

## Pelatihan Online pada Remaja tentang Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Haid (*Dismenorhea*)

Nurul Islamiati<sup>1</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>2</sup>, Eti Salafas<sup>3</sup>, Eka Purnamasari<sup>4</sup>, Anjelina Novita Bria<sup>5</sup>, Miming Sundari<sup>6</sup>, Djina Azlia<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, nurulislamiati01@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, ekapurnamasariptk123@gmail.com

<sup>5</sup>Universitas Ngudi Waluyo, nonabria08@gmail.com

<sup>6</sup>Universitas Ngudi Waluyo, mimingsundari2@gmail.com

<sup>7</sup>Universitas Ngudi Waluyo, azlinadjina@gmail.com

Article info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 11-12-2020</i> <i>Accepted, 14-12-2020</i> <i>Published, 17-12-2020</i>	<p><i>Dysmenorrhea is a condition that disturbs most women during menstruation. Most of them are in their early teens, which just have experienced menarche. Dysmenorrhea has a big enough impact on young women because it disrupts their daily activities so that it can reduce productivity. Acupressure techniques can overcome dysmenorrhea that can be done independently and does not cost money. This community service aims to increase teenager knowledge about dysmenorrhea.</i></p> <p><i>The training method is carried out daring / online through the whatsapp group. The media used were power point and video. Participants who took part were teenagers in Sembikuan Village, Kecubung District, Sukamara Regency. Evaluation was carried out by filling out a questionnaire via google form for sending acupressure videos carried out by participants when experiencing dysmenorrhea</i></p> <p><i>The pre test results obtained good knowledge of 77% of respondents, enough knowledge of 15% of respondents and less knowledge of 18% of respondents. From the results of the post test, it was found that 100% of the respondents had good knowledge. Some 100% of respondents can practice acupressure. A good understanding can be seen even though the training is carried out online but with video media it can help respondents to get information easily. From the community service activities, the result was that respondents understood and could practice acupressure techniques when experiencing dysmenorrhea. For teenagers, acupressure techniques can be done independently at home to relieve menstrual pain</i></p>
Key words: pelatihan, disminorhea, Akupresure	Disminorhea merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi. Presentase terbanyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche. Dismenorhea memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga dapat menurunkan produktivitas. Teknik Akupresure dapat mengatasi disminorhea yang

---

dapat dilakukan secara mandiri dan tidak membutuhkan biaya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang disminorhea. Metode pelatihan dilakukan secara daring/online melalui group whatsapp. Media yang digunakan adalah power point dan video. Evaluasi dilakukan dengan mengisi kuesioner melalui google form pengiriman video akupresure yang dilakukan oleh peserta saat mengalami disminorhea. Hasil pre test didapatkan pengetahuan baik 77% Responden, Cukup 15 % responden dan kurang 8% responden. Dari hasil post test didapatkan 100 % responden memiliki pengetahuan baik. Sejumlah 100 % responden dapat mempraktekkan akupresure. Pemahaman yang baik terlihat walaupun pelatihan dilakukan secara online namun dengan media video dapat membantu responden untuk mendapatkan informasi dengan mudah. Dari kegiatan pengabdian masyarakat hasilnya responden memahami dan dapat dipraktekkan teknik Akupresure pada saat mengalami disminorhea. Kepada remaja teknik akupresure dapat dilakukan secara mandiri di rumah untuk mengatasi nyeri haid

---

## PENDAHULUAN

Nyeri haid atau *disminorhea* merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak di usia remaja awal yang baru mengalami *menarche*. Disminorhea 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 & Cunningham, 2016). Nyeri *disminorhea* primer diduga berasal dari kontraksi rahim yang dirangsang oleh prostaglandin. Nyeri dirasakan semakin hebat ketika bekuan atau potongan jaringan dari lapisan rahim melewati serviks (Nugroho, Taufan & Bobby Indra, 2014).

Pengurangan gejala nyeri pada *disminorhea* dapat dilakukan melalui berbagai cara. *Akupresure* adalah salah satu cara yang bisa dilakukan dengan mandiri di rumah karena pemijatan mudah dilakukan dan murah karena tanpa ada biaya. *Akupresure* merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari Tionghoa sejak lebih dari 500 tahun

yang lalu. *Akupresure* 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. *Akupresure* 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 *akupresure* dapat meningkatkan kadar *endorfin* yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus 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 *dismenorhea* dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya *dysmenorrhea* merupakan sakit yang

berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon (Laila, 2011).

Masih kurangnya pengetahuan remaja tentang penanganan nyeri ini sering membuat sebagian remaja tepat dalam menanganinya atau membiarkannya sehingga mengganggu aktivitas. Perlu upaya promosi kesehatan kepada remaja tentang penanganan nyeri *disminorhea* agar remaja tetap dapat melakukan aktivitasnya tanpa ada gangguan nyeri. Promosi kesehatan pada masa pandemi ini bisa dilakukan secara online. Penggunaan media audio visual dapat digunakan dalam promosi kesehatan secara online karena dapat memberikan gambaran secara nyata kepada masyarakat sehingga tujuan promosi kesehatan dapat tercapai. Menurut Notoatmodjo (2012) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Berdasarkan uraian di atas kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang cara penanganan nyeri haid (*disminorhea*) dengan *akupresure*

## METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja. Pelatihan dilakukan secara daring/on line melalui *whats App* Grup. Pelatihan ini diikuti oleh 13 remaja.

Remaja yang mengikuti pelatihan berasal dari berbagai daerah yaitu dari Jawa Tengah, Jawa Timur, Lampung dan Kalimantan Tengah. Survey awal dilakukan dengan menggali kebutuhan informasi kesehatan pada remaja melalui grup. Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah video materi dan video *akupresure*. Teknik yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan remaja menjawab soal tentang kesehatan reproduksi remaja, menstruasi dan *akupresure*. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada remaja secara on line agar remaja mau dan mampu melakukan *akupresure* secara mandiri pada saat mengalami *disminorhea*. Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan remaja dalam melakukan *akupresure* dengan mengirimkan video ketika sedang melakukan *akupresure*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilakukan pada tanggal 27 Juni 2020 dan diikuti oleh 13 remaja. Kegiatan diawali dengan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta pelatihan, dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhiri dengan post test. Setelah pelatihan dilakukan pendampingan kepada seluruh peserta pelatihan dan evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan remaja melakukan *akupresure* secara mandiri melalui video yang dikirimkan. Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan online.

### 1. Pelatihan Online tentang *Akupresure* untuk mengurangi nyeri haid (*Disminorhea*)

Tabel 1. Pengetahuan remaja sebelum dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	10	77 %
Cukup	2	15,4 %
Kurang	1	7,6 %

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan remaja sebelum dilakukan pelatihan paling banyak 10 orang (77 %) berpengetahuan baik dan masih ada 1 orang (7,6 %) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan yang ada di dalam pikiran sebagai hasil penggunaan panca indranya. Pengetahuan adalah segala yang diketahui berdasarkan pada

pengalaman manusia. Masih ada remaja yang belum memahami tentang pengurangan *disminorhea* menggunakan teknik *akupresure*. Hal ini bisa disebabkan karena remaja belum mendapatkan informasi. Menurut Mubarak (2011) salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor informasi.

Tabel 2. Distribusi jawaban pengetahuan tentang *akupressure* sebelum dilakukan pelatihan

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Persentase	Salah	Persentase
1	Nyeri haid adalah kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi	13	100 %	0	0%
2	Akupresure adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri	12	92,3%	1	7,7%
3	Tekhnik akupresure diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam mengatasi nyeri haid atau disminore	0	0%	13	100%
4	Meningkatkan kadar endorphin yang berguna untuk pereda nyeri adalah manfaat dari akupresure	11	84,6%	2	15,4%
5	Proses terjadinya nyeri haid atau disminore yaitu pada fase proliferasi menuju fase sekresi	1	7,7%	12	92,3%
6	Seseorang dikatakan mengalami disminore primer jika terjadi nyeri saat haid tetapi tidak ditemukan kelainan pada genetalia	12	92,3%	1	7,7%
7	Fungsi pengobatan nyeri disminore dengan tehnik akupresure untuk meningkatkan hormon yang berlebihan	7	53,8%	6	46,2%
8	Proses terjadinya disminore primer disebabkan oleh peningkatan prostaglandin	10	76,9%	3	23,1%
9	Pengurangan nyeri haid secara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan hanya dapat diberikan sesuai dengan gejala yang timbul	12	92,3%	1	7,7%
10	Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorphin yang berguna untuk pereda nyeri	2	15,4%	11	84,6%
11	Penekanan yang dilakukan pada titik akupresure dapat menurunkan hormon prostaglandin	10	76,9%	3	23,1%
12	Mengurangi nyeri haid dengan melakukan akupresure merupakan	12	92,3%	1	7,7%

manfaat dari akupresure						
13	Penekanan pada titik akupresure menggunakan baby oil	2	15,4%	11	84,6%	
14	Akupresure sebagai seni dan ilmu penyembuhan berdasarkan pada teori keseimbangan yang bersumber dari ajaran Taoisme	11	84,6%	2	15,4%	
15	Akupresure merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari tionghoa	10	76,9%	3	23,1%	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa 100 % remaja sudah memahami tentang *disminorhea*.. Sejalan dengan penelitian Rustam E (2015) bahwa pengetahuan remaja tentang *disminorhea* tergolong tinggi yaitu 77, 23 %. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi (Mubarak, 2011). Pengalaman adalah salah satu faktor yang mempengaruhi

pengetahuan remaja tentang *disminorhea*, remaja yang mengikuti kegiatan pelatihan ini adalah remaja yang mengalami *disminorhea* sehingga mereka bisa paham tentang *disminorhea*. Sejumlah 92,3% remaja sudah memahami bahwa pengurangan nyeri *disminore* dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan *akupresure*. Sejalan dengan penelitian Februanti S (2017) terdapat 50% remaja yang mengerti tentang penanganan *disminorhea*.

Tabel 3. Pengetahuan remaja setelah dilakukan pelatihan

Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	13	100 %
Cukup	0	0
Kurang	0	0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa seluruh peserta memiliki pengetahuan yang baik. Menurut Mubarak (2011) salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Informasi tentang penanganan *disminorhea* dengan *akupresure* ini dilakukan melalui pelatihan secara online, walaupun pelatihan dilakukan secara online, namun media yang digunakan cukup baik memberikan

gambaran yang nyata tentang akupresure. Salah satu media yang digunakan adalah video sehingga remaja dapat melihat secara langsung bagaimana proses *akupresure*. Sesuai dengan penelitian Afriyani LD dan Safalas E (2019) yaitu ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan video.

Tabel 4. Distribusi jawaban pengetahuan tentang *akupresure* setelah dilakukan pelatihan

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Persentase	Salah	Persentase
1	Nyeri haid adalah kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi	13	100 %	0	0%
2	Akupresure adalah salah satu bentuk	13	100%	0	0%

	fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri				
3	Tekhnik akupresure diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam mengatasi nyeri haid atau disminore	9	69,2%	4	30,8%
4	Meningkatkan kadar endorphin yang berguna untuk pereda nyeri adalah manfaat dari akupresure	11	84,6%	2	15,4%
5	Proses terjadinya nyeri haid atau disminore yaitu pada fase proliferasi menuju fase sekresi	3	23,1%	10	76,9%
6	seseorang dikatakan mengalami disminore primer jika terjadi nyeri saat haid tetapi tidak ditemukan kelainan pada genetalia	12	92,3%	1	7,7%
7	Fungsi pengobatan nyeri disminore dengan tehnik akupresure untuk meningkatkan hormon yang berlebihan	12	92,3%	1	7,7%
8	Proses terjadinya disminore primer disebabkan oleh peningkatan prostaglandin	11	84,6%	2	15,4%
9	Pengurangan nyeri haid secara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan hanya dapat diberikan sesuai dengan gejala yang timbul	13	100%	0	0%
10	Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorphin yang berguna untuk pereda nyeri	9	69,2%	4	30,8%
11	Penekanan yang dilakukan pada titik akupresure dapat menurunkan hormon prostaglandin	10	76,9%	3	23,1%
12	Mengurangi nyeri haid dengan melakukan akupresure merupakan manfaat dari akupresure	13	100%	0	0%
13	Penekanan pada titik akupresure menggunakan baby oil	9	69,2%	4	30,8%
14	Akupresure sebagai seni dan ilmu penyembuhan berdasarkan pada teori keseimbangan yang bersumber dari ajaran Taoisme	10	76,9%	3	23,1%
15	Akupresure merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari tionghoa	12	92,3%	1	7,7%

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil pengetahuan setelah pelatihan menunjukkan peningkatan. Seluruh remaja (100%) telah memahami tentang nyeri saat menstruasi, cara penanganan *disminorhea* dengan farmakologi dan non farmakologi, manfaat *akupresure*

dan mengetahui bahwa akupresure adalah sebuah pemijatan yang dapat mengurangi nyeri haid. Masih ada 76,9% remaja yang belum memahami tentang fisiologi *disminorhea* dan 30,8% belum memahami bahwa dengan *akupresure* dapat meningkatkan kadar

*endorphin* untuk mengurangi nyeri. Menurut Aprilia (2010) Teknik *akupresur* dapat mengurangi nyeri dengan peningkatan *endorphin*, yaitu

hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak.

### 3. Pendampingan dan evaluasi kegiatan

Gambar 1. *Akupresure* yang dilakukan remaja setelah pelatihan



Dari gambar diatas dapat dilihat bahwa remaja dapat melakukan *akupresure*. Setelah melakukan pelatihan tim pengabdian masyarakat melakukan pendampingan secara online melalui konsultasi mandiri para peserta. Kegiatan pendampingan ini ditujukan agar remaja dapat melakukan *akupresure* secara mandiri sehingga apabila ada kesulitan remaja dapat menyampaikan kepada tim pengabdian masyarakat. Evaluasi dari hasil tersebut adalah seluruh remaja (100%) sudah dapat melakukan teknik *akupresure* sendiri dalam mengurangi nyeri haid (*dismenorea*).

#### SIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat di bidang teori/penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti pelatihan *Akupresure* untuk mengatasi nyeri haid (*Dismenorea*). Remaja dapat melakukan secara mandiri

teknik *akupresure*. *Akupresure* sebagai salah satu terapi alternatif yang telah diteliti manfaatnya dapat dijadikan sebagai bahan promosi kesehatan pada remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM Universitas Ngudi waluyo.

#### DAFTAR PUSTAKA

Afriyani L D dan Salafas E.2019. Efektivitas Media Promosi Kesehatan ASI Perah terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Bekerja untuk Memberikan ASI Eksklusif. *Jurnal Siklus* . Vol 8 (1).60-66

Anugoro,D& Ari Wulandari. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Andi offset

- Aprillia, Yessi. 2006. *Hipnostetri*. Jakarta :Gagas Media
- Fitria, Arinal H. 2020. *Pengaruh Akupresure dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenorhea)*. Jurnal Nersa dan Kebidanan, Vol.7, No.1
- Gant, Norman dan Gary Cunningham. 2016. *Dasar-dasar Ginekologi & Obstetri*. Jakarta: EGC
- Laila, Nur Najmi. 2011. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru
- Widyaningrum, Herlina. 2013. *Pijat Refleksi dan 6 terapi alternative lainnya*. Jakarta: Media Pressindo
- Mubarak. 2009. *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar Dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta
- Rustam, E. 2015. *Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya* Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 4. No 1 hal 286-290
- Februanti, S. 2017. *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Disminore di SMPN 9 Tasikmalaya*. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada vol 17 no 1 hal 157-165