

## Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Lengkong RT04 RW03 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang

Emiliana<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>, Desi Safitri<sup>3</sup>, Fathul Mujahidah<sup>4</sup>, Dian Wahyuni<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
emilianay68@gmail.com

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
kristianingrumwahyu1004@gmail.com

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
dessysafitri0812@gmail.com

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
fathulmujahidah@gmail.com

<sup>5</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
wahyunidian42@gmail.com

Korespondensi Email: emilianay68@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-14

Keywords: Remaja Putri,  
Nyeri Haid, Akupresure

---

### 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. Dysmenorrhea is pain or tenderness in the lower abdomen that occurs during a woman's menstrual cycle. To reduce menstrual pain, pharmacological and non-pharmacological methods can be used. One of the non-pharmacological therapies is acupressure therapy. Acupressure is a system of treatment by pressing on certain points on the body. The results of the study in Lengkong Village from 18 young women there were 11 young women who experienced menstrual pain. In connection with this problem, the community service program in Lengkong Village RT04 RW03 provided a solution to the problem of menstrual pain in young women by carrying out health promotions about acupressure to reduce menstrual pain. The purpose of this activity is to increase the knowledge of young women about acupressure to reduce menstrual pain. The results of this activity indicate that the knowledge of young women increases after health promotion is carried out. The health promotion activity was held on June 12, 2022 at Mr. Basuki's house and was attended by 18 young women. The activity was carried out in 3 stages, namely pretest, material delivery and posttest. The results of the activity showed that before being given health promotion about acupressure to reduce menstrual pain in adolescent girls, the distribution of the values of 18 young women in Lengkong Village mostly had less knowledge, as many as 7 young women (38.8%) and 11 girls had sufficient knowledge (61.1%) after being given health promotion, the distribution of 18 people with good knowledge was 14 people (77.7%) and 4 people had sufficient knowledge (22.2%). This shows that there is an increase in the

*knowledge of young women after being given health promotion.*

### **Abstrak**

Masa remaja terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur. Akupresure adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh. Hasil pengkajian di Desa Lengkong RT04 RW03 dari 18 remaja putri terdapat 11 remaja putri yang mengalami nyeri haid, Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat di Desa Lengkong memberi solusi untuk permasalahan nyeri haid pada remaja putri dengan melaksanakan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah dilakukan promosi kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2022 di rumah Bapak Basuki dan dihadiri oleh 18 remaja putri. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap yaitu pretest, penyampaian materi dan posttest. Hasil kegiatan diketahui bahwa sebelum diberi promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri distribusi nilai dari 18 remaja putri di Desa Lengkong sebagian besar memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 7 remaja putri (38,8%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 11 remaja putri (61,1%) setelah diberikan promosi kesehatan distribusi dari 18 orang berpengetahuan baik sebanyak 14 orang (77,7%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberi promosi kesehatan.

---

### **Pendahuluan**

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia (Sofia & Adiyanti, 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).

Nyeri haid atau disminore adalah nyeri yang menyerang/terjadi diperut menjelang atau selama haid. Dalam keadaan yang normal, nyeri haid hanya membuat wanita merasa sakit dan tidak nyaman, tetapi dalam keadaan yang parah, nyeri haid ini dapat membuat wanita tidak dapat bekerja dan harus beristirahat, nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan dan lekas marah (Kumalasari, 2012)

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenoresebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalamidismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi.

Cara mengurangi disminore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologidan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih amandari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudahdan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Seung-Hun Cho, dimana hasil nya EmpatRCT terdiri dari total 458 peserta sistematis. Hanya satu dari percobaan termasukdijelaskan metode yang memadai pengacakan. Akupresur dapat mengurangi rasa sakitdan kecemasan khas dismenorea dalam studi Taiwan. Penelitian AS dengan menggunakan perangkat akupresur melaporkan bahwa pengurangan nyeri haid secarassignifikan lebih baik dalam nyeri haid terburuk yang pernah dialami oleh peserta, data yang tersedia dari RCT menunjukkan bahwa akupresur dapat meredakan nyeri haid

Terapi akupresur adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energivital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019). 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 cideraotak). 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).

### **Metode**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Remaja RT 04 RW 03 Desa Lengkong sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi melalui posttest. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di RT 04 RW 03 Desa Lengkong Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Survey dilakukan dengan pendataan Remaja di masyarakat secara face to face kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresur untuk mengatasi disminorea. Promosi kegiatan di rumah Bapak Basuki RT 04 RW 03 Desa Lengkng dilaksanakan tanggal 12 Juni 2022. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang akupresur untuk mengurangi disminorea.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan promosi kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri di Desa Lengkong RT04 RW03 dilaksanakan di rumah Bapak Basuki. Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 12 Juni 2022 pukul 08.30 WIB. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dari responden remaja yang mengikuti kegiatan berjumlah 18 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi mengerjakan pretest, penyampaian materi, sesi mengerjakan posttest atau evaluasi akupresure oleh responden. Pengerjaan pretest dengan 8 butir soal pertanyaan dengan waktu 20 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi yang kedua yaitu penyampaian materi dan praktik akupresure. Penyampaian materi dilakukan dengan media (PPT dan Leaflet). Setelah sesi kedua selesai dilanjutkan dengan sesi ketiga yaitu posttest dengan 8 butir soal pertanyaan dalam waktu 20 menit.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal remaja putri, hasil pre test dapat dilihat sebagai berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur Nyeri Haid (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0
2	Cukup	11	61,1
3	Kurang	7	38,8
Jumlah		18	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi nyeri haid sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (38,8%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 11 orang (61,1%).

Berdasarkan data diatas rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum diberi penyuluhan kesehatan cukup baik, namun masih ada yang memiliki pengetahuan yang kurang baik. Hal ini dikarenakan belum pernah ada informasi di Desa Lengkong RT04 RW03 tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Materi disampaikan dengan tujuan agar remaja putri dapat menambah pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri dengan akupresure. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi permasalahan yang ditemukan saat pengkajian, pengertian haid/dismenorea, akupresure, tanda dan gejala dismenorea, penanganan dismenorea, manfaat akupresur, teknik pemijatan/penekanan akupresur, Titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid, selanjutnya melakukan demonstrasi terkait langkah-langkah akupresure.

Penyuluhan diawali dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Diskusi secara berkelompok dalam satu ruangan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012) berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode ada 3 (tiga) yaitu metode berdasarkan pendekatan perorangan, metode berdasarkan pendekatan kelompok, metode berdasarkan pendekatan massa, untuk metode berdasarkan pendekatan kelompok penyuluhan. Penyuluhan berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam menyampaikan promosi kesehatan dengan metode ini perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran. Keaktifan remaja dalam proses penyuluhan bisa terlihat saat sesi tanya jawab atas pertanyaan yang diajukan. Kegiatan promosi kesehatan di akhiri dengan pemberian post test untuk mengetahui pengetahuan remaja putri setelah di berikan materi dan demonstrasi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid, hasil post test sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur Nyeri Haid  
(Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	14	77,7
2	Cukup	4	22,2
3	Kurang	0	0
Jumlah		18	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan baik 14 orang (77,7%) dan pengetahuan cukup 4 orang (22,2%).

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 nyaeri haid.



Gambar 1. Pre-test



Gambar 2. Penyampaian Materi



Gambar 3. Post-test

### **Kesimpulan**

Masalah dalam penelitian ini adalah remaja putri banyak mengalami nyeri haid dan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi dan demonstrasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa sesudah diberi promosi kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid dengan akupresure pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 14 orang (77,7%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (22,2%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

### **Saran**

Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja putri di Desa Lengkong RT04 RW03 dapat melaksanakan terapi akupresur secara mandiri apabila sedang mengalami nyeri haid. Untuk tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri

### **Ucapan Terima Kasih**

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. Ernawati S.ST selaku pembimbing lahan di Puskesmas Leyangan 2. Intan Kusumawati, SKM selaku Ketua Promkes di Puskesmas Leyangan 3. Anya Selaku kader di desa Lenkong 4. 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**

Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2016*. [E-book] Available at <http://depkes.go.id>

Hartono, Y. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salembamedik

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Hartono.R.I.W. (2012). *Akupresure untuk berbagai penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal*Rapha/Andi Publishing.Yogyakarta

Julianti, dkk. (2014). *Efektifitas Akupresur Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri*. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Vol 1 No 2.

Kumalasari, intan. (2012). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Lubis, N. L. (2013). *Psikologis kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksinya di tinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Prenada Media Group.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta

Rustam, E. (2015). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (DISMINOREA) Dan Cara Penanggulangannya*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 4 No 1

Setyowati, H. (2018). *Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : UNIMMA PRES.

Seung- Hun Cho. (2016). *Acupressure for primary dysmenorrhoea:A systematic review* *Journal Complementary Therapies in Medicine*. hal 18, 49-56.