

Akupresur dan Yoga untuk Mengurangi Desminore pada Remaja Putri di Kelurahan Langensari

Cahyaningrum¹, Neni Setyaningsih², Febri Ariyana Dewi³
^{1,2,3}Universitas Ngudi Waluyo,
¹cahya.ningrum@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Remaja pada masa ini mengalami masa pubertas yaitu terjadinya pertumbuhan yang cepat, timbul ciri-ciri seks sekunder, dan tercapai fertilitas. Salah satu tanda seorang wanita memasuki masa pubertas adalah mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan keluarnya lapisan endometrium yang menyertai ovum yang tidak dibuahi dari saluran reproduksi berupa cairan yaitu darah (Hardisman, 2014). Disminore merupakan rasa nyeri pada perut bagian bawah, yang menyebar menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Rasa nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi (Manan, 2013). Menurut data dari American Congress Of Obstetricians And Gynecologist (2016), bahwa lebih dari 50% wanita mengalami nyeri haid setiap bulannya. Terdapat 90% wanita di Indonesia pernah mengalami dismenore. Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2016 jumlah remaja putri usia 10 – 19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa. Sedangkan yang mengalami dismenore di Propinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa. Akupresur merupakan teknik pengobatan dari Cina yang dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphen, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak (Aprillia, 2010). Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek mengurangi kram abdomen. Selain itu, dapat meningkatkan hormon endorphen untuk meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri Dismenore.

Kata Kunci : Akupresur, Yoga, Desminore, Remaja Putri, Komplementer

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition from children to adults. Adolescents at this time experience puberty, namely the occurrence of rapid growth, secondary sex characteristics arise, and fertility is achieved. One of the signs of a woman entering puberty is experiencing menstruation. Menstruation is the discharge of the endometrial lining that accompanies an unfertilized ovum from the reproductive tract in the form of fluid, namely blood (Hardisman, 2014). Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen, which spreads to the lower back and legs. Pain begins to arise shortly before or during menstruation (Manan, 2013). According to data from the American Congress of Obstetricians And Gynecologists (2016), more than 50% of women experience menstrual pain every month. There are 90% of women in Indonesia have experienced dysmenorrhea. Based on data from the Profile of the Central Java Provincial Health Office in 2016, the number of young women aged 10-19 years was 2,899,120 people. Meanwhile, those experiencing dysmenorrhea in Central Java Province reached 1,465,876 people. Acupressure is a medical technique from China that can reduce pain sensations by increasing endorphins, which are hormones that are able to naturally relax the body, blocking pain receptors to the brain (Aprillia, 2010). Yoga is a relaxation technique that has the effect of reducing abdominal cramps. In addition, it can increase endorphins to increase uterine blood flow thereby reducing the intensity of dysmenorrhea pain.

Keywords: Acupressure, yoga, Desminorrhea, Young Women, Complementary

1. PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan pada artikel penelitian mencakup latar belakang, identifikasi Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan

menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Masa remaja merupakan masa fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang dan merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa (Sebayang 2018). Pada masa ini banyak terjadi perubahan fisik, psikis, dan biologis. Masa inilah terjadi pematangan organ reproduksi, salah satunya pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (haid). Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus (Proverawati, 2013). Dismenore atau menstruasi yang menimbulkan nyeri merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami wanita dari berbagai tingkat usia (Larasati, 2016).

Dismenore dikenal juga dengan istilah gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu gejala yang muncul dan dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan (Gant, 2016). Berdasarkan angka kejadian nyeri haid di Indonesia yaitu 54,89%, setengah dari wanita di Indonesia mengalami nyeri haid/dismenore, dari berbagai gangguan yang terjadi pada perempuan saat menstruasi mereka juga disisi lain harus beraktivitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi (Sari & Listiarini, 2021).

Hasil survei World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami dismenore ketika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environmental cukup tinggi yaitu 54,98% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Fitria, 2020).

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, akupresure, dan relaksasi seperti yoga (Sudarti, 2012).

Akupresur yaitu tindakan fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri haid dan terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Setyowati, 2018). Akupresur merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari Tiongkok sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Akupresur sebagai seni dan ilmu penyembuhan berdasarkan pada teori keseimbangan yang bersumber dari ajaran Taoisme. Taoisme mengajarkan bahwa semua isi alam raya dan sifat-sifatnya dapat dikelompokkan kedalam dua kelompok, yang disebut kelompok Yin dan kelompok Yang. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri (Widyaningrum, 2013).

Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013). Tujuan dari pengobatan nyeri dysmenorrhea dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya dysmenorrhea merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon (Laila, 2011).

2. PERMASALAHAN MITRA

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiatun (2013) menyatakan bahwa terapi akupresur lumbal 4 dan 5 (Meridian kandung kemih) berpengaruh dalam penurunan tingkat nyeri haid (dismenore) dengan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nyeri antara sebelum terapi dengan sesudah terapi akupresur secara signifikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja di Poltekkes Kemenkes Mataram.

Upaya lain yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi nyeri dismenore adalah dengan menggunakan yoga. Yoga saat dismenore merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernafasan dalam, dan meditasi untuk meringankan pada saat nyeri haid (Wirawanda, 2016). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi

rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan Diyah Arini, dkk (2020) tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan Intensitas nyeri haid pada remaja mahasiswi Keperawatan stikes hang tua surabaya dengan uji Mann-Whitney U Test didapatkan hasil $p = 0,002$ sedangkan uji Wilcoxon Sign di dapatkan hasil $p = 0,001$. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada kedua kelompok dan pemberian terapi senam yoga berpengaruh dalam penurunan nyeri haid. Hal ini didukung dengan penelitian Ratih Indah Kartikasari dan Apriliya Nuryanti (2016) tentang Pengaruh Yoga terhadap Berkurangnya Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri Kelas IX di SMPN 3 Madiun tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Yoga sebagian remaja mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan Yoga berkurang menjadi nyeri sedang. Hasil uji Wilxocon sigh rank test $\alpha=0,05$ menunjukkan $p=0,001$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh Yoga terhadap penurunan intensitas nyeri Haid.

3. METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara offline :

1. Melakukan koordinasi dengan Pembimbing untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan. Pembahasan dilakukan sampai pada jadwal, tempat, dan metode kegiatan yang akan dilakukan.
2. Menyusun instrumen kegiatan pengabdian berupa kuesioner, booklet, leaflet, SAP, dan daftar hadir responden
3. Berkoordinasi dengan Ketua Karang Taruna untuk mengundang remaja putri dalam kegiatan penyuluhan.
4. Meminta persetujuan remaja putri untuk mengisi kuesioner.
5. Melakukan pre test
6. Menyampaikan materi dengan metode Ceramah dan Demonstrasi
 - a. Pengertian Menstruasi
 - b. pengertian Desminore
 - c. Pengertian Akupresur
 - d. Manfaat Akupresur
 - e. Titik penekanan akupresur
 - f. Cara melakukan Akupresur
 - g. Pengertian Yoga
 - h. Manfaat Yoga
 - i. Gerakan yoga.



Gambar 3.1 Demonstrasi akupresur

7. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya terkait materi dan cara melakukan akupresur serta yoga .Pertanyaan akan dijawab oleh mahasiswa.

8. Melakukan evaluasi kepada peserta dalam memahami materi dan cara melakukan akupresur serta Yoga untuk mengurangi dismenore dengan cara mengajukan pertanyaan kepada peserta terkait materi yang diberikan. Peningkatan pengetahuan peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan penyuluhan.



Gambar 3.3. Evaluasi

9. Melakukan post-test
10. Menutup kegiatan penyuluhan dengan mengucapkan salam dan ucapan terima kasih kepada peserta
11. Melakukan evaluasi kegiatan penyuluhan via chat *WhatsApp*

4. PEMBAHASAN

Pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang cara mengurangi dismenore dengan akupresur dan yoga dalam kategori kurang sebanyak 6 remaja putri dan setelah dilakukan penyuluhan tentang cara mengurangi dismenore dengan akupresur dan yoga pengetahuan remaja putri dalam kategori baik sebanyak 11 remaja putri dan tidak ada remaja putri dalam kategori pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang akupresur dan yoga untuk mengurangi dismenore. Peningkatan pengetahuan remaja putri didukung oleh penggunaan media leaflet dan booklet. Isi leaflet dan booklet sesuai dengan materi penyuluhan yang disampaikan dengan gambar dan warna serta menyajikan seluruh poin-poin materi pada leaflet dalam kuisioner. Menurut Karundeng (2016) leaflet sangat efektif dalam meningkatkan efektifitas penyuluhan dengan metode ceramah, karena leaflet selain merangkum dari keseluruhan materi penyuluhan, juga menyajikan gambar menarik yang memudahkan seseorang memahami isi materi.

Seseorang yang mempunyai pengetahuan baik tentang dismenorea akan membentuk sikap positif terhadap penanganan dismenorea. Sikap positif akan lebih sedikit ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan kurang. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pengalaman, usia, sumber informasi, lingkungan, dan status ekonomi (Notoadmodjo, 2014). Remaja yang berpengetahuan kurang akan cenderung mengabaikan kesehatan dan akan bertindak yang akan membahayakan bagi dirinya sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang dismenorea akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk mengatasi dismenorea (Wijayanti Anggita, Refirman, 2017).

Proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju fase sekresi terjadi peningkatan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemik yang diikuti dengan penurunan kadar progesteron pada akhir fase luteal. Hal ini menyebabkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, dan setelah haid (Nugroho, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fitria dan Arinal (2020) Responden penelitian yang mengalami nyeri haid (disminore) sebelum dilakukan terapi akupresur dengan teknik tuina rata-rata mengalami tingkat nyeri haid sebesar 5,62. Reponden penelitian yang mengalami nyeri haid (disminore) sesudah dilakukan terapi akupresur dengan teknik tuina rata-rata mengalami

tingkat nyeri haid sebesar 2,76. Ada pengaruh akupresur pada Remaja Putri SMK Darul Amin Madura Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian Arini et,all (2020), menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dengan responden yang telah diberi yoga mengalami penurunan nyeri haid sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (60%) dan hampir setengahnya mengalami tidak nyeri sebanyak 6 responden (40%). Hasil pengamatan didapatkan setelah peneliti memberikan terapi yoga kepada kelompok perlakuan dengan memberikan terapi yoga sesuai dengan prosedur, selama 30 menit sebanyak 2–3 kali dalam seminggu sampai siklus haid berikutnya. Menurut Sindhu (2009), “senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar β -endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar β -endorphin-nya. Ketika seseorang melakukan senam maka β -endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan β -endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan



Gambar. 3.1 Dokumentasi peserta

5. KESIMPULAN

Dengan Kebidanan Komunitas ini diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan terapi akupresur dan yoga sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengatasi dismenore. Teknik akupresur merupakan salah satu alternatif yang mampu mengurangi tingkat nyeri pada saat haid. Serta dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang tehnik 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 remaja.

Yoga merupakan salah satu teknik relaksasi memberikan efek distraksi yang dapat mengurangi kram abdomen akibat dismenorea atau nyeri haid. Selain itu, dapat melepas endorphin untuk meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore. (Trisna A, dkk, 2018). Gerakan yoga yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore diantaranya duduk bersila/sukasana, Paschimottanasana (seated Forward Fold), Cat and Cow pose / Bitilasana dan Marjaryasana, Wild Child Pose, Arching pigeon, Camel Pose, Locust Pose, Reclining Twist, Cobra, Tiger Pose, Pose Lilin dan Savasana

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Astrid. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta: Panda Medika.

Fitria, A. H. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. 7, 73–81.

Gant, N. d. (2016). *Dasar-Dasar Ginekologi & Obstetri. Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri*, 73-81.

- Hardisman. 2014. Reproduksi Seksologi dan Embriologi dalam Kajian Ilmu Kedokteran dan Al-Quran. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Laila, Nur Najmi. (2011). *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta : Buku Biru.
- Larasati, Alatas. 2016. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Disminore Pada Remaja Putri. Cited [2020 March 18] Available from
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Manan. (2013). Kamus Cerdik Kesehatan Wanita. Jakarta: Flash
- Nugroho, Taufan. (2015). *Buku Ajar Ginekologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoadmodjo. (2014). *Ilmu Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Proverawati A. 2014. *Menarche Menstruasi Pertama Penuh*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Sari, D. K. (2012). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Kejadian Dismenorea pada Remaja Putri di Pedukuhan Dagen Pendowohardjo Sewon Bantul* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku seksual remaja*. Deepublish.
- Suratini, (2013). *Panduan Praktikum Keperawatan Keluarga*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, tidak dipublikasikan.
- WHO. (2013). *Data Jumlah Penderita Disminorea*. www.who.int/gho/en/ diakses pada tanggal 15 Maret 2019
- Wijayanti Anggita , Refirman, R. S. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Menstruasi dengan Sikap Dalam Penatalaksanaan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMAN 58 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Biologi IAIN Mataram*, X(1).
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo.
- Wirawanda, Yuhda. (2017). *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta: Padi