri

Pada saat impuls nyeri naik ke medulla spinalis menuju kebatangota dan thalamus, sistem saraf otonom menjadi terstimulasi sebagai bagian dari respon sters. Nyeri dengan intensitas ringan hingga sedang dan nyeri yang



superfisial menimbulkan reaksi “flight atau fight” yang merupakan sindrom adaptasi umum. Stimulasi pada cabang simpatis pada sistem saraf otonom menghasilkan respon fisiologis. Apabila nyeri berlangsung terus-menerus, berat atau dalam dan secara tipikal melibatkan organ-organ visceral, sistem saraf parasimpatis menghasilkan suatu aksi. Stimulasi saraf simpatis menyebabkan dilatasi saluran bronkiolus dan peningkatan frekuensi pernafasan, peningkatan frekuensi denyut jantung, vasokonstriksi perifer, peningkatan kadar glukosa darah, diaphoresis, peningkatan ketegangan otot, dilatasi pupil, penurunan motilitas saluran cerna. Sedangkan stimulasi saraf parasimpatis mengakibatkan pucat, ketegangan otot, penurunan denyut jantung dan tekanan darah. Pernafasan yang cepat dan tidak teratur, mual dan muntah, kelemahan dan kelelahan (Potter dan Perry, 2012).

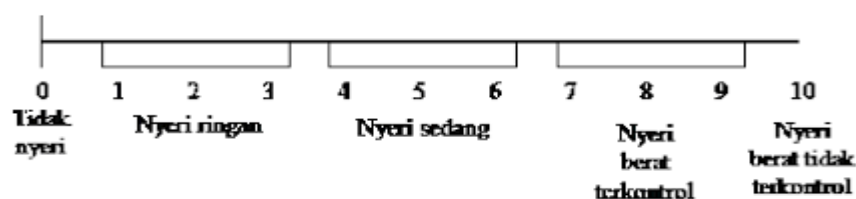
#### 2.4.5 Intensitas Nyeri

Terdapat beberapa skala nyeri yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri antara lain:

##### a. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Metode ini menggunakan suatu alat ukur yang meminta pasien untuk menilai rasa nyerinya sesuai dengan level intensitas nyerinya pada skala numeral 0-10 atau 0-100. angka 0 berarti “no pain” dan 10 atau 100 “severe pain”

Penjelasan tentang intensitas nyeri digambarkan sebagai berikut :



*Numeric Rating Scale (RNS)* (Afroh, 2012).



Skala 1 sampai 3, rasa nyeri seperti gatal atau tersetrunk atau nyut-nyutan atau melilit atau terpukul atau perih atau mules. Intensitas nyeri pada skala 4 sampai 6, seperti kram atau kaku atau tertekan atau sulit beregerak atau terbakar atau ditusuk-tusuk. Sangat nyeri pada skala 7 sampai 9 tetapi masih dapat dikontrol oleh klien. Intensitas nyeri sangat berat pada skala 10 nyeri tidak dapat terkontrol (Potter dan Perry, 2012)

## **2.5 Konsep Akupuntur**

### **2.5.1 Pengertian terapi akupuntur**

Akupuntur adalah salah satu dasar bagi perawat dalam mengembangkan komplementer. Prinsip holistic pada keperawatan ini perlu didukung kemampuan perawatan dalam menguasai berbagai ukuran terapi keperawatan termasuk terapi komplementer ini. Akupuntur adalah cara pengobatan dengan cara menusuk jarum dan cara harfiah akupuntur berasal dari kata *Acus* : jarum dan *puncture* : tusuk dan dalam bahasa China disebut sebagai *Cen Jiu* (Saputra, 2017). Penerapan terapi akupuntur pada keperawatan perlu mengacu kembali pada teori-teori yang mendasari praktik keperawatan. Akupuntur merupakan suatu ilmu dari seni pengobatan tradisional timur dengan penusukan jarum akupuntur pada daerah khusus dipermukaan tubuh dengan tujuan utama menjaga keseimbangan bioenergi dalam tubuh manusia. Akupuntur merupakan terapi tusuk jarum yang didasarkan pada prinsip ilmu akupuntur dan pengobatan china, dimana beberapa titik yang terdapat pada permukaan tubuh dirangsang dengan penusukan (Rajin, M. 2018).



### 2.5.2 Manfaat akupuntur

Mengaktifkan sirkulasi, mengatur *Qi* dan darah, memperkuat sistem kekebalan dan daya tahan tubuh, menghilangkan factor pathogen, mengatur *yin* dan *yang*, menjaga keseimbangan tubuh dan mengembalikan fungsi fisiologis agar kembali normal (Xinnong, 2011).

### 2.5.3 Teori dasar akupuntur

Teori dasar akupuntur dibagi menjadi dua, ialah sebagai berikut :

#### a. Teori *Yin* dan *Yang*

Akupuntur sebagai seni dan ilmu penyembuhan berdasarkan pada teori keseimbangan yang berasal dari ajaran “Toisme”. Toisme menyimpulkan bahwa semua isi alam raya ini dan sifat-sifatnya dapat dikelompokkan kedalam dua kelompok, yaitu disebut kelompok *yin* dan *yang*.

**Tabel 2.1** Tabel Teori Dasar Akupuntur *Yin* dan *Yang*

Keterangan	Yin	Yang
Alam Semesta	Bulan, malam air, dingin, lembab / basah, bagian dalam, bergerak kebawah, barat dan selatan	Matahari, siang, api, panas, kering, bagian luar, bergerak, ke atas, utara dan timur.
Tubuh manusia	Perempuan, dada, perut. Permukaan dalam tubuh yang tidak terkena sinar matahari.	Laki-laki, punggung, pinggang, mental, psikis, permukaan luar tubuh.
Organ tubuh	Paru-paru, limpa, pankreas, jantung, ginjal, selaput jantung, hati (organ padat)	Usus besar, lambung, usus kecil, kandung kemih, kandung empedu, (organ berongga)
Sifat penyakit	Kronis (menahan), tenang, lama, dingin, lembab	Akut (mendadak), gelisah, panas, kering.



Perjalanan penyakit	Memburuk (proses semakin parah)	Membaik (proses kesembuhan)
---------------------	---------------------------------	-----------------------------

b. Teori pergerakan lima unsur

Selain teori yin dan yang, masih ada teori falsafah alam dan unsurnya, yaitu pergerakan lima unsur. Kategori lima unsur ini terdiri dari tanah, air, kayu, api dan logam. Kelima unsur ini membentuk sebuah keseimbangan dinamis yang tertib dan teratur serta saling berkaitan dan memiliki hubungan yang erat satu dan yang lainnya (Rajin, M. 2018).

#### 2.5.4 Komponen dasar akupuntur

Akupuntur berdasarkan pada tiga komponen dasar yaitu *cie sie* atau energi vital, sistem meridian dan titik akupuntur (fungsi dan lokasinya) *Cie Sie* (energivital) *Cie* biasa diartikan sebagai zat atau sari-sari makanan (materi kehidupan) dan *sie* adalah darah, sehingga secara sigkat *cie sie* biasa disebut sebagai energi vital, ada dua sumber asal energi vital bawaan dan energi vital yang di dapat. Energi vital bawaan dan energi vital sifat/watak, bakat rupa, kesehatan fisik dan mental dari kedua atau salah satu orang tua sering muncul pada anaknya. Energi vital bawaan ini disimpan didalam ginjal. Sementara itu, energi vital yang didapat biasa berasal dari sari makanan yang di peroleh sendiri sesudah lahir.

b. Sistem Meridian

Sistem meridian yaitu saluran energi vital yang melintasi seluruh bagian tubuh seperti jaringan laba laba yang lurus dan melintang untuk menghubungkan seluruh bagian dari tubuh. Dalam kedokteran tradisional Cina, meridian merupakan bagian dari sistem syaraf, pembuluh darah dan



saluran limpa, Meridian terdiri dari 600 titik, titik meridian tersebut menyeimbangkan energy tubuh yang menyebabkan organ tubuh dapat berfungsi.

c. Titik Akupuntur

Titik akupuntur adalah bagian atau lokasi di tubuh sebagai tempat berakumulasinya energi vital. Pada titik akupuntur inilah akan dilakukan pemijatan terapi akupuntur. Di dalam tubuh kita terdapat banyak titik akupuntur, kurang lebih 360 titik akupuntur yang terletak dipermukaan tubuh di bawah kulit. (Fengge, 2012).

### 2.5.5 Indikasi dan Kontraindikasi Pengobatan Akupuntur

Untuk kepentingan sistem pelayanan kesehatan tentunya kita harus mengetahui dengan jelas tentang indikasi dan kontra indikasi dari penggunaan akupuntur sebagai terapi alternatif. Pada dasar pengobatan akupuntur dilakukan dengan merangsang berbagai fungsi organ dalam tubuh manusia. Penelitian akhir-akhir ini menemukan banyak bukti tentang peranan neurotransmitter pada reaksi setelah rangsangan akupuntur, terutama *Endogenous Opioid Peptida*, *Sarotonin*, dan *Nor Adrenalin* dalam susunan saraf pusat. Zat-zat yang rumit itu mengendalikan berbagai fungsi organ tubuh yang terkait (Rajin, M. 2018).

a. Indikasi Pengobatan Akupuntur

- 1) Saluran napas : Berbagai radang yang ditujukan untuk mengatasi kondisi alergi dan meningkatkan daya tahan tubuh.
- 2) Mata : Kelainan mata yang bersifat radang dan fungsional otot serta refraksi



- 1) Mulut : Untuk penanggulangan nyeri dalam pencabulan dan peradangan kronis
- 2) Saluran makanan dan lambung : Berbagai kelainan fungsional yaitu otot ekskresi asam lambung nyeri dan kerangan.
- 3) Saraf, otot dan tulang yaitu problem nyeri, kelemahan dan kelumpuhan serta peradangan persendian.

b. Kontra Indikasi Pengobatan Akupuntur

- 1) Penderita dalam keadaan hamil
- 2) Penderita yang memakai pacu jantung
- 3) Menusuk dekat daerah tumor ganas
- 4) Menusuk pada kulit yang sedang radang (Rajin, M. 2018).

### 2.5.6 Standart Operasional Prosedur (SOP)

Pengertian : Serangkaian tindakan yang memanfaatkan rangsangan pada titik-titik akupuntur pada tubuh penderita.

a. Persiapan alat :

- 1) Jarum ukuran : 0,5 cun, 1 cun, 1,5 cun
- 2) Bed / tempat yang datar
- 3) Sarung tangan (bila perlu)
- 4) Kipas alkohol
- 5) Bengkok

b. Prainteraksi :

- 1) Cek catatan keperawatan dan catatan medis klien ( periksa tanda-tanda vital)
- 2) Berikan informed consent





- 3) Cuci tangan
- 4) Siapkan alat-alat yang diperlukan.

c. Tahap Orientasi

- 1) Beri salam, panggil nama klien dengan namanya dan memperkenalkan diri  
(untuk pertemuan pertama )
- 2) Menanyakan keluhan utama klien.
- 3) Jelaskan tujuan, prosedur, kontrak waktu, dan hal yang perlu dilakukan klien selama pengobatan berlangsung.
- 4) Berikan kesempatan kepada klien / anggota keluarga lainnya bertanya sebelum kegiatan dilakukan.
- 5) Memulai kegiatan dengan cara yang baik.

d. Tahap kerja

- 1) Jaga privacy dengan menutup sampiran
- 2) Atur posisikan klien pada posisi terlentang, duduk, duduk dengan tangan bertumpu di meja berbaring miring atau tengkap dengan berikan alas
- 3) Bantu lepaskan pakaian klien atau aksesoris yang dapat menghambat tindakan akupuntur yang akan dilakukan, jika perlu .
- 4) Cuci tangan dan gunakan sarung tangan bila perlu
- 5) Bersihkan daerah yang akan ditusuk jarum tangan dengan kapas alcohol
- 6) Ambil jarum sesuai ukuran (0,5 cun : wajah : 1 cun : lengan : 1,5 cun : bokong) ukuran jarum disesuaikan dengan ketebalan kulit



- 7) Jika menggunakan alat bantu masukkan jarum ke dalam alat bantu dan dekatkan dengan kulit untuk ditusukkan. Alat bantu biasanya berupa tabung kecil yang terbuat dari bahan plastic seperti sedotan
  - 8) Jika tanpa bantuan alat atau jari tangan : jika jarum tebal, jari salah satu tangan memegang bagian pegangan jarum, arahkan jarum pada titik akupunktur terpilih, dan tusukan dengan teknik tertentu (tegak lurus, menyedot, sejajar dan lain-lain), jika jarum tipis : jari salah satu tangan memegang pegangan jarum dan tangan lainnya memegang batang jarum sebagai pengaruh mata jarum dan penunjang jarum, jika jarum berukuran kecil : jari telunjuk dan ibu jari menjepit batang jarum (dekat mata jarum), kemudian jarum ditusukkan dengan cara “memegaskan” jari telunjuk dan jempol tersebut
  - 9) Tanyakan perasaan klien setelah ditusukkan jarum, apakah sudah merasa nyaman / belum
  - 10) Diamkan jarum ditempat penusukan selama 20 menit
  - 11) Setelah sesi terapi selama 20 menit, cabut jarum dan disinfeksi dengan kapas alcohol
- e. Tahap terminasi
- 1) Katakan pada klien kalau terapi akupunktur sudah selesai
  - 2) Kaji respon klien setelah dilakukan teraoi akupunktur
  - 3) Beri reinforcement positif pada klien
  - 4) Rapikan baju klien dan kembalikan keposisi yang nyaman
  - 5) Rapikan alat-alat
  - 6) Cuci tangan



## 2.6 Akupuntur Terhadap *Dysmenorrhea*

Akupuntur merupakan salah satu pengobatan tradisional yang cukup banyak digunakan, merupakan bagian dari pengobatan tradisional cina yang telah berumur ribuan tahun dengan cara menusukkan jarum pada bagian tubuh tertentu dengan tujuan untuk merangsang tubuh melakukan penyembuhan dengan mengaktifkan sistem saraf, sistem imunitas, sistem sirkulasi darah dan menormalisasikan aktifitas fisiologi seluruh tubuh. Akupuntur mrngurangi keparahan dan durasi nyeri, mengurangi kebutuhan untuk menghilangkan rasa sakit dan peningkatan secara keseluruhan dalam gejala menstruasi, dan meningkatkan kualitas hidup, yang diukur dengan indeks peningkatan status kesehatan, mengurangi waktu cuti atau dari sekolah, pembatasan kurang pada kegiatan kehidupan sehari-hari dan kurang efek samping dari pengobatan (Caroline et al, 2011).

### 2.6.1 Etiologi

Saat ini diperkirakan bahwa *dysmenorrhea* primer disebabkan oleh berbagai faktor hormonal. *Dysmenorrhea* primer berkaitan dengan usia, riwayat keluarga, kecemasan (*anxiety*) sebagian besar disebabkan oleh disfungsi hati. Hipertensi primer berkaitan dengan defisiensi *Qi* hati *Yang*. Hiperaktif hati yang sebagian besar disebabkan oleh faktor mental, dan asupan makanan yang tidak teratur.

Sindroma gejala yang menjelaskan berbagai fungsi penyebab *dysmenorrhea*, sebagai berikut :

- a. Api hati, hiperaktif dari *yang* karena kekurangan *yin* : untuk memberi makan *yin* dan menghilangkan api, mengatur hati untuk mengurangi yang,



menerapkan akupuntur sendiri tanpa moksibusi, gunakan metode pereduksi.

- b. Retensi dahak dan kelembaban : untuk menguatkan *qi* dan menghilangkan dahak, membersihkan kepala, menerapkan akupuntur dan moksibusi, gunakan metode genap.
- c. Difisiensi *qi* dan stagnasi darah : untuk mendapatkan manfaat *qi* dan menyehatkan darah, menghilangkan stagnasi dan meridian, gunakan akupuntur sebagai moksibusi, gunakan metode penguatan dan pereduksi.
- d. Kekurangan *yin* dan *yang* : untuk memberi makan *yin* dan menguatkan *yang*, dan mempromosikan organ *zang fu*, menerapkan akupuntur dan moksibusi, gunakan metode penguat (Hongcai, 2011).

## 2.6.2 Pemilihan Titik Akupuntur

### a. Titik Utama

Titik *Sanyinjiao* (SP6) digunakan untuk mentonifikasi Yin dan menenangkan pikiran. *Guanyuan* (CV4) titik ini digunakan untuk menghentikan pengeluaran keringat berlebih, *Qihai* (CV6) titik ini digunakan untuk memperkuat *qi* seluruh tubuh, *Diji* (SP8) titik ini digunakan untuk memperkuat *qi*, *Zusanli* (ST36) titik ini digunakan untuk tonifikasi darah, *Taichong* (LR03), *Xuehai* (SP10) titik ini digunakan untuk menguatkan, mengatur *qi* dan menggerakkan darah dalam abdomen dan *Shenshu* (BL23) dimana titik ini merupakan titik tonifikasi darah. Sedangkan titik *Shiqizhui* (ex-b8) adalah titik efektif untuk *dysmenorrhea*. (Ji-you *et al.*,2014).



Oleh karena itu dalam penelitian ini menggunakan titik *Hegu* dan *Sanyinjiao*, karena belum ada penelitian yang menggunakan titik *Hegu* dan *Sanyinjiao* ini, yang mana titik ini digunakan untuk meregulasi *qi*. Jadi, peneliti menggunakan titik *Hegu* dan *Sanyinjiao* terhadap *dysmenorrhea* pada remaja.

b. Titik Modifikasi

- 1) Stagnasi dingin dan lembab : + moksibusi aktif *Shuidao* (ST28) untuk menghangatkan meridian dan menghentikan nyeri
- 2) Stagnasi *qi* dan darah : + *Hegu* (Li 4), *thaichong* (LR3) dan *Ciliao* (BL32) untuk mengatur *qi* dan mengaktifkan sirkulasi darah.
- 3) Ketidacukupan *qi* dan darah : + *Xuehai* (SP 10), *Pishu* (BL 20) dan *Zusanli* (ST 36) untuk memelihara *qi* dan menghentikan rasa sakit.
- 4) Meregulasi *Qi* : + *Hegu* (Li 4) dan *Sanyinjiao* (SP 6) untuk menyeimbangkan kondisi *Qi* dan darah ( *xue* ) yang dapat mempengaruhi penyembuhan dalam tubuh sendiri.

### 2.6.3 Penggunaan Kombinasi titik *Hegu* dan *Sanyinjiao*

Menurut pada penggunaan kombinasi titik *Hegu* dan *Sanyinjiao*, sebagai berikut

a. SP 6 ( *Sanyinjiao* )

Lokasi : Letaknya di bagian kaki bagian dalam kira kira 3 jari diatas *malleolus internus* atau pergelangan kaki di bagian dalam, lebih tepatnya di ujung tulang kering.

Fungsi : Untuk mengurangi nyeri haid





b. LI 4 ( *Hegu* )

Lokasi : Diantara os metakarpalis I dan II pertengahan tepi radial os metakarpalis II, Tegak lurus 0,5 – 1 cun

Fungsi : Untuk mengatasi gangguan abdomen, sakit perut, *amenorrhea* dan penyakit lainnya.



#### 2.6.4 Pengaruh kombinasi titik *Hegu* dan *Sanyinjiao* pada *Dysmenorrhea*

Penyebab *dysmenorrhea* erat kaitannya dengan perubahan fisiologis uterus secara berkala dan itu juga memiliki koneksi dengan hati dan ginjal. Ketidakharmonisan *qi* dan darah sebelum menstruasi dapat menyebabkan penyumbatan meridian terhadap *qi* dan sirkulasi darah pada rahim dengan demikian rasa sakit akibat obstruksi. Malnutrisi rahim juga bisa menyebabkan nyeri. Selain itu gangguan emosi menyebabkan stagnasi *qi* hati dan penyumbatan sirkulasi darah. Dingin dan basah menyerang rahim,

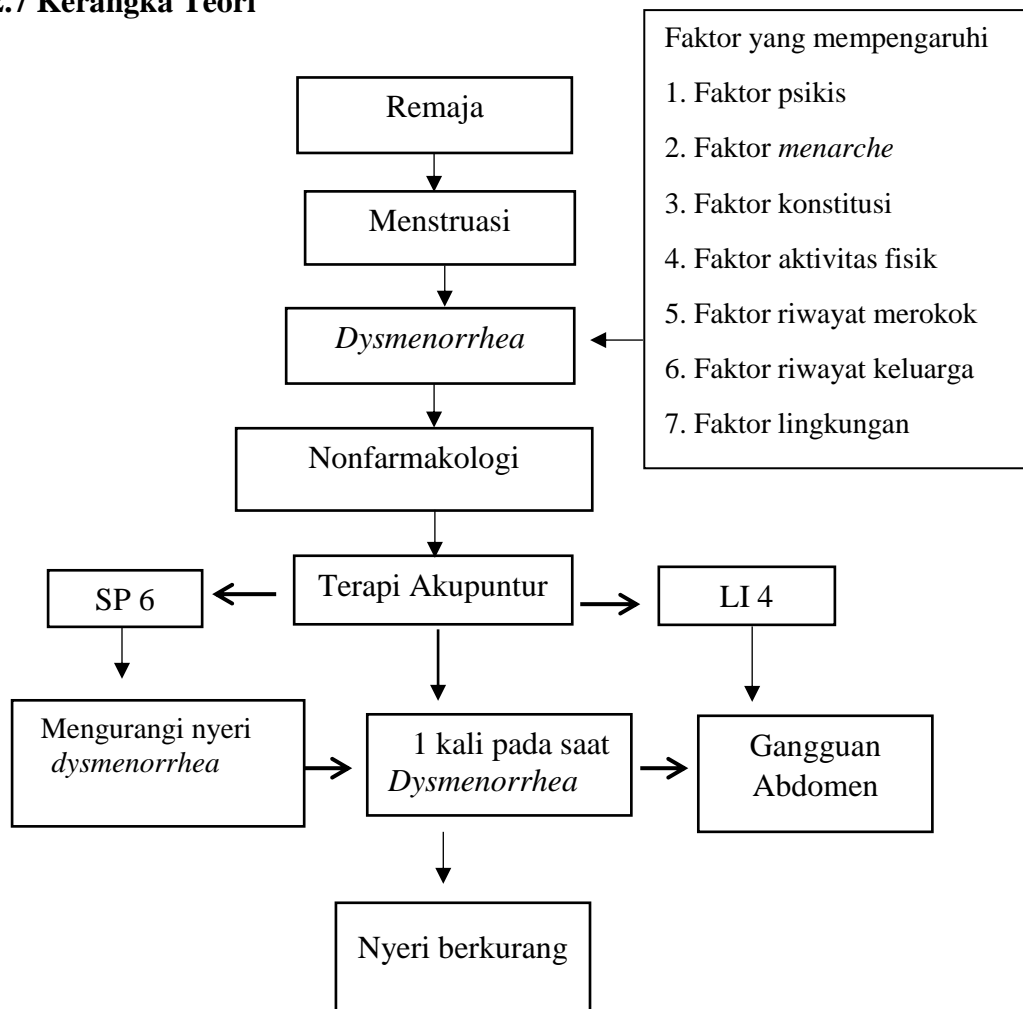
menyebabkan perlambatan sirkulasi *qi* dan darah. Kekurangan *qi* dan darah serta ketidakcukupan hati dan ginjal semuanya dapat menyebabkan obstruksi rahim dan malnutrisi rahim. Oleh karena itu, *dysmenorrhea* di induksi (Hongcai, 2011).

Pada titik *Sanyinjiao* ini adalah salah satu titik yang digunakan dalam akupunktur. Digunakan dalam kombinasi dengan *Hegu*. Sedangkan *Hegu* yang berarti “dewa” adalah titik keajaiban, ini menyegarkan kelima *organ zang*, menggerakkan *qi* dan darah dan membersihkan saluran. Pada titik *Sanyinjiao* dan *Hegu* menghilangkan angin dan mengusir lembab yang mengganggu aliran meridian, yang dapat berpengaruh untuk mengatur sirkulasi darah yang dapat meredakan rasa nyeri. (Whisnant dan Bleecker, 2015).

Dalam menangani *dysmenorrhea* dengan terapi akupunktur menggunakan titik *Sanyinjiao* (SP6) dan *Xuanzhong* (GB39), *Hegu* (LI 4) dan dalam menangani *dysmenorrhea* dengan terapi akupunktur menggunakan titik *Guanyuan* (Rn 4) dan *Qihai* (Rn 6). Oleh karena itu, peneliti menggunakan titik *Hegu* dan *Sanyinjiao* untuk meredakan *dysmenorrhea* pada remaja. (Oktobriarani, R. R., dan Ratnasari, R. (2016).



## 2.7 Kerangka Teori



**Gambar 2.1** Kerangka Teori Pengaruh Terapi Akupuntur pada Titik *Sanyinjiao* dan *Hegu* Terhadap *Dysmenorrhea* Pada Remaja

