

PENGARUH TERAPI MOKSIBUSI TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BANCAR

Risca Fareza¹, Nur Maziyah Hurin'in², Miftahul Munir³, Nur Cholila⁴

^{1,2,3,4}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban

Email: riscafareza01@gmail.com

ABSTRAK

Dismenorea primer merupakan nyeri perut bagian bawah dan punggung akibat peningkatan prostaglandin selama siklus menstruasi. Terapi nonfarmakologis seperti terapi moksibusi diketahui efektif dalam mengurangi nyeri tanpa efek samping obat-obatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi moksibusi terhadap penurunan dismenorea primer di SMAN 1 Bancar. Penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperimen dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Populasi penelitian berjumlah 110 remaja putri, dengan sampel 16 remaja putri yang dipilih menggunakan probability sampling melalui simple random sampling dengan undian spinner sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Terapi moksibusi diberikan saat hari pertama atau kedua menstruasi selama 5–10 menit. Intensitas nyeri diukur menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan software SPSS versi 23 for Windows. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada terapi moksibusi dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi moksibusi. Terapi moksibusi terbukti membantu mengurangi keluhan dismenorea primer dan dapat dijadikan pilihan terapi nonfarmakologis bagi remaja putri.

Kata kunci: Dismenorea Primer, Terapi Moksibusi, Remaja Putri

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is lower abdominal and back pain due to increased prostaglandins during the menstrual cycle. Non-pharmacological treatments like moxibustion are valued for their effectiveness in pain reduction without drug side effects. This study aimed to determine the impact of moxibustion on reducing primary dysmenorrhea among students at SMAN 1 Bancar. The research used a Quasi-Experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. A sample of 16 adolescent girls was selected from a population of 110 using simple random probability sampling. Moxibustion was administered for 5–10 minutes on the first or second day of menstruation. Pain intensity was measured before and after the intervention using the Visual Analogue Scale (VAS). Data analysis, performed using the Wilcoxon test, showed a significant difference between pre-test and post-test scores, with a p -value = 0.000 ($p<0.05$). This result indicates a substantial decrease in pain levels after the treatment. The findings confirm that moxibustion therapy effectively reduces the symptoms of primary dysmenorrhea and is a recommended non-pharmacological treatment option for adolescent girls.

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Moxibustion, Female Adolescents

PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri perut saat menstruasi yang menyebabkan perasaan kurang nyaman di perut bagian bawah dan punggung, yang sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenorea biasanya disertai mual, muntah, diare, sakit kepala, dan mudah tersinggung. Rendahnya kadar progesteron menyebabkan produksi prostaglandin yang lebih banyak, yang meningkatkan kontraksi otot rahim dan menyebabkan dismenorea (Triningsih et al., 2023).

Dismenorea primer adalah nyeri yang terjadi selama periode menstruasi pertama (*menarche*), dan tidak disebabkan oleh penyakit tertentu. Dismenorea primer didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa kondisi panggul yang mendasarinya. Hal ini terjadi karena lapisan rahim, yang disebut endometrium, memproduksi terlalu banyak prostaglandin. Prostaglandin menyebabkan rahim berkontraksi terlalu kuat, yang dapat membuat jaringan otot di dalam rahim kekurangan oksigen, sehingga menimbulkan nyeri. Dismenorea primer adalah keadaan ginekologis yang paling biasa pada wanita selama masa reproduksi dan salah satu penyebab paling umum dari nyeri panggul. Namun, kondisi ini sering kali kurang terdiagnosis, kurang diobati, dan bahkan diabaikan oleh remaja putri, yang mungkin menganggapnya sebagai bagian normal dari siklus menstruasi mereka (Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Alnur, R. D. 2022).

Prostaglandin yang abnormal menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi terlalu kuat, sehingga oksigen yang mencapai otot-otot rahim tidak mencukupi. Selain itu, gaya hidup yang kurang teratur seperti pola makan yang buruk dan faktor-faktor negatif lainnya dapat berkontribusi terhadap dismenorea primer (Li et al., 2023). Dismenorea primer pada remaja jika tidak ditangani dapat menyebabkan anemia, karena kadar oksigen dalam darah yang lebih rendah. Hal ini juga memengaruhi konsentrasi dan fokus selama belajar, yang dapat memengaruhi prestasi akademik mereka. Masalah emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi juga dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari (Hurin'in & Rosyita, 2024).

Menurut laporan WHO (2020), sekitar 90% atau 1.769.425 perempuan mengalami dismenorea, dengan 10–16% di antaranya tergolong berat. Secara global, lebih dari separuh perempuan menderita kondisi ini (Herawati, 2021).

Berbagai penelitian internasional juga menunjukkan prevalensi dismenorea primer di atas 50% di hampir semua negara, dengan rata-rata mencapai 62,3%. Di Amerika Serikat prevalensinya sekitar 59,7%, sedangkan di Swedia mencapai 72% (Amilisyah dkk., 2023).

Di Indonesia, angka kejadian dismenorea diperkirakan 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% sekunder. Selama lima dekade terakhir, sekitar 75% perempuan pernah merasakan kram menstruasi. Kondisi ini umumnya muncul pada masa reproduksi, terutama pada perempuan yang belum pernah melahirkan, dan paling sering dialami usia 20–25 tahun, dengan prevalensi mencapai 61% pada perempuan belum menikah (Reeder, 2020).

Angka kejadian dismenorea primer di Jawa Timur, sekitar 11.565 dari 56.598 remaja putri berusia 10 hingga 20 tahun di antaranya mengalami dismenorea primer (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur ; Alfina Aisatus Saadah dkk, 2017 ; Suryani & Ruliati, 2018 ; Utami W dkk, 2022). Studi lain menemukan bahwa prevalensi dismenorea primer di Jawa Timur adalah 71,3% (Ammar & Saputra dkk, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 remaja putri, diperoleh data 8 remaja putri menyatakan merasakan nyeri perut ketika menstruasi, 7 remaja putri menyatakan nyeri tersebut memengaruhi aktivitas sehari-hari, dan 8 remaja putri menyatakan tidak melakukan tindakan apa pun dan hanya beristirahat hingga nyeri hilang. Dari data berikut, jelas bahwa dismenorea masih umum terjadi pada perempuan dan dapat berdampak signifikan dalam aktivitas kesehariannya. Dengan demikian, diperlukan solusi untuk mengurangi intensitas nyeri, salah satunya adalah dengan melakukan moksibusi pada titik meridian tertentu, yang diyakini dapat membantu meredakan nyeri.

Dismenorea biasanya terjadi 1 hingga 3 tahun setelah *menarche* dan pada remaja putri berusia antara 15 hingga 18 tahun. Dismenorea terbagi dalam dua jenis, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer terjadi ketika wanita merasakan nyeri saat menstruasi yang berlangsung selama 1 hingga 2 hari, dan tidak ada kerusakan fisik di area panggul. Dismenorea primer disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin di dalam rahim. Dismenorea sekunder

mengacu pada nyeri saat menstruasi yang terkait dengan kondisi medis yang memengaruhi sistem reproduksi wanita, seperti endometriosis, perlengketan, kista ovarium, tumor panggul, dan masalah serupa lainnya (Revianti dkk., 2021).

Dismenorea primer terjadi karena prostaglandin F2 alfa (PGF-2a) dan prostaglandin F2, yang membuat dinding rahim lebih meregang dan menyebabkan kontraksi yang kuat. Dismenorea juga dapat disebabkan oleh *vasopresin*, yang membuat rahim berkontraksi lebih kuat karena menyempitkan pembuluh darah di dalam rahim (Jatnika dkk., 2022). Secara umum, dismenorea dapat ditangani dengan pengobatan non-farmakologis dan farmakologis. Pengobatan farmakologis meliputi obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen, aspirin, atau naproxen (Indrayani & Antiza, 2021). NSAID merupakan pilihan yang sangat sering digunakan untuk mengatasi dismenorea karena bekerja dengan menghambat *enzim cyclooxygenase*, yang menurunkan kadar prostaglandin (Jatnika dkk., 2022).

Dismenorea dapat memengaruhi seluruh fungsi tubuh. Penanganan dismenorea bisa dilaksanakan dengan metode farmakologis seperti mengonsumsi obat pereda nyeri, juga pendekatan non-farmakologis yakni terapi komplementer termasuk kompres hangat, aromaterapi, yoga, pijat, dan terapi moksibusi (Hurin'in & Rosyita, 2024). Banyak penelitian telah mengeksplorasi intervensi farmakologis maupun non-farmakologis dan telah melaporkan hasil yang positif. Pendekatan seperti moksibusi, yang dianggap sebagai jenis pengobatan komplementer dan alternatif sering digunakan untuk menuntaskan bermacam-macam gangguan kesehatan yang berkaitan dengan nyeri haid atau kondisi ginekologis lainnya (Hurin'in & Rosyita, 2024).

Moksibusi adalah metode non-farmakologis yang memanfaatkan panas dari moksa. Moksa sendiri merupakan alat berbentuk tabung atau kerucut yang terbuat dari tanaman kering, khususnya daun Hia (*Artemisia vulgaris*), yang digunakan untuk memanaskan titik akupunktur. Tumbuhan ini telah teruji dapat meningkatkan sirkulasi darah ke area panggul dan rahim, serta menginduksi menstruasi dan berpotensi meredakan nyeri haid atau dismenorea. Pemberian stimulasi panas pada titik-titik akupunktur melalui moksibusi dapat membantu meredakan nyeri dengan meningkatkan produksi endorfin, hormon yang memiliki kemampuan memberikan

efek relaksasi alami pada tubuh dan dapat menghambat penerimaan sinyal nyeri ke otak (Roswendi, 2021).

Mekanisme kerja moksibusi melibatkan empat kombinasi utama yaitu, panas, cahaya, asap, dan efek terapeutik. Panas yang dihasilkan saat moksa dibakar menciptakan efek termal, meningkatkan suhu kulit dan menembus lapisan otot, yang membantu melancarkan aliran darah dan mengurangi rasa sakit. Radiasi inframerah yang dilepaskan saat moksa dibakar menghasilkan efek cahaya yang dapat menembus kulit dan berinteraksi dengan titik-titik akupunktur, mendukung proses penyembuhan. Moksa memiliki efek terapeutik yang menghangatkan dan bermanfaat untuk menghangatkan meridian, menghilangkan rasa dingin dan nyeri, serta meningkatkan kekebalan tubuh melalui fungsi antikoagulan, antivirus, dan antioksidan (Pan, Sian, et al 2022).

Moksibusi telah banyak diakui dan diteliti sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer, masih ada beberapa kekurangan dalam penelitian yang sebelumnya. Kebanyakan penelitian hanya berfokus pada membuktikan efektivitasnya saja, namun sering kali melupakan pentingnya standarisasi protokol, yang menjadi masalah utama yaitu kurangnya konsensus mengenai titik meridian, lama waktu, dan frekuensi moksibusi yang paling cocok untuk remaja, yang membuat penerapan klinis menjadi tidak seragam. Banyak peneliti yang melakukan terapi moksibusi dalam jangka pendek, yang menghasilkan kekurangan data lanjutan yang cukup untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dan keberlanjutan pengurangan nyeri dismenorea primer setelah terapi dihentikan. Oleh karena itu, keaslian dari penelitian mengenai pengaruh terapi moksibusi terhadap penurunan dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bancar terletak pada penegasan bahwa moksibusi merupakan opsi terapi non-farmakologis yang mandiri, efisien, dan mudah diakses di sekolah tersebut. Keaslian dari studi ini menyajikan data empiris yang kuat dan spesifik, yang dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam merancang program kesehatan sekolah yang mengintegrasikan moksibusi sebagai alternatif intervensi yang aman dan memiliki efek samping minimal bagi siswi di SMA Negeri 1 Bancar dalam usaha mengelola nyeri menstruasi.

METODE PENELITIAN

Menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperiment* atau eksperimen semu. Desain yang dipilih adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu pengukuran dilaksanakan dua kali, *pre-test* sebelum adanya perlakuan dan *post-test* sesudah perlakuan diberikan. Populasi penelitian merupakan remaja putri kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Bancar dengan jumlah 110 orang. Dari populasi tersebut, diperoleh sampel sebanyak 16 orang yang ditetapkan menggunakan *teknik probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan membuat daftar nama seluruh populasi, kemudian memasukkannya ke dalam spinner. Nama yang keluar dari hasil undian disesuaikan dengan daftar populasi, sehingga diperoleh 16 orang sebagai sampel penelitian. Variabel *independent* yang digunakan ialah terapi moksibusi, sedangkan variabel *dependent* yakni penurunan dismenorea primer. Instrumen yang diterapkan, yaitu kuesioner dan lembar observasi dalam bentuk SOP. Studi ini diselenggarakan di SMA Negeri 1 Bancar pada bulan Mei – Juni 2025. Analisis data dilakukan menggunakan uji *statistik wilcoxon*, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada *p-value* = 0,05.

HASIL

Tabel 1. Skala Pre Test Moksibusi Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bancar Tahun 2025

No.	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak ada rasa nyeri	0	0
2.	Nyeri ringan	0	0
3.	Nyeri sedang	13	81,2
4.	Nyeri berat	3	18,8
5.	Nyeri sangat berat	0	0
Jumlah		16	100,0

Sumber : Data Primer Peneliti, tahun 2025

Mengacu dari skala tersebut, disimpulkan bahwa mayoritas penanggap merasakan nyeri sedang ketika menstruasi sebelum diterapkan terapi moksibusi sebanyak 13 responden (81,2%).

Tabel 2. Skala Post Test Moksibusi Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bancar Tahun 2025

No.	Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak ada rasa nyeri	2	12,5
2.	Nyeri ringan	14	87,5
3.	Nyeri sedang	0	0
4.	Nyeri berat	0	0
5.	Nyeri sangat berat	0	0
Jumlah		16	100,0

Sumber : Data Primer Peneliti, tahun 2025

Merujuk tabel 2 di atas, bisa diketahui kebanyakan responden mengalami nyeri sedang saat menstruasi sesudah diberikan terapi moksibusi sebanyak 14 responden (87,5%).

Tabel 3. Analisis Pengaruh Terapi Moksibusi Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bancar Tahun 2025

Terapi Moksibusi	Skala Nyeri Dismenorea Primer					Total
	Tidak Ada Rasa Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Sangat Berat	
Pre-test	0 (0%)	0 (0%)	13 (81,2%)	3 (18,8%)	0 (0%)	16 (100,0%)
Post-test	2 (12,5%)	14 (87,5%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	16 (100,0%)

Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test p-value* = 0,000

Sumber : Data Primer Peneliti, tahun 2025

Dari analisis di atas, menunjukkan tingkat nyeri sebelum dilaksanakan terapi intervensi moksibusi kebanyakan responden merasakan nyeri sedang 13 penanggap (81,2%). Sesudah adanya intervensi terapi moksibusi mayoritas penanggap menunjukkan penurunan menjadi nyeri ringan 14 responden (87,5%) dengan *p-value* 0,000.

PEMBAHASAN

Dismenorea Primer Sebelum Pemberian Terapi Moksibusi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bancar

Melihat dari temuan penelitian sebelum diberikan terapi, ditemukan dari 16 penanggap, mayoritas merasakan nyeri haid. Sejumlah 13 penanggap (81,2%) mengalami nyeri sedang, sementara hanya 3 responden (18,8%) yang mengalami nyeri berat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri sebelum terapi moksibusi tergolong sedang. Menurut Mingxiao dkk. (2017) dan Roswendi (2021),

pengobatan nonfarmakologis, termasuk metode pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) seperti akupunktur, akupresur, tuina, terapi aurikular, dan moksibusi dapat digunakan untuk mengurangi dismenorea (Aini, S. I., & Christiyawati, M. D. 2023).

Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Yati (2019) tentang efek fisiologis pengaruh teknik akupresur dan moksibusi pada penurunan tingkat nyeri dismenorea di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh dapat dilihat skor rata-rata sebelum 4,80 dan setelah 1,64. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa teknik akupresur dan moksibusi efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea. Dari pernyataan semua teori diatas dan hasil analisis data penelitian, disimpulkan bahwa terapi moksibusi efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bancar, hal ini dibuktikan dengan pemberian terapi moksibusi dengan durasi 5-10 menit pada 5 titik akupunktur yang dinilai lebih efektif dalam menangani dismenorea. Penurunan terjadi karena stimulasi impuls hangat dari moxa pada 5 titik akupunktur yang ditransmisikan oleh sel saraf sensorik ke sumsum tulang belakang dan diteruskan ke sel punca otak sehingga akan menghambat pengiriman impuls nyeri di sumsum tulang belakang dan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan beta -endorfin dalam darah.

Dismenorea Primer Sesudah Pemberian Terapi Moksibusi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bancar

Melihat dari temuan penelitian intervensi terapi moksibusi pada penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bancar yang dilaksanakan setelah intervensi terungkap dari 16 penanggap, sebagian mengalami penurunan nyeri menstruasi (dismenorea) yaitu pada skala ringan sejumlah 14 penanggap (87,5%) dan tidak merasakan rasa nyeri sejumlah 2 penanggap (12,5%). Hasil analisis statistik memakai uji Wilcoxon menunjukkan p-value senilai 0,000, artinya terdapat penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah terapi moksibusi.

Sejalan dengan penelitian (Roswendi, 2021) tentang efek terapi moksibusi pada intensitas dismenorea primer pada remaja perempuan mendapatkan hasil bahwa terapi moksibusi efektif untuk menurunkan intensitas nyeri karena adanya

stimulasi hangat dari moxa yang ditularkan oleh sel saraf sensorik ke sumsum tulang belakang dan diteruskan ke sel puncak otak. Nyeri yang berasal dari rahim akan dihambat pada sumsum tulang belakang oleh hormon ankaafalin yang dilepaskan oleh sel punca otak. Kemudian sel punca juga merangsang hipotalamus untuk menghasilkan analgesik fisiologis, β -endorfin. Efektivitas moksibusi juga berasal dari stimulasi kimia, yaitu dari bagian pengobatan pada daun *Artemisia vulgaris*. Dengan demikian, stimulasi panas moksibusi dapat mengaktifkan respons saraf dan menginduksi perubahan pembuluh darah (Roswendi, 2021).

Berdasarkan fakta dan teori di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa nyeri menstruasi (dismenorea) bisa diatasi dengan terapi moksibusi. Moksibusi dapat digunakan untuk mengobati dismenorea karena merangsang aliran dan pelepasan hormon yang menyebabkan kontraksi rahim. Dengan merangsang pelepasan hormon-hormon ini, tubuh kemudian dapat mengeluarkannya yang menyebabkan berkurangnya rasa sakit.

Analisis Pengaruh Terapi Moksibusi Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Bancar

Studi ini menganalisis pengaruh terapi moksibusi dalam mengurangi nyeri dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bancar. Terapi moksibusi menunjukkan efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri. Berdasarkan hasil pretes, 14 dari 16 responden (87,3%) yang menerima moksibusi mengalami pengurangan nyeri hingga tingkat ringan. Analisis statistik memakai uji *Wilcoxon* memperlihatkan $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, hal ini memiliki arti adanya penurunan tingkat nyeri sebelum dan setelah terapi moksibusi.

Secara Teori, moksibusi adalah terapi tradisional Tiongkok yang melibatkan pembakaran mugwort (*Artemisia yulgaris*) di titik-titik akupuntur tertentu untuk meningkatkan aliran energi tubuh dan mengurangi nyeri. Menurut Zhang, et al (2022) dalam *Journal of Traditional Medicine*, moksibusi telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit, termasuk nyeri menstruasi, dengan cara merangsang sirkulasi darah dan menghangatkan tubuh, sehingga mengurangi kekakuan otot rahim.

Berdasarkan hasil penelitian dan tinjauan literatur, penulis berpendapat bahwa

moksibusi dapat menjadi alternatif metode non-farmakologis yang ampuh untuk menurunkan nyeri dismenorea primer. Efektivitas moksibusi dalam mengurangi nyeri berkaitan erat dengan mekanisme fisiologis yang melibatkan penurunan kadar prostaglandin F2 α (PGF2 α) dan peningkatan sirkulasi darah di area uterus. Panas yang dihasilkan dari proses moksibusi pada titik-titik akupunktur tertentu, seperti SP6 (*Sanyinjiao*), BL32 (*Ciliao*), SP8 (*Diji*), ST30 (*Shiqizhu*), dan RN4 (*Guanyuan*), terbukti dapat merelaksasi otot polos rahim, mengurangi spasme, serta memperbaiki perfusi jaringan endometrium. Selain itu, beberapa studi terbaru menyebutkan bahwa moksibusi juga berperan dalam aktivasi sistem saraf pusat melalui pelepasan β -endorfin dan modulasi aktivitas pada jaringan otak yang terkait dengan persepsi nyeri. Dengan melihat rendahnya risiko efek samping yang ditimbulkan, serta kemudahan dalam penerapan, moksibusi dapat dipertimbangkan sebagai terapi pelengkap atau alternatif yang potensial bagi perempuan dengan dismenorea primer, terutama yang tidak merespons baik terhadap terapi farmakologis. Oleh karena itu, moksibusi layak untuk terus dikembangkan dan diteliti sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi wanita.

Hal ini menunjukkan bahwa Terapi moksibusi merupakan pilihan efektif untuk penanganan dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bancar, khususnya bagi remaja putri yang mencari solusi non-farmakologis. Dengan mekanisme kerjanya yang menghasilkan panas, moksibusi secara langsung membantu meningkatkan sirkulasi darah di area panggul dan meredakan kontraksi rahim, sehingga secara signifikan mengurangi intensitas nyeri. Berdasarkan bukti penelitian yang mendukung adanya penurunan nyeri pasca-intervensi, moksibusi menawarkan alternatif yang aman, alami, dan minim efek samping dibandingkan penggunaan obat pereda nyeri jangka panjang, menjadikannya pilihan pengobatan holistik yang patut dipertimbangkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dismenorea primer sebelum terapi moksibusi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bancar berada pada kategori sedang hingga berat, menunjukkan bahwa

sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi yang cukup mengganggu aktivitas. Dismenorea primer sesudah terapi moksibusi mengalami penurunan tingkat nyeri, di mana sebagian besar responden berpindah ke kategori ringan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif terapi moksibusi terhadap penurunan dismenorea primer. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi moksibusi efektif dalam menurunkan dismenorea primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bancar.

Terapi moksibusi disarankan sebagai pilihan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mereduksi gejala dismenorea primer. Panas yang dihasilkan moxa berfungsi meningkatkan sirkulasi darah di pelvis, mengurangi kontraksi uterus berlebihan yang disebabkan oleh prostaglandin, serta memberikan efek relaksasi otot. Oleh karena itu, moksibusi dapat dipertimbangkan secara serius dan diterapkan di fasilitas kesehatan sebagai terapi komplementer bagi remaja putri yang mencari solusi aman dan alami untuk manajemen nyeri haid.

Penelitian lebih lanjut sangat disarankan untuk mengembangkan studi serupa dengan memperluas cakupan intervensi, terutama melalui eksplorasi dan perbandingan berbagai pengobatan non-farmakologis (terapi komplementer dan alternatif) selain moksibusi. Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk merancang studi komparasi prospektif terkontrol yang menguji secara langsung efektivitas dan efikasi intervensi lain yang memiliki potensi signifikan dalam meredakan dismenorea primer, seperti akupresur pada titik spesifik, aromaterapi menggunakan minyak esensial, atau terapi herbal dengan formula standar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan tata laksana dismenore primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201-206.
- Hurin'in, N. M., & Rosyita, K. (2024, December). Implementasi Terapi Komplementer Yoga Cat Stretch Exercise Untuk Penurunan Intensitas Dismenorea Primer Pada Remaja. *In Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat (Kopemas)# 5*.
- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 249-253.
- Izza, S. N., Ardhia, D., & Rizkia, M. (2023). Gambaran Gaya Hidup Dan Kejadian Dismenore

- Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4).
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi non-farmakologi untuk mengatasi nyeri dismenore pada remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(03), 343-352.
- Li, X., Hao, X., Liu, J. H., & Huang, J. P. (2024). Efficacy of non-pharmacological interventions for primary dysmenorrhoea: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. *BMJ Evidence-Based Medicine*, 29(3), 162-170.
- Roswendi, A. S. (2021). Effect of Moxibustion Therapy on Intensity of Primary Dysmenorrhea in Adolescents Girl at Cimahi Negeri 2 Junior High School. *KnE Life Sciences*, 1012-1022.
- Septica, Q. W. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenorea primer pada remaja putri. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 182-192.
- Snudong Weng, Benxing Yu, Yaming Zhang (2016). Seri Buku Pengobatan Tradisional Tiongkok "Keajaiban Terapi Moksibusi Tradisional Tiongkok". *Mandarin Book Store Publishing : Guangxi Science & Technology Publishing House*
- Strisanti, I. A. S., Rastiti, I. A. A., Harditya, K. B., & Dharmapatni, N. W. K. (2024). Kombinasi Akupuntur dan Moxibustion dalam Menurunkan Skala Nyeri Haid Primer pada Mahasiswi Keperawatan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(1), 294-305.
- Triningsih, R. W., & Mas' udah, E. K. (2023). Studi Literatur: mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1),
- Utami, W., Susanti, D. A., Sustami, R. P., Riyani, A., & Palupi, H. (2022). Aktivitas Belajar Pada Remaja Putri Saat Mengalami Menstruasi Di Min 1 Bojonegoro. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 13(2), 15-19