

EFEKTIFITAS TERAPI BEKAM TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DISMENORE PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADYAH JEMBER

Indah Kurniawati¹, Wahyudi Widada², Sasmiyanto³
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember
Email: in_dah_k@yahoo.com

ABSTRAK

Dismenore merupakan nyeri pada saat haid yang dapat menyebabkan perempuan meninggalkan aktifitasnya untuk beristirahat. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat menurunkan nyeri adalah terapi bekam. Terapi bekam merupakan terapi komplementer yang memiliki prinsip kerja vakumisasi, perlukaan dan penyedotan darah di area tertentu sehingga dapat menyembuhkan penyakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas terapi bekam pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan *Non-Equivalent Control Group Design* dimulai pada bulan Oktober 2015-Juni 2016. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 mahasiswi yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yakni 15 mahasiswi sebagai kelompok eksperimen dan lainnya sebagai kelompok kontrol, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*. Terapi bekam diberikan pada 8 titik, dengan pemberian perlakuan sebanyak 1 kali. Hasil uji pada Mann Whitney diperoleh *p value 0.001* yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan rata-rata skala nyeri dismenore sebelum perlakuan adalah 5.73 dan skala nyeri setelah diberikan terapi bekam adalah 2.60 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skala nyeri dismenore sebelum perlakuan adalah 5.73 dan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat adalah 4.13. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi bekam efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Terapi bekam direkomendasikan sebagai terapi komplementer keperawatan terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

Kata kunci: Dismenore; Nyeri; Terapi Bekam

**THE EFFECTIVENESS OF CUPPING THERAPY TO DECREASE
DYSMENORRHEA PAIN SCALE ON NURSING UNDERGRADUATE
PROGRAM MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER**

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstrual pain could make women left her activity to take a rest. One of non-pharmacological therapies that could be used to decrease the dysmenorrhea was cupping therapies. Cupping therapy is a complementary therapy with basic mechanism by vakumisasi, injury and bloodletting in certain areas so that can cure the disease. The aim of this research was to identify the difference of dysmenorrhea pain scale before and after cupping therapies on Muhammadiyah University Of Jember Nursing Undergraduate Program Faculty Of Health Science female students. The design of this study is Quasy Experiment with Non-Equivalent Control Group Design began in October 2015 to Jun 2016. The sample in this study were 30 female students, divided into two groups, 15 female students as an experimental group and the other as a control group, determined using purposive sampling. Cupping therapy is given at 8 points, by giving treatment a times. The results obtained by Mann Whitney test p value 0.001, that means there is a significant difference between the treatment group and control group. In the treatment group average of dysmenorrhea pain scale before treatment was 5.73 and after being given a pain scale of cupping therapy is 2.60 and in the control group average of dysmenorrhea pain scale before treatment was 5.73 and after being given a pain scale of warm compresses is 4.13. The conclusion of this study is cupping therapy is effective to decrease dysmenorrhea pain scale. Cupping therapy is recommended as a complementary nursing therapy to decrease dysmenorrhea pain scale.

Keywords: Dysmenorrhea; Pain; Cupping Therapy

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada perempuan yang sedang haid berupa gangguan nyeri atau kram perut. Nyeri ini ada yang ringan dan samar-samar tetapi adapula yang berat, bahkan beberapa perempuan sampai pingsan karena tidak kuat menahannya. Nyeri atau kram perut mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya pendarahan haid dan dapat

terasa selama 24-36 jam. Kram dirasakan pada daerah perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung dan paha. Kasus berat dismenore dapat disertai muntah dan diare (Lestari, 2011).

Rata-rata angka kejadian dismenore lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian di Amerika Serikat persentase kejadian dismenore sekitar 60%, Swedia 72% dan di

Indonesia 55%. Penelitian di Amerika Serikat menyebutkan bahwa dismenore dialami oleh 30-50% perempuan usia produksi dan 10-15% diantaranya kehilangan kesempatan kerja, mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan kehidupan keluarga (Paramita, dalam Purba *et al*, 2014). Tangchai (dalam Rakhma, 2012) mengatakan sebanyak 92% penderita dismenore hanya beristirahat untuk menghilangkan nyeri, penggunaan obat penghilang nyeri digunakan oleh 32%, sedangkan sebanyak 7.1% penderita dismenore berkonsultasi ke dokter.

Penanganan dismenore umumnya menggunakan obat farmakologi, seperti analgesik *Nonsteroid Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) yang berperan mencegah pembentukan zat prostaglandin. Obat analgesik nonsteroid, seperti profen, peroksikam, diklofenak, dan lain-lain atau yang steroid, seperti kortison dan turunannya, dapat menyebabkan efek samping terhadap lambung, karena bisa mengakibatkan peradangan atau tukak lambung. Ia juga menyebabkan efek samping berbahaya terhadap ginjal karena

bisa menyebabkan terjadinya gagal ginjal, melemahnya kemampuan ginjal dalam menyaring sisa-sisa metabolisme dalam darah, atau radang ginjal. Selain itu bisa menyebabkan penurunan aktivitas sumsum tulang dalam memproduksi sel darah merah serta menyebabkan kehilangan selera makan dan mual (Sharaf, 2012).

Berdasarkan permasalahan diatas maka diperlukan penanganan yang efektif bagi penderita dismenore. Efektif yang dimaksud adalah penanganan yang tepat, cepat dan tanpa efek samping Terapi non-farmakologi yang dapat membantu mengurangi nyeri meliputi kompres hangat dan bekam.

Bekam merupakan cara pengobatan tradisional yang memiliki prinsip kerja vakumisasi, perlukaan dan penyedotan darah di area tertentu sehingga dapat menyembuhkan penyakit (Umar, 2008). Terapi ini dilakukan sebagai pengobatan yang bersifat preventif sekaligus kuratif yang dinilai sangat efektif, maka terapi bekam bisa diberikan untuk berbagai kasus (Pusponegoro, dalam Nuari, 2014). Menurut Sharaf (2012) menjelaskan

bahwa bekam berperan mengeluarkan zat prostaglandin yang terbentuk akibat peradangan sel. Prostaglandin merupakan zat yang berfungsi mengirimkan sinyal rasa nyeri ke otak, selain itu bekam menstimulasi pelepasan endorfin dan enkefalin yang berperan mengurangi kepekaan (sensitivitas) terhadap nyeri. Kedua zat ini dilepaskan karena terjadi nyeri ringan akibat hisapan dan tusukkan alat bekam.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian Efektifitas Terapi Bekam terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember

Pertanyaan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan intevensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, serta bagaimana efektivitas terapi bekam terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi efektifitas terapi bekam terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswi Program Studi S1

Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan mampu memberikan pengetahuan mengenai efektifitas terapi bekam terhadap penurunan skala dismenore, sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam pemilihan penanganan penurunan skala nyeri dismenore dan sebagai masukan untuk pengembangan terapi bekam sebagai salah satu metode dalam penanganan dismenore.

MATERIAL DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dilakukan secara kuantitatif menggunakan *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design* yang melibatkan mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang berjumlah 30, yang terbagi menjadi dua yakni kelompok eksperimental dan kelompok kontrol.

Pemilihan subjek penelitian ini ialah dengan menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan *Purposive Sampling*. Menurut

Elfindri *et al* (2011) *Non-Probability Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan populasi seluruhnya tidak mendapat kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Sedangkan *Purposive Sampling* merupakan pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang dibuat dan dikehendaki oleh peneliti.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang mengalami dismenore primer pada hari pertama haid;
2. Berusia 20-23 tahun;
3. Bersedia menjadi responden penelitian.

b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Stres;
2. Mengonsumsi obat analgetik dan jamu tradisional;
3. Mendapatkan terapi lain selain bekam;
4. Mengalami dismenore sekunder;
5. Mengalami penyakit lain.

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2015 sampai bulan Juni 2016. Penggunaan bahan dan alat yang digunakan ialah dengan menggunakan: (1) Standar prosedur operasional (SOP) bekam yang dilakukan pada 8 titik dengan 3 kali pengekopan dalam 1 kali intervensi, sedangkan pada kompres hangat dilakukan kompres dengan suhu 46°C - 51.5°C selama 20 menit pada daerah abdomen, (2) Lembar data demografi yang terdiri dari karakteristik berdasarkan usia, kejadiannya dismenore dan usaha yang dilakukan, (3) Instrumen berupa lembar skala numerik nyeri.

Tahapan dalam penelitian ini meliputi kerangka konsep yang terdiri dari: (1) *Input*, yang sesuai dengan kriteria inklusi, (2) Proses yakni berupa pelaksanaan SOP bekam, (3) *Output* berupa hasil intervensi.

Prosedur pengumpulan data meliputi prosedur administrasi, prosedur teknis dan instrument pengumpulan data.

Analisa data dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan uji *Mann Whitney* dengan tingkat

signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0.05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan penelitian akan disajikan dalam bentuk narasi dan tabel yang kemudian diinterpretasikan pada tiap hasilnya.

Data umum terdiri dari karakteristik responden berdasarkan usia, karakteristik responden berdasarkan kejadian dismenore dan karakteristik responden berdasarkan usaha yang dilakukan. Data khusus terdiri skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi bekam, kemudian akan dibandingkan dengan hasil dari kelompok kontrol dengan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah intervensi.

Distribusi data berdasarkan karakteristik usia responden menunjukkan bahwa usia responden minimal 20 tahun dan usia maksimal 23 tahun. Rata-rata jumlah usia responden yang didapatkan tidak jauh berbeda, tetapi terdapat responden dengan jumlah terbanyak yaitu responden dengan usia 21 tahun yang berjumlah 11 responden dengan presentase tiap-tiapnya 36.7%.

Distribusi data berdasarkan karakteristik kejadian dismenore didapatkan bahwa prevalensi kejadian dismenore pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang mengalami dismenore secara rutin setiap bulan sebanyak 19 responden dengan presentase 63.3%.

Distribusi data berdasarkan karakteristik usaha yang dilakukan saat mengalami dismenore menunjukkan bahwa usaha yang paling sering dilakukan ialah melakukan istirahat atau tidur dengan presentase sebesar 70% dengan 21 responden dan 30% mengkonsumsi obat dengan 9 responden.

Dismenore dapat terjadi karena peningkatan prostaglandin yang kemudian menyebabkan kontraksi miometrium meningkat sehingga mengakibatkan aliran darah haid berkurang dan pada otot dinding uterus mengalami iskemik dan disintegrasi endometrium. Menurut Andira (2010) menjelaskan bahwa dismenore primer biasanya dimulai pada saat seorang perempuan berumur 2-3 tahun setelah menarche dan mencapai puncaknya pada usia 15 tahun dan 25 tahun.

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan pada Kelompok Perlakuan di Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2016

Kelompok Perlakuan	n	mean	Standar Deviasi	Skala Nyeri	
				Minimal	Maksimal
Sebelum intervensi	15	5.73	1.033	4	7
Sesudah intervensi	15	2.60	0.828	1	4

Skala nyeri dismenore pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan terapi bekam memiliki nilai rata-rata 5.73, nilai minimal 4 dan nilai maksimal 7. Sedangkan pada kelompok perlakuan setelah di terapi bekam memiliki nilai rata-rata sebesar 2.60, nilai minimal 1 dan nilai maksimal 4.

Bekam berperan dalam pengeluaran zat prostaglandin yang berlebih pada saat haid, dimana zat prostaglandin berfungsi mengirimkan sinyal rasa nyeri ke otak. Melalui proses bekam, zat ini dikeluarkan sehingga rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien berkurang. Bekam juga mampu menutup pertahanan untuk menghambat impuls ke otak, hal ini disebabkan oleh kuatnya isapan alat

bekam yang berperan menyibukkan jalur saraf yang mentransmisikan sinyal rasa nyeri ke otak. Ketika ada stimulus atau sinyal rasa lain yang sampai di otak maka rasa nyeri tersebut terhalang untuk sampai ke otak, sehingga pasien tidak dapat merasakannya lagi. Teori tersebut dikenal dengan *Gate Control Theory* (Sharaf, 2012). Selain itu tusukkan bekam dan penggumpalan darah pada terapi bekam menstimulasi sistem fibrinolitik untuk mengencerkan darah haid yang membeku sehingga rahim tidak perlu berkontraksi untuk mengeluarkan darah tersebut, selain itu terapi bekam berperan dalam mengurangi kadar zat prostaglandin yang terbentuk akibat peradangan sel, sehingga mengurangi kepekaan terhadap rasa nyeri tanpa ada efek samping.

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan pada Kelompok Kontrol di Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2016

Kelompok Kontrol	n	mean	Standar Deviasi	Skala Nyeri	
				Minimal	Maksimal
Sebelum intervensi	15	5.73	1.033	4	7
Sesudah intervensi	15	4.13	1.246	2	6

Skala nyeri dismenore pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Pada Kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi memiliki nilai *mean* sebesar 5.73 dengan nilai minimal 4 dan nilai maksimal 7. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah intervensi memiliki nilai *mean* sebesar 4.13 dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal 6.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan sebelumnya, nyeri dismenore pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti. Responden tanpa perlakuan bekam tetap merasakan nyeri dismenore dengan perubahan yang lebih sedikit daripada kelompok perlakuan, hal ini disebabkan karena tidak ada yang menghalangi stimulus nyeri untuk sampai ke otak.

Menurut Simkin & Ancheta (2005) dampak fisiologis dari

kompres hangat adalah untuk meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan.

Tugas utama air adalah memompa suhu panas kepada tubuh, hingga secara perlahan terjadi peningkatan mekanis dan kimiawi yang berdampak positif. Pengaruh lainnya juga kepada tubuh bagian luar, anggota-anggota tubuh bagian dalam, dan sirkulasi darah. Suhu panas (panas tubuh) menjadi pendorong yang positif bagi energi tubuh. Ini terjadi berkat pengaruh efektifnya terhadap komponen-komponen sel yang terdiri dari berbagai elektron, ion-ion dan lain sebagainya (Mahmud, 2007).

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Program Studi S1
Keperawatan Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sesudah
Intervensi di Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2016

	n	Median (minimum-maksimum)	p
Skala nyeri kelompok perlakuan	15	3 (1-4)	0.001
Skala nyeri kelompok kontrol	15	4 (2-6)	

Setelah dilakukan uji Mann Whitney diperoleh angka *Significancy* 0.001, karena nilai $p < 0.05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri dismenore yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang mana pada uji statistik menunjukkan bahwa nilai median skala nyeri dismenore pada kelompok perlakuan adalah 3 dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 4, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai median 4 dengan dengan nilai minimum 2 dan nilai maksimum 6. Hasil lainnya menunjukkan nilai median sebelum diberikan intervensi sebesar 6 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 7, sedangkan pada nilai median setelah dilakukan

intervensi sebesar 3 dengan nilai minimum 1 dan nilai maksimum 6. Hal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok ini memiliki pengaruh yang berarti terhadap penurunan skala nyeri dismenore, akan tetapi memiliki efek yang berbeda pada setiap perlakuan.

Dalam terapi bekam terjadi pengeluaran darah dari tubuh yang berfungsi untuk menstimulasi hepar dan darah dalam melakukan detoksifikasi dan selanjutnya memberikan rangsangan pada sumsum tulang untuk segera menghasilkan sel eritrosit baru. Sel eritrosit yang baru terbentuk berada dalam kondisi baik sehingga dapat menjalankan fungsinya secara optimal dari tingkat sel hingga sistem organ (Widada,2010).

Menurut Sharaf (2012) bekam menstimulasi pelepasan endorfin (*endorphines*) dan enkefalin (*enkephalines*) yang berperan mengurangi kepekaan (sensitivitas) terhadap nyeri. Kedua zat ini dilepaskan karena terjadi nyeri ringan akibat hisapan dan tusukkan alat bekam. Zat lain yang dikeluarkan pada saat proses bekam berlangsung ialah pengeluaran zat nitrit oksida, zat ini bertanggung jawab terhadap sebagian besar perbaikan kondisi kesehatan yang terjadi setelah berbekam yang diantaranya adalah vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan suplai nutrisi melalui pembuluh darah kapiler dan arteri keseluruhan jaringan tubuh.

Peneliti berasumsi bahwa, responden dengan nyeri dismenore yang mendapatkan perlakuan bekam mengalami penurunan skala nyeri sebelum dan setelah terapi bekam karena dasar mekanisme yang baik mengenai bekam, baik ditinjau dari proses regenerasi sel, tercukupinya seluruh nutrisi pada seluruh organ karena terjadinya proses vasodilatasi pada pembuluh darah, dan efek dari bekam sendiri yang mampu

mengeluarkan zat nitrit oksida, zat endorfin dan enkafalin yang berfungsi mengurangi kepekaan terhadap nyeri, serta mengeluarkan zat prostaglandin yang berlebih keluar dari tubuh. Pada responden dengan nyeri dismenore yang mendapatkan perlakuan kompres hangat hanya terjadi peningkatan suhu pada kulit lokal, yang berfungsi melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi bekam efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada Mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember. Hasil yang diperoleh ialah skala nyeri pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan terapi bekam memiliki nilai rata-rata sebesar 5.73 sedangkan setelah di terapi bekam memiliki nilai rata-rata sebesar 2.60, pada kelompok kontrol diperoleh Skala nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi memiliki nilai rata-rata sebesar 5.73 dan setelah intervensi memiliki nilai rata-rata sebesar 4.13.

Peneliti menyarankan agar profesi keperawatan mampu menjadikan terapi bekam sebagai terobosan terbaru, khususnya dalam penanganan pasien dengan nyeri dan implementasi keperawatan tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologi yang menimbulkan efek samping.

Diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan dan menyempurnakan setiap penelitian terkait terapi bekam terhadap penurunan skala nyeri, peneliti juga berharap ada kelanjutan dari riset ini, dimana variabel *counfounding* yang belum diteliti disini bisa dilakukan penelitian oleh peneliti lain. Sehingga keefektifan terapi bekam terhadap penurunan skala nyeri bisa lebih fokus atau tidak bias.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*, Jogjakarta: Penerbit A+Plus Books
- Elfindri. dkk. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta. Badauose Media Jakarta.
- Lestari, N. (2011). *Tips Praktis Mengetahui Masa Subur*. Jogjakarta: Kata Hati.
- Nuari, G. R. (2014). *Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Pada Penderita Demam Di Rumah Bekam Al-Kahil Perumahan Villa Tegal Besar*. Skripsi. Website: digilib.unmuhjember.ac.id.
- Purba, E.P.N. dkk. (2014). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Penanganan Dismenore Di SMA Negeri 7 Manado*. Jurnal. Website: <https://digilib.unsrat.ac.id>.
- Rakhma, A. (2012). *Gambaran Derajat Dismenore Dan Upaya Penanganan Pada Siswi Sekolah Menengah Pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawa Barat*. Skripsi. Website: www.uinjkt.ac.id.
- Sharaf, A. R. (2012). *Penyakit dan Terapi Bekamnya*. Surakarta: Thibbia.
- Umar, W. (2008). *Sembuh dengan Satu Titik*. Solo. Al-Qowam.