

## **Pemberian Terapi Akupresure terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja**

Ari Widyaningsih<sup>1</sup>, Yulia Nur Khayati<sup>2</sup>, Hapsari Windayanti<sup>3</sup>, Vistra Veftisia<sup>4</sup>, Isfaizah<sup>5</sup>, Moneca Diah Listyaningsih<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Ngudi Waluyo  
<sup>1</sup>widyaningsihari89@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian komplementer pada masyarakat ini dilakukan secara daring/media online untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para remaja tentang Nyeri Haid serta memberikan tutorial meringankan nyeri haid. Waktu pelaksanaan kegiatan pada minggu ke 1 dan 2. Setelah adanya penyuluhan kegiatan pengabdian masyarakat komplementer ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mempraktikkan akupresure untuk meringankan Nyeri haid. Metode yang dilakukan adalah dengan cara daring/ media online kemudian melakukan penyuluhan tentang Akupresur untuk meringankan Nyeri Haid menggunakan leaflet dan video. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore).

**Kata Kunci :** Akupresure, Nyeri Haid

### **ABSTRACT**

*This complementary community service activity is carried out online/online media to increase the knowledge and understanding of teenagers about menstrual pain and provide tutorials to relieve menstrual pain. The implementation time of the activities is in the 1st and 2nd weeks. After the counseling, this complementary community service activity is expected to increase the knowledge and skills of adolescents in practicing acupressure to relieve menstrual pain. The method used is online/online media and then conduct counseling about Acupressure to relieve Menstrual Pain using leaflets and videos. During adolescence there are changes that occur such as hormonal, physical, psychological and social changes, where this condition is called puberty. One of the signs of puberty in adolescent girls is the occurrence of menstruation (Batubara, 2012). During menstruation, the problem experienced by most women is severe discomfort or pain. This is commonly known as menstrual pain (dysmenorrhea).*

**Keywords:** Acupressure, Menstrual pain

### **1. PENDAHULUAN**

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984 dalam Rice, 1990). Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti Papalia dan Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan atau awal dua puluhan tahun.

Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore).

Dysmenorrhoea atau nyeri haid merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan usia produktif. Produksi prostaglandin yang berlebihan pada endometrial selama fase luteal merupakan dugaan penyebab dysmenorrhea (Oswati,dkk. 2010). Faktor-faktor penyebab dismenorea menurut Sukini (2012) dalam Sumanto (2015) antara lain hormonal, kelainan organ reproduksi, stres psikis dan malnutrisi (Sumanto,2015). Nyeri ini biasanya terjadi pada area perut ke bawah. Pada umumnya nyeri ini terjadi pada wanita usia subur yaitu 15-30 tahun. (Novia, 2008).

Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri saat dismenore yaitu dengan terapi medis dan non medis. Adapun dengan cara non medis yang aman dilakukan dengan exercise, mandi air hangat atau sauna, memakai bulu-bulu panas, meditasi, serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TRANS) akupuntur, dan akupresur (Morgan & Hamilton, 2003; Potter & Perry, 2005).

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, 2005). Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Fengge, 2012).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diyah Tepi Rahmawati dkk, Pada penelitian ini telah terbukti bahwa akupresur efektif terhadap penurunan nyeri dysmenorhea. Selain itu, akupresur juga merupakan terapi yang mudah dipelajari (praktis), aman dan tanpa biaya serta perlu dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan.

Sedang dalam penelitian yang dilakukan oleh Julianti dkk, Pemberian terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri sebesar 0,615 poin dan kualitas nyeri 0,577 poin dengan nilai  $p (<0,05)$ . Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan yang signifikan setelah akupresur terhadap dismenore yang berarti bahwa akupresure dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja.

## **2. PERMASALAHAN MITRA**

Berdasarkan uraian situasi diatas dismenore atau nyeri disaat haid dapat dikurangi dengan menggunakan metode non medis, salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik akupresure adapun cara untuk melakukan teknik akupresure sangat mudah dan gampang dilakukan yaitu dengan menekan-nekan titik tertentu pada bagian tubuh. Dengan ini, anggota kelompok sepakat mengusulkan untuk melakukan Akupresure untuk mengatasi Dismenore pada remaja.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan program pelayanan kebidanan komplementer tentang akupresure untuk mengatasi dismenore pada remaja, yaitu dengan menentukan sasaran yang tepat. kriteria sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja berumur 10-19 tahun yang mengalami dismenore saat haid. Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan kegiatan, yaitu :

1. Menentukan sasaran kegiatan remaja berumur 10-19 tahun
2. Mencari remaja yang mengalami dismenore saat haid
3. Meminta persetujuan kepada klien
4. Meminta kontak atau nomor hp klien agar mudah untuk dihubungi

Pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat dalam pelayanan kebidanan komplementer tentang akupresure untuk mengatasi dismenore pada remaja dilakukan setelah adanya pengumuman proposal lolos untuk dilaksanakan sesuai jadwal pada tanggal 10 Juni sampai dengan 23 Juni 2021, sehingga bisa dilihat dan dievaluasi serta disiapkan untuk dilaporkan mengenai perkembangan program yang telah dilakukan.

Kegiatan monitoring dilakukan setiap hari selama haid dengan dismenore berlangsung guna memantau kemampuan responden dalam menerapkan akupresure untuk mengatasi dismenore. Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat.

## **4. PEMBAHASAN**

Dari hasil penyuluhan yang dilakukan saat Praktik Kerja Lapangan (PKL) melalui daring, yaitu pengabdian kepada masyarakat tentang terapi komplementer Akupresure Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri. Dilakukan dengan memberikan kuesioner PreTest dan PostTest pada 33 responden untuk melihat sejauh mana pengetahuan responden tentang Akupresure Terhadap Penurunan Dysmenorhea yang dilakukan pada tanggal Rabu 16 Juni 2021. Dengan karakteristik responden, yaitu remaja berusia 10-19 tahun dan selalu merasakan nyeri ketika haid. Yang mana selama ini setiap responden melakukan penanganan yang berbeda terhadap nyeri yang dialaminya

seperti dengan melakukan kompres hangat pada bagian perut bawah, istirahat yang cukup dan teratur, dan konsumsi makanan dengan gizi seimbang.

Tabel 5.1 Pre Tes Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure

Dismenore	N	Jumlah Responden		Persentase (%)	
	33	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
Cara meredakan nyeri haid	33	12	21	36,36%	63,64%
Teknik Akupresure	33	1	32	3,03%	96,97%

Tabel 5.2 Pos Tes Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure

N	Pengetahuan		
	Baik (Skor 81-100)	Cukup (Skor 61-80)	Kurang (Skor ≤ 60)
33	30	2	1
100%	90,9%	6,06%	3,04%

### Rata-rata Hasil PreTest dan PostTest

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner PreTest dan PostTest tentang Akupresure Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri oleh responden dengan sampel 33 orang responden. Untuk hasil Pre Test kebanyakan belum tahu tentang cara meredakan nyeri haid dan teknik akupresure yang terdapat presentase 63,64% untuk cara meredakan nyeri haid dari 33 orang responden dan presentase 96,97% untuk Teknik akupresure dari 33 orang responden. Maka secara analisis pre test dari 33 orang responden belum tahu tentang akupresure meredakan nyeri haid.

Hasil Post Test tentang akupresure terhadap penurunan dysmenorrhoea pada remaja putri oleh responden 33 orang kebanyakan sudah tau tentang pengetahuan akupresure meredakan nyeri haid terdapat presentase 90,9% dari 33 orang respoden.

Yang mana hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil pengetahuan responden baik setelah mendapatkan penyuluhan tentang akupresure dibandingkan sebelum mendapatkan penyuluhan tentang akupresure terhadap penurunan dysmenorhea pada remaja putri.

### Pengaruh Pemberian Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner PreTest dan PostTest tentang Akupresure Terhadap Penurunan Dysmenorhea Pada Remaja Putri oleh responden dengan sampel 33 orang responden, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil Pre Test dan Post Test yang artinya ada pengaruh pemberian Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea Pada Remaja Putri.

Dysmenorhea atau nyeri haid merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan usia produktif. Produksi prostaglandin yang berlebihan pada endometrial selama fase luteal merupakan dugaan penyebab dysmenorhea (Oswati, dkk. 2010).

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 titik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul (Ali, 2005). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diyah Tepi Rahmawati dkk, pada penelitian ini telah terbukti bahwa akupresur efektif terhadap penurunan nyeri dymenorhea. Selain itu akupresur juga merupakan terapi yang mudah dipelajari (praktis), aman dan tanpa biaya serta perlu dilakukan secara mandiri dan berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan reproduksi perempuan.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan, Pemberian Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea Pada Remaja Putri didapatkan hasil dari 33 orang responden diketahui nilai untuk hasil Pre Test kebanyakan belum tahu tentang cara meredakan nyeri haid dan teknik akupresure yang terdapat presentase 63,64% untuk cara meredakan nyeri haid dari 33 orang responden dan presentase 96,97% untuk Teknik akupresure dari 33 orang responden. Maka secara analisis pre test dari 33 orang responden belum tahu tentang akupresure meredakan nyeri haid. Hasil Post Test tentang akupresure terhadap penurunan dysmenorrhoea pada remaja putri oleh responden 33 orang kebanyakan sudah tau tentang pengetahuan akupresure meredakan nyeri haid terdapat presentase 90,9% dari 33 orang respoden.

Yang mana hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil pengetahuan responden baik setelah mendapatkan penyuluhan tentang akupresure dibandingkan sebelum mendapatkan penyuluhan tentang akupresure terhadap penurunan dysmenorhea pada remaja putri

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Ketua Yayasan, Rektor, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan, serta semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angelina, Ridha A, dan Alamsyah, D. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*.
- Anurogo, D. dan Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Penerbit Andi: Yogyakarta.
- Bobak, I. M. (2004). *Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa Maria A. Wijaya Rini. Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Charandabi, Sakineh Mohammad. (2010). The Effect Of Acupressure At The Sanyinjiao Point (SP6) On Primary Dysmenorrhea In Students Resident In Dormitories Of Tabriz. *Complementary Nursing Journal*,16: 119.
- Chen, H. M. dan Chen. (2004). Effects acupressure at the sanyinjiao point on primary dysmenorrheal. *Journal of Advanced Nursing*, 48 (4),380-387.
- Christina, E.,et al.. (2016). Effectiveness of acupressure therapy on menstrual pain perception among adolescent girls with primary dysmenorrheal. *International Journal of Bioassays* 5.10 (2016): 4939-4944.
- Clayton, S.G. (2008). *Menstruation. Encyclopædia Britannica, Inc.*
- Dewi, N. S. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Riha.
- Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional. (2018). *Kurikulum dan Modul Peningkatan Kapasitas Tenaga Kesehatan dalam Pelayanan Akupresur di Puskesmas*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Efriyanthi, I. G. A. A. S, Suardana, I.W dan Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *Coping Ners Journal*, vol. 3, no. 2. ISSN: 2303-1298.
- Gharloghi, S., Shahnaz, T., Ali, R. A. dan Reza, H. (2012). The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea. Dovepress. *Patient Preference and Adherence* 2012:6 137–142.