

**EFEKTIVITAS TERAPI BEKAM TERHADAP DISMENORE PADA
MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN PELITA IBU**

Yuliana¹, Wa Ode Sri Kamba Wuna², Ano Luthfa^{3*}

STIKes Pelita Ibu

* anyoluthfa@yahoo.com

Received: 11-03-2024	Revised: 08-05-2024	Approved: 25-05-2024
----------------------	---------------------	----------------------

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common gynecological issue among women of reproductive age, characterized by menstrual pain that may disrupt daily activities. One proven non-pharmacological treatment is cupping therapy. This study aimed to determine the effectiveness of cupping therapy on dysmenorrhea in undergraduate midwifery students at STIKes Pelita Ibu Kendari. A pre-experimental design with a one-group pretest and posttest approach was applied. A total of 20 respondents were selected using purposive sampling from 40 students who experienced dysmenorrhea. The intervention involved cupping therapy on the Kahil, Al-Warik, and Zhahrul Qadam points. Data collection tools included a questionnaire and the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Paired t-test. The results showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference in pain intensity before and after the cupping therapy. It is concluded that cupping therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain.

Keywords: dysmenorrhea, menstrual pain, cupping therapy

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan ginekologis yang paling sering dialami oleh wanita usia reproduksi. Kondisi ini ditandai dengan nyeri pada bagian bawah perut yang muncul menjelang atau selama menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sari, 2019). Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 50–90% wanita di seluruh dunia mengalami dismenore, dengan prevalensi tertinggi ditemukan pada remaja dan wanita usia muda. Dismenore dibagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer yang tidak terkait dengan kelainan organik dan dismenore sekunder yang disebabkan oleh kondisi patologis seperti endometriosis, adenomiosis, atau infeksi pelvis.

Dismenore primer umumnya dialami oleh wanita muda sejak awal menarche dan biasanya membaik seiring bertambahnya usia atau setelah melahirkan. Namun, intensitas nyeri yang dirasakan dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk belajar, bekerja, hingga kualitas hidup secara keseluruhan. Studi menunjukkan bahwa sekitar 10–15% wanita dengan dismenore mengalami gangguan berat yang membutuhkan pengobatan khusus atau bahkan istirahat total selama masa menstruasi (Pratiwi, 2020).

Dalam dunia kebidanan, penting untuk memberikan penanganan efektif terhadap dismenore, terutama pada kelompok remaja dan mahasiswa, karena nyeri haid yang tidak tertangani dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kondisi psikologis. Umumnya, penanganan dismenore dilakukan secara farmakologis dengan pemberian analgesik, seperti ibuprofen atau asam mefenamat. Namun, penggunaan obat secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping jangka panjang dan ketergantungan (Sulistyawati, 2016).

Sebagai alternatif, terapi nonfarmakologis seperti terapi bekam telah banyak dikaji dan digunakan. Bekam merupakan metode pengobatan tradisional yang telah digunakan selama ribuan tahun di berbagai budaya. Dalam praktiknya, terapi bekam bekerja dengan cara mengeluarkan darah statis atau racun dari tubuh melalui penghisapan menggunakan cawan vakum yang ditempatkan pada titik-titik tertentu di tubuh. Dalam konteks dismenore, terapi bekam dipercaya dapat memperlancar sirkulasi darah, menurunkan kadar prostaglandin penyebab nyeri, dan mengendurkan otot-otot uterus (Wawan & Dewi, 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bekam mampu mengurangi intensitas nyeri menstruasi secara signifikan. Salah satu titik bekam yang sering digunakan dalam kasus dismenore adalah titik Kahil (punggung atas), titik Al-Warik (tulang pinggul), dan titik Zhahrul Qadam (tumit). Titik-titik tersebut dipercaya berkaitan langsung dengan organ reproduksi dan sistem saraf pusat yang mempengaruhi persepsi nyeri (Andriyani, 2018).

Mahasiswi kebidanan merupakan populasi yang rentan terhadap dismenore akibat aktivitas akademik yang padat dan stres yang tinggi. Oleh karena itu, intervensi yang efektif dan mudah diakses seperti terapi bekam dapat menjadi solusi yang layak untuk diterapkan dalam lingkungan akademik kesehatan. Terlebih, sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswi kebidanan perlu mengenal dan memahami terapi alternatif berbasis evidence-based sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam pelayanan kebidanan (Arifianto, 2020).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terapi bekam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi bekam terhadap nyeri dismenore sebagai upaya pemberdayaan metode nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah dilakukan, serta memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan layanan kebidanan komplementer (Amini, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest and posttest design. Desain ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa terapi bekam. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di lingkungan STIKes Pelita Ibu Kendari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan STIKes Pelita Ibu Kendari yang mengalami dismenore, berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswi yang mengalami dismenore primer, bersedia menjadi responden, dan tidak sedang menjalani pengobatan lain terkait nyeri haid. Total sampel yang memenuhi kriteria adalah 20 orang (Nursalam, 2018).

Intervensi berupa terapi bekam dilakukan pada tiga titik utama yaitu titik Kahil (tulang belakang atas), titik Al-Warik (daerah pinggang), dan titik Zhahrul Qadam (tumit). Terapi dilakukan sekali selama fase awal menstruasi, yakni hari pertama atau kedua haid. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner identitas responden dan skala Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri. Skala NRS berkisar dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat hebat). Data dianalisis secara statistik menggunakan uji Paired t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan (Hidayat, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi bekam dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada responden. Selain itu, karakteristik dasar responden juga dianalisis untuk memperoleh gambaran umum mengenai kelompok yang terlibat dalam studi ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ajeng	7	35
Reguler	13	65
Total	20	100

Sebagian besar responden berasal dari Kelas Reguler (65%), sementara sisanya berasal dari Kelas Ajeng (35%). Hal ini menunjukkan bahwa dominasi peserta penelitian berada pada kelas Reguler.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
16–20 tahun	6	30
21–25 tahun	7	35
26–30 tahun	4	20
31–35 tahun	3	15
Total	20	100

Kelompok usia terbanyak pada penelitian ini adalah 21–25 tahun (35%), sedangkan kelompok usia 31–35 tahun merupakan yang paling sedikit (15%). Ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta merupakan perempuan muda dalam usia produktif.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pertama Haid (Menarche)

Menarche (Usia)	Jumlah (n)	Persentase (%)
11 tahun	1	5
12 tahun	4	20
13 tahun	9	45
14 tahun	4	20
15 tahun	2	10
Total	20	100

Sebagian besar responden mengalami menarche pada usia 13 tahun (45%), sedangkan yang paling sedikit adalah pada usia 11 tahun (5%). Usia rata-rata menarche berada dalam kisaran normal, namun dengan dominasi pada usia 13 tahun.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menstruasi

Lama Menstruasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
6 hari	13	65
7 hari	7	35
Total	20	100

Sebagian besar responden mengalami menstruasi dengan durasi 6 hari (65%), sementara 35% lainnya mengalami menstruasi selama 7 hari. Durasi ini masih tergolong dalam rentang normal siklus menstruasi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Cara Mengatasi Nyeri Dismenorea

Cara Mengatasi Nyeri Dismenorea	Jumlah (n)	Persentase (%)
Istirahat	17	85
Lain-lain	3	15
Total	20	100

Mayoritas responden (85%) mengatasi nyeri dismenorea dengan cara beristirahat. Hanya sebagian kecil (15%) yang menggunakan metode lain. Ini menunjukkan bahwa istirahat masih menjadi pilihan utama dalam manajemen nyeri menstruasi secara mandiri.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Bekam

Skala Nyeri	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	n	%	n	%
Berat	8	40	1	5
Sedang	8	40	7	35
Ringan	4	20	12	60
Total	20	100	20	100

Sebelum diberikan intervensi terapi bekam, mayoritas responden mengalami nyeri dismenorea dalam kategori berat dan sedang (masing-masing 40%). Namun setelah intervensi, terjadi penurunan intensitas nyeri secara signifikan, di mana sebagian besar responden (60%) hanya merasakan nyeri ringan, dan hanya 5% yang masih mengalami nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa terapi bekam efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenorea.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi bekam efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor nyeri dari rata-rata 6,75 menjadi 3,10 setelah intervensi, serta nilai *p* yang signifikan. Terapi bekam diyakini bekerja melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah, pengurangan zat peradangan seperti prostaglandin, dan stimulasi sistem saraf yang memicu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Wulandari, 2019).

Penurunan nyeri yang signifikan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari (2019), yang menunjukkan bahwa bekam kering mampu menurunkan nyeri haid secara signifikan pada remaja. Demikian pula studi oleh Fauziah (2020) dan Rahayu (2021), menunjukkan bahwa terapi bekam dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan tidak menimbulkan efek samping serius (Fauziah, 2020); Rahayu, 2021). Bekam memiliki keunggulan dibandingkan analgesik oral karena tidak menyebabkan efek samping lambung atau ketergantungan. Titik-titik bekam yang digunakan dalam penelitian ini juga telah dikaitkan secara anatomi dan

fisiologis dengan sistem reproduksi wanita, sehingga efektivitasnya dalam menangani dismenore memiliki dasar yang kuat (Yulianti, 2020).

Mahasiswi kebidanan sebagai populasi target juga sangat tepat karena mereka memiliki beban akademik tinggi yang dapat memperparah persepsi nyeri (Depkes RI, 2017). Dengan mengenal metode alternatif seperti terapi bekam, diharapkan mereka dapat mengaplikasikan terapi ini dalam praktik klinik maupun kehidupan pribadi. Hasil ini menguatkan bahwa terapi bekam dapat dijadikan bagian dari pelayanan kebidanan komplementer dan integratif, serta dapat diusulkan sebagai intervensi standar dalam penanganan nyeri dismenore ringan hingga sedang

KESIMPULAN

Terapi bekam terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan STIKes Pelita Ibu Kendari. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri sebelum dan sesudah terapi dengan nilai $p=0,000$. Terapi bekam merupakan metode nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri haid. Oleh karena itu, terapi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif dalam penanganan dismenore, khususnya pada remaja dan wanita muda

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, R. (2019). *Pengaruh Terapi Bekam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja*. Nuha Medika, Yogyakarta, hlm. 42–58.
- Andriyani, E. (2018). *Terapi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta, hlm. 67–85.
- Arifianto, D. (2020). *Konsep Terapi Bekam dalam Pengobatan Tradisional dan Modern*. CV Medikata, Jakarta, hlm. 91–106.
- Depkes RI. (2017). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta, hlm. 11–35.
- Fauziah, S. (2020). *Efektivitas Bekam Basah terhadap Dismenore pada Siswi SMA*. Lembaga Ilmu Kesehatan, Makassar, hlm. 75–88.
- Hidayat, A. A. (2016). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika, Jakarta, hlm. 101–124.
- Kurniawan, H. (2021). *Bekam dan Imunitas Tubuh: Perspektif Medis dan Islam*. Pustaka Al-Medina, Surabaya, hlm. 60–77.
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta, hlm. 55–79.
- Pratiwi, M. (2020). *Asuhan Kebidanan Remaja dengan Masalah Ginekologis*. CV Mitra Cendekia, Bandung, hlm. 38–52.
- Rahayu, I. (2021). *Pengaruh Terapi Bekam terhadap Intensitas Dismenore Primer*. CV Anugrah Ilmu, Malang, hlm. 66–84.
- Sari, D. P. (2019). *Nyeri Haid dan Manajemen Nyeri Nonfarmakologis*. Deepublish,

Yogyakarta, hlm. 27–43.

Sulistyawati, A. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Masa Menstruasi*. Salemba Medika, Jakarta, hlm. 90–108.

Wawan, A., & Dewi, M. (2017). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta, hlm. 31–49.

Wulandari, T. (2019). *Pengaruh Bekam terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Pesantren*. STIKES Aisyiyah Press, Semarang, hlm. 59–74.

Yulianti, R. (2020). *Terapi Bekam sebagai Intervensi Komplementer Dismenore*. Andi Offset, Yogyakarta, hlm. 44–60.