

---

**PENGARUH PEMBERIAN AKUPUNTUR TERHADAP PENURUNAN  
DISMINOREA : A LITERATURE REVIEW**

**Oleh :  
Okta Viani Damayanti<sup>1</sup>, Sutrisno<sup>2</sup>, Nurulistyawan<sup>3</sup>**

1. Mahasiswa Stikes An Nur Purwodadi, [vianio194@gmail.com](mailto:vianio194@gmail.com)
2. Dosen Stikes An Nur Purwodadi, [sutrisno.mkep@gmail.com](mailto:sutrisno.mkep@gmail.com)
3. Dosen Stikes An Nur Purwodadi, [nurulistyawan.tp@gmail.com](mailto:nurulistyawan.tp@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang;** Disminorea adalah kram menstruasi yang menyakitkan yang disertai dengan kram perut yang parah yang berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens. Akupuntur dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan disminorea karena akupuntur aman dalam mengurangi disminorea.

**Metode;** Pencarian menggunakan kata kunci (*Dysmenorrhea\* OR Disminorea OR Mesntrual Pain*) AND (*Acupuncture OR Akupuntur*) AND (*Decrease Dysmenorrhea*) didapatkan sebanyak 12 artikel melalui *PubMed*, 44 artikel dari *Sage Journals*, 83 artikel dari *ProQuest*, 10 artikel dari *Since Direct*, dan 500 artikel dari *Google Scholar*. Kriteria artikel yang digunakan antara tahun 2015 sampai dengan tahun 2020, menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Analisa menggunakan analisa PICO.

**Hasil;** Terdapat perbedaan setelah dilakukan terapi akupuntur hal ini di kuatkan dengan 10 artikel yang menunjukkan penurunan disminorea saat dilakukan terapi akupuntur.

**Kesimpulan;** Terdapat pengaruh pemberian akupuntur terhadap penurunan disminorea

**Kata Kunci;** Akupuntur, Disminorea

**PENDAHULUAN**

Disminorea adalah kram mestruasi atau nyeri menstruasi yang sering disebut dengan menstruasi menyakitkan yang disertai kram perut yang parah yang berasal dari kontraksi otot rahim yang sangat intens (Sinaga, 2017).

Disminorea terjadi karena peningkatan kadar *prostaglandin* yang berdampak pada peningkatan *kontraktibilitas* dari otot uterus nyeri dihasilkan ketika otot uterus mengalami iskemia akibat dari efek *vasokontraksi* yang dihasilkan oleh *prostaglandin* (Dwi Pramardika, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Vincenzo De Sanctis dkk pada tahun 2015 didapatkan hasil Mesir 34%, Oman 94%, Bangladesh 59,8%, Korea 0,9% menderita disminorea (De Sanctis et al., 2016).

Akupuntur adalah salah satu pengobatan tradisional yang banyak digunakan untuk mengobati disminorea, akupuntur adalah pengobatan tradisional dari Cina yang berumur ribuan tahun dengan cara menusukan jarum pada bagian tubuh tertentu dengan tujuan merangsang tubuh dengan mengaktifkan sistem saraf (Oktobriariani, 2016).

Penelitian yang dilakukan Zhang dkk menggunakan terapi akupuntur didapatkan penurunan 95% saat dilakukan terapi akupuntur pada pasien disminorea (Zhang et al., 2018). Latar belakang dari penelitian diatas dapat dirumuskan yaitu “adakah pengaruh akupuntur terhadap penurunan disminorea”. Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian akupuntur terhadap penurunan disminorea

## **METODE**

Pencarian *literature riview* dilakukan dengan menggunakan 3 group kata kunci yang berdasarkan *MeSH (Medical Subject Heading)* kemudian dikombinasi dengan operator *Boolean AND, OR* dan *NOT*. Pencarian *literature* ditetapkan dengan cara strategi pencarian yaitu *(Dysmenorrhea\* OR Disminorea OR Mesntrual Pain) AND (Acupuncture OR Akupuntur) AND (Decrease Dysmenorrhea)*. Database yang digunakan yaitu *PubMed, Sage Journals, ProQuest, Sience Direct* dan *Google Scholar*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyajian hasil pencarian literature dalam penelitian literature review dari database PubMed, Sage Journals, ProQuest, Sience Direct dan Google Scholar.

## **PEMBAHASAN**

Terapi akupuntur efektif dan aman untuk digunakan dalam menurunkan intensitas disminorea dan lama disminorea yang tidak terdapat efek samping dalam menurunkan disminorea pada penderitanya sehingga akupuntur aman untuk menghilangkan rasa sakit pada penderita disminorea untuk mengurangi intensitas disminorea (Mike Armour et al., 2017; Chen et al., 2017; N. Hu et al., 2019; Smith et al., 2016; SumantoSumanto & Christiyowati, 2017; Wang et al., 2019). Pendapat tersebut diperkuat dengan teori yang menunjukkan bahwa titik akupuntur memiliki kemampuan rangsang sistem saraf reseptor hipotalamus pituitary ovary aksis yang meningkatkan tingkat nitric oksida (NO) sehingga dapat merelaksasi otot uterus serta menghambat kontraksi kerja uterus yang berlebih sehingga meningkatkan relaksasi dan mengurangi tekanan kontraksi otot polos sehingga meningkatkan sekresi.

Pendapat lain yang menunjukkan bahwa terapi akupuntur lebih efektif dan aman dalam pengobatan untuk menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan VAS pada penderita disminorea (Yang et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupuntur dapat menurunkan disminorea dan gejala disminorea seperti mual, muntah, mengurangi intensitas nyeri disminorea dengan efektif dibandingkan tanpa pengobatan untuk penderita disminorea menurut penelitian yang dilakukan oleh (Michael Armour et al., 2016; Shetty et al., 2018; Woo et al., 2018).

Pendapat tersebut diperkuat dengan bukti bahwa akupuntur adalah teknik menusukan jarum pada bagian tertentu dengan tujuan merangsang untuk mengaktifkan *system* saraf, *system* imunitas tubuh sistem sirkulasi darah akupuntur dapat mengurangi gejala dan keparahan disminorea sehingga dapat menurunkan gejala disminorea seperti mual, muntah, yang dapat mengganggu aktivitas bagi penderita disminorea serta dapat menurunkan disminorea tanpa pemberian obat kepada penderita disminorea menurut penelitian (Oktobriariani, 2016). Terapi akupuntur dengan Vitamin K3 dapat meredakan disminorea dengan cepat dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid, terapi yang dilakukan pada penderita disminorea karena terapi akupuntur dengan Vitamin K3 aman dan tidak terdapat efek samping dalam mengobati disminorea pada penderitanya (Wade et al., 2016).

Pendapat ini diperkuat dengan teori bahwa disminorea dengan terapi akupuntur Vitamin K dapat meredakan kejang otot uterus yang disebabkan *noradrenalin* atau *prostaglandin F2-alpha* sehingga dapat meredakan efek nyeri, dapat memperbaiki intensitas disminorea, dapat mengurangi gangguan pada disminorea dan mengurangi durasi disminorea dalam siklus disminorea yang dialami oleh penderita disminorea (Lesi et al., 2017).

Menstrusi sering diiringi dengan rasa sakit yang tidak bisa ditahan pada bagian perut atau disebut dengan kram perut terkadang rasa nyeri tersebut terasa hingga bagian punggung. Nyeri yang dirasakan saat menstruasi disebabkan oleh berkurangnya jumlah darah didalam tubuh sehingga mengakibatkan nyeri tetapi bukan kadar *haemoglobin* dalam tubuh rendah karena darah yang keluar merupakan darah dengan kualitas yang kurang baik. Disminorea dapat diatasi dengan terapi akupuntur untuk mengatasi nyeri terapi akupuntur yaitu teknik menusukan jarum pada bagian tubuh tertentu dengan tujuan untuk merangsang tubuh dengan mengaktifkan saraf, sistem imunitas yang berpengaruh terhadap penurunan disminorea yang dapat menurunkan disminorea secara efektif dan aman pada penderitanya. Terapi akupuntur tidak mempunyai efek samping saat dilakukan

terapi kepada penderita disminorea karena terapi akupuntur aman digunakan pada penderita disminorea.

Selain itu terapi akupuntur juga dapat menurunkan gejala disminorea seperti gejala mual, muntah, lelah, mengurangi skala nyeri yang dapat mengganggu aktivitas bagi penderita disminorea. Sehingga terapi akupuntur bisa digunakan untuk mengatasi disminorea yang aman dan efektif dalam menurunkan disminorea.

Keterbatasan yang terkait dengan ulasan ini adalah potensi bias publikasi dan pencarian untuk *literatur review* abu-abu tidak dilakukan. Keterbatasan lain terkait dengan kurangnya kekurangan metodologi di antara studi yang dimasukkan oleh peneliti dalam artikel yang dicari peneliti. Peneliti tidak menemukan jurnal pada *database* yang berkualitas baik seperti *Scopus*, *Web of Science*, *Analitycal Clarivate*. Keterbatasan yang lain seperti, banyak yang menggunakan *randomised controlled trials* (9 artikel) dan *Quasi Eksperimental* (1 artikel). Bahasa yang digunakan dalam penelitian ini hanya berfokus pada Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dan tahun terbit tahun 2015-2020. Terakhir kami mengidentifikasi studi yang dilakukan tidak disemua Negara .

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian *literatur review* yang dilakukan pada 10 jurnal artikel yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh akupuntur terhadap disminorea. Artikel-artikel tersebut yang telah didukung dan dianalisis oleh peneliti yang menjelaskan tentang pengaruh akupuntur terhadap penurunan disminorea pada penderita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Armour, Michael, Dahlen, H. G., & Smith, C. A. (2016). More Than Needles: The Importance of Explanations and Self-Care Advice in Treating Primary Dysmenorrhea with Acupuncture. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/3467067>
- Armour, Mike, Dahlen, H. G., Zhu, X., Farquhar, C., & Smith, C. A. (2017). The role of treatment timing and mode of stimulation in the treatment of primary dysmenorrhea with acupuncture: An exploratory randomised controlled trial. *PLoS ONE*, 12(7), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180177>
- Chen, Y., Tian, S., Tian, J., & Shu, S. (2017). Wrist-ankle acupuncture (WAA) for primary dysmenorrhea (PD) of young females: Study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1923-9>

6-017-1923-9

- De Sanctis, V., Soliman, A. T., Elsedfy, H., Soliman, N. A., Elalaily, R., & El Kholy, M. (2016). Dysmenorrhea in adolescents and young adults: A review in different countries. *Acta Biomedica*, 87(3), 233–246.
- Dwi Pramardika, dhito dkk. (2019). *Panduan Penanganan Dismenorea*. Deepublish.
- Hu, N., Ma, L., Wang, P., Wu, G., Zhao, M., Hu, S., Sun, J., Wang, Y., Zhang, Z., & Zhu, J. (2019). Influence of the quickness and duration of De Qi on the analgesic effect of acupuncture in primary dysmenorrhea patients with a cold and dampness stagnation pattern. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 39(2), 258–266.
- Lesi, G., Gramenzi, A., Frascà, C., Cardini, F., & Garavini, C. M. (2017). Acupuncture Point Injection of Vitamin K1 to Treat Severe Primary Dysmenorrhea: Case Series at a Women's Health Service in Bologna. *Chinese Medicine*, 08(01), 33–41. <https://doi.org/10.4236/cm.2017.81004>
- Oktobriariani, R. R. dan R. R. (2016). *Pengaruh Akupuntur terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) pada Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.
- Shetty, G. B., Shetty, B., & Moventhan, A. (2018). Efficacy of Acupuncture in the Management of Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(4), 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.04.001>
- Sinaga, E. dkk. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Smith, C. A., Armour, M., Zhu, X., Li, X., Lu, Z. Y., & Song, J. (2016). Acupuncture for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2016(4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007854.pub3>
- Sumanto, S., & Christiyowati, M. D. (2017). Pengaruh Terapi Akupunktur Pada Titik BL 13, LI 11, SP10, ST36 Dan HT7 Terhadap Perbaikan IG.E Pasien Pruritus Dermatitis Pada Santri Pondok Pesantren Di Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 179–185. <https://doi.org/10.37341/interest.v6i2.99>
- Wade, C., Wang, L., Zhao, W. J., Cardini, F., Kronenberg, F., Gui, S. Q., Ying, Z., Zhao, N. Q., Chao, M. T., & Yu, J. (2016). Acupuncture point injection treatment of primary dysmenorrhoea: A randomised, double blind, controlled study. *BMJ Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008166>
- Wang, H., Cao, Y., Jin, X., Yan, M., Wang, J., Li, R., Ji, L., & Zeng, F. (2019). Effect of an Acupuncture Technique of Penetrating through Zhibian (BL54) to Shuidao (ST28) with Long Needle for Pain Relief in Patients with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Pain Research and Management*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/7978180>

Woo, H. L., Ji, H. R., Pak, Y. K., Lee, H., Heo, S. J., Lee, J. M., & Park, K. S. (2018). The efficacy and safety of acupuncture in women with primary dysmenorrhea: A systematic review and metaanalysis. *Medicine (United States)*, 97(23). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000011007>

Yang, J., Xiong, J., Yuan, T., Wang, X., Jiang, Y., Zhou, X., Liao, K., & Xu, L. (2020). Effectiveness and Safety of Acupuncture and Moxibustion for Primary Dysmenorrhea: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/8306165>

Zhang, F., Sun, M., Han, S., Shen, X., Luo, Y., Zhong, D., Zhou, X., Liang, F., & Jin, R. (2018). Acupuncture for Primary Dysmenorrhea: An Overview of Systematic Reviews. *EvidenceBased Complementary and Alternative Medicine*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/8791538>