

Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Wahyu Kristiningrum¹, Widayati², Hapsari Windayanti³, Lili Yulianti⁴, Mirda Putri Dianti⁵, Meilinda Dhea A⁶, Yulia Widiastuti⁷, Windi Yulita Sari⁸
^{1,2,3,4,5,6,7,8} Prodi Kebidanan Program Sarjana/Universitas Ngudi Waluyo

¹kristiningrumwahyu@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 04-01-2021

Accepted, 01-02-2021

Published, 20-05-2021

Keywords: akupresure, remaja

Abstract

Adolescence is a dynamic phase of development in the life of an individual, one of the typical signs of adolescence is the occurrence of puberty. One of the signs of puberty in girls is menarche (first menstruation). Menstrual pain (dysmenorrhea) is a physical disorder in women who are menstruating in the form of pain / cramps in the abdomen. Menstrual pain that interferes with women's activities, causing women to try to find ways to reduce the pain they experience. The results of the 2013 World Health Organization (WHO) survey showed >80% of women of childbearing age experienced dysmenorrhea and 67.2% in the 13-21 year age group. As many as 90% of Indonesian women have experienced dysmenorrhea. The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia according to the Occupational Environment journal is quite high, namely 54.98% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. How to reduce menstrual pain can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological methods include warm compresses or warm baths, massage, physical exercise (exercise), adequate sleep, distractions such as listening to music and relaxation such as yoga and acupresure techniques. Acupresure is a Chinese medicine by applying pressure or massage and stimulating certain points in the body. Acupresure therapy is the development of acupuncture techniques, which use the media of fingers or a blunt object (Ali in Julianti et al, 2014). The goal is to stimulate the body's natural ability to heal itself by restoring the body's positive energy balance.

Abstrak

Masa remaja terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas pada anak perempuan salah satunya ditandai dengan *menarche* (menstruasi pertama kali). Nyeri haid (dismenore) merupakan gangguan fisik pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut. Nyeri haid yang mengganggu aktivitas wanita, sehingga menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Hasil survey *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menunjukkan > 80 % wanita usia subur mengalami disminore dan 67,2% pada kelompok umur 13–21 tahun. Sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami disminore. Prevalensi angka kejadian disminore di Indonesia menurut jurnal *Occupational Environmental* cukup tinggi yaitu 54,98% disminore primer dan 9,36% disminore sekunder. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara non farmakologi

misalnya kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan tehnik akupresure. Akupresur adalah pengobatan cina dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, yang menggunakan media jari tangan atau benda tumpul (Ali dalam Julianti dkk, 2014). Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi berbagai perubahan yang sangat cepat baik dalam proses pertumbuhan, kognitif, maupun psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi ini meliputi fisik, mental, maupun aktivitas (Andri, dkk. 2013). Masa ini terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya *menarche* (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita adalah dismenore (Lubis N, 2013).

Menurut Sarwono (2012), remaja ada 3 tahapan, yaitu : remaja awal (11-13 tahun), remaja madya/tengah (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-20 tahun). Nyeri haid (disminore) merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa gangguan nyeri/kram pada perut (Lestari dalam Julianti dkk, 2014). Nyeri haid mengganggu wanita dalam beraktivitas, menyebabkan para wanita berupaya mencari cara untuk mengurangi nyeri yang dialaminya. Cara mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat-obatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat atau mandi air hangat, *massage*, latihan fisik (*exercise*), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan musik serta relaksasi seperti yoga dan tehnik akupresure (Sudarti dalam Julianti dkk, 2014).

Hasil survey *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menunjukkan > 80 % wanita usia subur mengalami disminore ketika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun. Sebanyak 90 % perempuan Indonesia pernah mengalami disminore (Gumangsari dalam Fitria & Haqqattiba'ah, 2020). Prevalensi angka kejadian disminore di Indonesia menurut jurnal *Occupational Environmental* cukup tinggi yaitu 54,98 % disminore primer dan 9,36 % disminore sekunder.

Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul (Ali dalam Julianti dkk, 2014). Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Fengge dalam Julianti dkk, 2014).

Akupresure bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan gejala pada berbagai penyakit. Akupresure juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (dismonore) (Setyowati, 2018). Akupresure tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit yang terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat pada bagian yang bengkak. Penyakit-penyakit yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba seperti serangan jantung, gagal napas, dan penyakit pada saraf otak (stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak). Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5

menit. dalam pemijatannya, sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfine hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012).

Permasalahan Mitra

Kurangnya pengetahuan remaja dalam menangani dismimorea dengan menggunakan terapi non farmakologi (Akupresure).

Metode Pelaksanaan

A. Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan secara daring/ online :

1. Melakukan koordinasi dengan Pembimbing dan Tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program pengabdian masyarakat secara daring/ online. Pembahasan sampai kepada jadwal dan metode kegiatan.
2. Membuat instrumen berupa SOP Akupresure pada remaja untuk mengetahui dan menilai apakah kegiatan sudah dikerjakan dengan baik atau tidak.
3. Memberikan materi tentang Akupresure terutama pada titik- titik dilakukannya akupresure sesuai kasus oleh Tim Pengabdian Masyarakat kepada peserta dengan metode diskusi melalui Focus Grup Discussion (FGD) di Telegram yang diikuti oleh Pembimbing. Materi terdiri :
 - a. Pengertian Haid/Disminorea, akupresure
 - b. Tujuan pada remaja putri terutama untuk mengurangi dismimorea
 - c. Cara kerja akupresure, cara pemijatan
 - d. Titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid
4. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi Akupresure pada remaja. Pertanyaan akan ditanggapi oleh Tim Pengabdian Masyarakat baik jawaban secara tulis, *voice note*, , sehingga dapat tercapai dengan baik pemahaman peserta mengenai Akupresure pada remaja putri untuk mengurangi keluhan dismimorea
5. Melakukan penilaian secara tingkat pemahaman peserta dalam memahami materi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait materi yang diberikan. Peningkatan pemahaman peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/ online.
6. Menutup kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/ online dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta.
7. Melakukan monitoring implementasi kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/ online.

8. Melakukan pertemuan akhir untuk evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/ online di grup Telegram oleh Pembimbing dan Tim, evaluasi pelaksanaan kegiatan meliputi :
 - a. Laporan kegiatan.
 - b. Evaluasi kegiatan.

Pembahasan

Telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “akupresur untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri”. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 27 Juni 2020 melalui grup telegram. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dari responden remaja yang mengikuti kegiatan berjumlah 10 orang dan antusiasme peserta ditunjukkan dengan adanya peserta yang bertanya saat kegiatan pengabdian berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 5 sesi, yaitu sesi mengerjakan pretest, penyampaian materi dan video praktik akupresure, tanya jawab, sesi mengerjakan posttest dan video evaluasi akupresure oleh responden. Pengerjaan pretest dengan 19 butir soal pertanyaan dengan waktu 30 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi yang kedua yaitu penyampaian materi dan video praktik akupresure. Penyampaian materi dilakukan dengan media (PPT dan video) yang dibagikan di grup telegram. Setelah sesi kedua selesai dilanjutkan dengan sesi ketiga yaitu tanya jawab. Pada sesi tanya jawab pertanyaan yang disampaikan seputar dismenorea dan waktu dilakukan pemijatan yang tepat. Selanjutnya sesi ke empat yaitu posttest dengan 19 butir soal pertanyaan dalam waktu 30 menit. Dilanjutkan dengan sesi terakhir yaitu membuat video evaluasi melakukan gerakan akupresur. Hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn.T.A, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 15, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 18. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 3. Dari hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn. M.A, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 16, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 19. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 3.

Hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn. A.M, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 12, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 17. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 5. Dari hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn.T.J, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 18, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 19. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 1 point. Hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn. J.F, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 18 point, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 19. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 1. Dari hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn. M, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 19, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 19. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka pengetahuan responden tetap dan tidak terjadi penurunan.

Hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn. N.P, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 14 point, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 15. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 1. Dari hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn. Y.F, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 15, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 18. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 3. Hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa Nn. Z.E, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 16 sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 17. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 1. Dari hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa

Nn. E.P, pada hasil total skor kuesioner yang didapatkan pada saat pretest yaitu 11, sedangkan untuk posttest Nn.T mendapatkan total skor yaitu 14. Maka setelah dilakukan pemberian materi maka terjadi penambahan skor sebanyak 3.

Perolehan data pretest dan posttest yaitu: responden yang memiliki skor kuesioner terendah pada saat Pretest yaitu Nn.EP, sedangkan responden yang memiliki skor tertinggi yaitu Nn. M. setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure maka hasil evaluasi kuesioner posttest yaitu responden yang memiliki skor kuesioner terendah yaitu NN. NP dan E.P, sedangkan responden yang memiliki skor tertinggi yaitu Nn. M.A, Nn.T.J, Nn. J.F, Nn.M. sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuesioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Pembahasan

Dari data diatas menunjukkan bahwa seluruh responden termasuk dalam kategori remaja akhir dengan usia 17-20 tahun. (Sarwono, 2011). Menurut (Novia dan Pusitasari, 2008) Kejadian dismenorhea banyak terjadi pada remaja putri dengan kisaran usia 15-25 tahun. Gejala-gejala yang ditimbulkan dismenorhea yaitu nyeri pada perut, nyeri pinggang, pusing, mual, dalam penanggannya beberapa remaja sampai saat ini masih berupa obat-obatan untuk penghilang nyeri/meringankan rasa nyeri haid. Penanganan yang masih sebatas pemberian obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan perempuan. Perlu adanya alternative penanganan dismenorhea non farmakologi contohnya akupresur (Rahmawati, dkk 2019). Akupresure dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenorhea, teknik akupresure berbeda dengan akupuntur, yang menggunakan jarum sebagai media pengobatan, akupresure menggunakan pijatan jari pada titik-titik meridian untuk memperlancar proses peredaran darah pada tubuh pasien. Titik-titik akupresure pada dasarnya sama dengan titik-titik akupuntur. Untuk melakukan akupresure pasien hanya perlu membutuhkan informasi mengenai titik-titik meridian yang berhubungan dengan organ internal tubuh pada manusia. Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormone yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok rasa nyeri ke otak. Penekanan titik akupresure dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (Rahmawati, dkk 2019).

Penelitian yang mendukung tentang efektifitas akupresure untuk mengurangi nyeri haid yaitu penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh (Juliati, 2012) tentang pemberian akupresure di titik LI4 dan PC6 efektif untuk mengurangi intensitas nyeri dismenorhea. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hasanah, 2010) dengan judul pengaruh akupresure pada titik Taichong (LR3) hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi yang dirasakan berkurang.

Titik SP6 juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri dismenorhea

Kesimpulan

Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan terapi akupresur dan sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengatasi dismenore pada remaja putri. Teknik akupresur merupakan salah satu alternatif yang mampu mengurangi tingkat nyeri pada saat haid. Serta dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresure untuk mengatasi dismenorhea. Dimana titik yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore tersebut antara lain titik SP 6, titik Hoku/He-qu (LI4), titik gabungan antara Taichong (LR3) dan Neiguan (PC6),

dan titik Taichong (LR3) yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan secara mandiri.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan YME, atas Kasih dan KaruniaNya kami dapat menyelesaikan artikel pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri ”. Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada : 1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo. 2. Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes selaku ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo. 3. Rosalina, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. 4. Luvi Dian A., S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo. 5. Semua pihak yang telah membantu kami selama penyusunan pengabdian masyarakat ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan yang diberikan Kami menyadari bahwa laporan akhir pengabdian ini jauh dari sempurna tetapi kami berharap pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi pembaca

Daftar Pustaka

- Andri, F., & Hurmaly, T. (2013). *Diet Sehat Khusus Remaja Berdasarkan Golongan Darah A B Ab O*. Bandung : ISBN.
- Dewi, Ari Pristiana. (2012). *Hubungan Karakteristik Remaja, Peran Teman Sebaya dan Paparan Pornografi dengan Perilaku Seksual Remaja*. Tesis S2 Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia
- Fitria & Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh Akupresure dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. Jurnal Ners dan Kebidanan, Vol. 7, No. 1, April 2020.
- Hartono, Y. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salembamedik
- Hasanah, O. (2010). *Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Dismenorhea Pada Remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru*.
- Julianti, Hasanah. O, Erwin. (2014). *Efektivitas Akupresure Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri*. JOM PSIK Vol.1 No. 2.
- Lubis, N. L., 2013. *Psikologis kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksi di tinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Novia & Puspitasari. (2008). *Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dsmenorhea Primer*. Journal Of Public Health, Vol 4, No. 2, Maret 2008
- Rahmawati, dkk. (2019). *Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Volume 4. No 2, September 2019.
- Sarwono, S.W. (2012), *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Setyowati, H. (2018). *Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : UNIMMA PRES.