

Penatalaksanaan Non Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Haid dengan Akupresure pada Remaja

Nurlia Safitri¹, Ida Sofiyanti², Nila Apriliani³, Grahita Ayu Mumpuni⁴, Tania Oksa Paramitha⁵, Endang Ayu Lestari⁶

¹ Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, nurliaasaf99@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, idasofiyanti@gmail.com

³ Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, nilaapriliani12@gmail.com

⁴ Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, grahitaayumumpuni@gmail.com

⁵ Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, tania.oksa21@gmail.com

⁶ Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, endangayulestari20@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: menstrual pain, acupressure

Abstract

Problems in Indonesia that are felt by adolescents, especially women, are menstrual pain and premenstrual syndrome (PMS) as much as (62.7%). Menstrual pain before menstruation is caused by uterine muscle spasms and an increase in the hormone prostaglandin which causes the uterine muscle to contract more, resulting in decreased uterine blood flow accompanied by a decrease in uterine muscle oxygen and can trigger pain. Various studies have been conducted to find replacement therapy or complementary therapy that is safer when compared to pharmacological therapy, one of which is acupressure therapy. The emphasis on acupressure points can affect the production of endorphins in the body. From the survey results that have been carried out, it was found that teenagers did not know about acupressure techniques, so the team offered a solution, namely the management of menstrual pain with acupressure techniques. The activities carried out are by providing pre and post questionnaires for counseling activities, online counseling activities conducted on June 24, 2021, and the application of acupressure techniques by adolescents at home when experiencing menstrual pain. The results of the activity showed that the participants had understood the acupressure technique to treat menstrual pain.

Abstrak

Masalah di Indonesia yang dirasakan remaja khususnya wanita yaitu nyeri haid dan sindrom premenstruasi (PMS) sebanyak (62,7%). Nyeri haid menjelang menstruasi, disebabkan oleh kejang otot uterus dan peningkatan hormon *prostaglandin* yang menimbulkan otot uterus berkontraksi lebih, sehingga mengakibatkan aliran darah uterus menurun disertai penurunan oksigen otot uterus dan dapat memicu terjadinya nyeri. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menemukan terapi pengganti ataupun terapi pelengkap yang lebih aman jika dibandingkan

dengan terapi farmakologi, yaitu salah satunya dengan terapi akupresure. Penekanan titik akupresure dapat berpengaruh terhadap produksi *endorphin* dalam tubuh. Dari hasil survei yang sudah dilakukan, didapatkan data remaja belum mengetahui tentang teknik akupresure, sehingga tim menawarkan solusi yaitu penatalaksanaan nyeri haid dengan teknik akupresure. Kegiatan yang dilakukan yaitu dengan memberikan kuesioner pre dan post kegiatan penyuluhan, kegiatan penyuluhan yang dilakukan tanggal 24 Juni 2021 secara daring, dan penerapan teknik akupresure oleh remaja di rumah saat mengalami nyeri haid. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para peserta telah mengerti teknik akupresure untuk mengatasi nyeri haid.

Pendahuluan

Masalah di Indonesia yang dirasakan remaja khususnya wanita saat dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebanyak (62,7%). Dismenore adalah nyeri haid menjelang menstruasi, disebabkan oleh kejang otot uterus dan peningkatan hormon prostaglandin yang menimbulkan otot uterus berkontraksi lebih mengakibatkan aliran darah uterus menurun disertai penurunan oksigen otot uterus dan dapat memicu nyeri. Nyeri haid pada menstruasi berlangsung hingga 2-3 hari (Trianingsih et al., 2016).

Pada masyarakat Indonesia sendiri, menurut Darmansyah (2006) dalam Rustam (2014), kurang dari 25% yang melakukan konsultasi dengan dokter untuk masalah dysmenorhea. Dan sebagian besar melakukan pengobatan sendiri karena tindakan tersebut dapat dilakukan segera ketika mengalami nyeri misalnya membeli obat yang dijual bebas (Rustam, 2014).

Dari berbagai penelitian telah dilakukan untuk menemukan terapi pengganti ataupun terapi pelengkap yang lebih aman jika dibandingkan dengan terapi non farmakologi, seperti terapi akupresure. Penekanan titik akupresure dapat berpengaruh terhadap produksi *endorphin* dalam tubuh. Pelepasan *endorphin* dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresure, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah *endorphin*

sesuai kebutuhan tubuh (Trianingsih et al., 2016).

Dari 12 responden yang telah diwawancarai oleh tim seluruhnya mengalami nyeri haid di hari pertama hingga hari kedua, dan 12 responden mengatakan dalam mengatasi nyeri haid yaitu meminum obat yang dibeli di warung dan belum mengetahui tentang akupresure. Dengan kejadian nyeri haid yang dialami oleh responden remaja putri, tim tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan dan mengajarkan akupresure untuk mengatasi nyeri haid tersebut.

Permasalahan dari 12 responden remaja putri yang ada di beberapa daerah asal tim pengabdian masyarakat didapatkan kesimpulan pada saat masa menstruasi umumnya mereka mengalami nyeri haid. Sebagian remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi tidak tahu bagaimana cara mengatasinya, mereka hanya tahu mengatasi nyeri haid dengan meminum obat antri nyeri dan jamu yang dibeli di warung. Dari 12 responden tersebut, 2 responden dari Kalimantan timur dengan rentang usia 15 tahun dan 16 tahun mengatakan meminum kiranti (jamu kunyit asam) untuk mengatasi nyeri haid, 2 responden dari Maluku Utara dengan rentang usia 13 tahun meminum obat anti nyeri paracetamol atau asam mefenamat, 2 responden dari Oku Selatan Sumatra Selatan dengan rentang usia 15 tahun meminum obat anti nyeri paracetamol, 2 responden asal Tulang bawang Lampung

dengan rentang usia 13 tahun meminum kiranti dan 16 tahun meminum paracetamol, 2 responden dari Lampung Timur dengan rentang usia 16 dan 17 tahun meminum paracetamol, dan 2 responden dari Jawa Tengah dengan rentang usia 13 tahun dan 17 tahun tidak minum obat maupun jamu saat mengalami nyeri haid. Responden dengan rentang usia SMP 13-15 tahun sebanyak 3 remaja mengkonsumsi kiranti dan 4 remaja mengkonsumsi obat anti nyeri saat mengalami nyeri haid, kemudian remaja putri rentang usia SMA 16-17 tahun 1 remaja mengkonsumsi kiranti, 3 remaja mengkonsumsi obat anti nyeri, dan 1 remaja tidak mengkonsumsi obat maupun jamu saat mengalami nyeri haid. Responden mengatakan mengetahui cara mengatasi nyeri haid dengan konsumsi obat maupun jamu tersebut dari kakak perempuan maupun dari ibu mereka, obat-obat tersebut di dapatkan dari membeli di warung maupun memeriksakan diri di bidan setempat. Dari permasalahan remaja putri tersebut, Tim pengabdian masyarakat kelompok 22 (1) akan mengajarkan cara mengatasi nyeri haid dengan metode acupressure.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut membuat kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan, responden mengisi kuesioner pre-test sebelum kegiatan dilakukan, kegiatan penyuluhan dengan media *zoom meeting* dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2021. Kegiatan dengan *zoom meeting* terdiri dari beberapa sesi yaitu pemberian materi/ teori tentang teknik relaksasi akupresure untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri, dilakukan dengan pemaparan materi dan dilanjutkan dengan menampilkan video tentang cara melakukan akupresure dan responden memperagakan gerakan akupresure yang tertera di video, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dimana responden

mengajukan pertanyaan dan dijawab atau ditanggapi oleh tim, melakukan evaluasi dimana responden diminta untuk mengisi kuesioner post-test. Kegiatan terakhir pada pengabdian masyarakat ini yaitu responden diminta untuk melampirkan foto dokumentasi saat melakukan gerakan akupresure di rumah saat mengalami nyeri haid.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Juni 2021 pukul 09.00 WIB dilakukan secara daring yaitu dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Kegiatan berjalan dengan lancar namun ada sedikit kendala dikarenakan oleh signal akan tetapi hal tersebut dapat diatasi. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode penyuluhan untuk memberikan materi mengenai menstruasi, nyeri haid, serta cara mengatasinya yaitu dengan teknik akupresure. Kemudian menampilkan video yang telah kelompok kami buat agar peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mempraktekkannya secara langsung.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh 5 orang tim pengabdian dengan tugas masing masing, yaitu Nila Apriliani (152201195) sebagai narasumber 1, Nurlia Safitri (152201194) sebagai narasumber 2, Tania Oksa Paramitha (152201197) sebagai moderator, Grahita Ayu Mumpuni (152201196) sebagai penjawab pertanyaan 1, dan Endang Ayu Lestari (152201199) sebagai penjawab pertanyaan 2, kegiatan ini dibimbing oleh Ibu Ida Sofiyanti, S.Si.T., M. Keb. Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 12 orang yaitu berusia 13-17 tahun, dan 5 orang yang berusia lebih dari 17 tahun yang berasal dari berbagai daerah, dan jumlah responden pada saat *zoom meeting* yaitu 17 orang. Berikut ini tabel peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian:

Tabel 1 Peserta kegiatan pengabdian

No	Nama	Usia (tahun)	Alamat
1	SBN	17	Jawa Tengah
2	N	16	Kalimantan Timur
3	RIP	15	Maluku Utara
4	TJP	13	Lampung
5	TAP	16	Lampung
6	AL	15	
7	IT	16	Lampung
8	LMP	17	Lampung
9	LS	15	Sumatera Selatan
10	FNR	15	Sumatera Selatan
11	FN	15	Jawa Tengah
12	TS	15	Kalimantan Timur
13	I	20	Balikpapan
14	AO	21	Balikpapan
15	CW	31	Balikpapan
16	D	22	Lampung
17	RNA	22	Lampung

Pokok bahasan yang disampaikan oleh tim kami yaitu pengertian menstruasi, pengertian nyeri haid, jenis jenis nyeri haid, dan cara mengatasi nyeri haid. Metode atau media yang kelompok kami gunakan yaitu dengan cara penyuluhan menggunakan media power point, video melakukan teknik akupresure, dan booklet.

Kemudian setelah sesi pemaparan materi oleh narasumber, tim menampilkan video untuk peserta lihat dan praktekkan langsung saat pertemuan *zoom meeting* sehingga nanti bisa langsung dipraktekkan di rumah saat mengalami nyeri haid. Kemudian sesi tanya jawab dibuka dan peserta sangat antusias dalam memberikan pertanyaan kepada kelompok kami. Kemudian kelompok kami dapat menjawab pertanyaan peserta dengan baik dan peserta merasa puas dengan jawaban kelompok kami.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat berjalan sesuai dengan rencana dari kelompok, namun tidak dapat kami

hindari dikarenakan kendala signal yang kurang maka pada saat pemutaran video terjadi keterlambatan. Namun dapat kelompok kami atasi dan akhirnya video dapat diputar dan peserta dapat menyimak dengan baik.

Sebelumnya kelompok kami juga telah memberikan *pre test* kepada para peserta berupa kuesioner pada hari Selasa, 22 Juni 2021. Kemudian setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, kelompok kami memberikan *post test* kepada para peserta pada hari Kamis, 24 Juni 2021, dan kelompok kami meminta untuk peserta melakukannya sendiri dirumah dengan menyertakan bukti foto sebagai dokumentasinya. Dalam hal ini sebagai acuan kami apakah peserta dapat melakukannya dan apakah sudah mengerti, dan semua peserta telah melakukannya dengan baik dengan bukti pendokumentasian foto. Berikut ini adalah tabel hasil pre dan post tes yang sudah dilakukan:

Tabel 2 Hasil pre dan post test

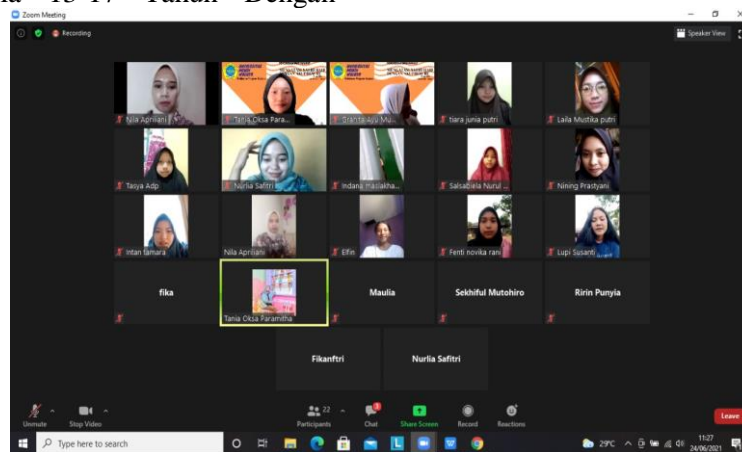
Test	Nilai terendah	Nilai tertinggi	Rata-rata
Pre	50	100	80,83
Post	70	100	85,71

Harapan dilakukannya kegiatan penyuluhan yaitu terjadinya peningkatan

pengetahuan dari remaja putri dalam pengertian menstruasi, pengertian nyeri

haid, jenis jenis nyeri haid, dan cara mengatasi nyeri haid. Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terhadap remaja putri, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Sofiyanti, Salafas (2019) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang Generasi Berencana (GenRe) setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil dari pengabdian ini juga sama dengan hasil pengabdian Sofiyanti, Ramadhani, Astuti (2020) tentang peningkatan pengetahuan kader Posyandu tentang penatalaksanaan *Common Cold*. Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berjudul “Pengabdian Masyarakat Pada Remaja Usia 13-17 Tahun Dengan

Akupresure Untuk Mengatasi Nyeri Haid” yang telah dilaksanakan oleh anggota kelompok 22 (Kelompok 1) berharap agar dapat menambah ilmu dan wawasan peserta khususnya remaja yang sesuai dengan target kami sehingga dapat mengatasi nyeri haidnya dengan menggunakan teknik akupresure ini. Dan secara keseluruhan kegiatan yang telah kelompok kami lakukan ini berjalan dengan baik dan lancar serta berhasil, yaitu dapat dilihat dari segi target peserta, pemaparan materi dan video yang dapat diterima dan disimak dengan baik oleh peserta, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta dengan sangat antusias, dan peserta dapat mempraktekkannya dengan baik dirumah.



Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat pada hari Kamis 24 Juni 2021



Gambar 2 Peserta melakukan secara mandiri teknik akupresure

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang cara mengurangi nyeri haid secara non farmakologis atau tanpa menggunakan obat atau jamu tetapi dengan melakukan pemijatan atau akupresur pada titik-titik tertentu, hal ini sangat efektif dan memberikan hasil yang baik yaitu dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui aplikasi *zoom meeting* yang dihadiri oleh 17 responden dan dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa responden dapat melaksanakan praktik akupresure ini di rumah dengan baik.

Harapan dari tim yaitu kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai pokok acuan mereka para responden untuk menangani ketika mereka mengalami dismenorea/ nyeri haid. Tidak hanya sebagai pemahan namun di terapkan oleh diri masing-masing sebagai bahan untuk mengurasi nyeri haid/ dismenorea tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Kami dari kelompok 22 (Kelompok 1) mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo karena telah memberikan peluang yang sangat baik kepada kami selaku mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana untuk melakukan Pengabdian Masyarakat kepada pada remaja melalui kegiatan online yang berjudul "Pengabdian Masyarakat Pada Remaja Usia 13-17 Tahun Dengan Akupresure Untuk Mengatasi Nyeri Haid". Terimakasih juga kepada anggota kelompok 22 (Kelompok 1) yang telah membantu dan kita telah bekerja sama untuk terlaksananya kegiatan ini sesuai dengan apa yang telah kita rencanakan. Semoga semua yang telah kita lakukan dapat bermanfaat untuk semua orang dan tentunya diri kita sendiri.

Daftar Pustaka

- Astuti, F.P., Sofiyanti, I, Salafas, E., (2019). Pendidikan kesehatan tentang Generasi Berencana (GenRe) di SMK Kesdam IV/ Diponegoro Magelang. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Vol 2 (1). 49-52
- Efendi, Ferry dan Makhfudli.(2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Hesti, Jane Metusala & Diana Yuliani Suryanto. (2010). Gambaran Dysmenorea pada Remaja Putri. Sekolah Menengah Pertama di Manado. *Sari Pediatri.*;Vol.12 No.2: 96-104.
- El-Gendy, Salwa Roushdy. (2015). Impact of Acupressure on Dysmenorrheal Pain among Teen-aged Girls Students. *Wulfenia Journal.*;Vol.22 No.2:218-25
- Maryam Kabirian, Zahra Abedian, Seyed Reza Mazlom & Behroz Mahram. (2011). Self Management in Primary Dysmenorrhea: Toward Evidence-based Education. *Life Science Journal.*;Vol. 8 No.2:13-8.
- Trianingsih, N. W., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresure Dan Muscle Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Kebidanan, Jurnal*, 5(9),7–17.
- Rustam, Erlina. (2014). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid

(Dismenore) dan Cara
Penanggulangannya. *Journal
Kesehatan Andalas*;Vol.3
No.1:286-90.

Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti,
F.P. (2020). Edukasi
penatalaksanaan Common Cold
dengan terapi herbal dan terapi
Pijat. *CFP Optimalisasi Mind,
Body and Soul* di Adaptasi
Kebiasaan Baru. Desember
2020. 44-50