

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMP Islam At Tohari Tuntang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid

Indah Ainaya Alfatihah¹, Ari Widyaningsih², Andini Setyo Utami³, Nabila Nurlaila Fatonah⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, indahainaya@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, andinisetyo26@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, nabilanlf99@gmail.com

Korespondensi Email: indahainaya@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-19

Keywords: Akupresur,
Nyeri Haid, Remaja,
Pengabdian
Masyarakat, Konseling,
Promosi Kesehatan

Abstract

Based on data from the profile of the Central Java Provincial Health Office in 2017, the number of young women experiencing dysmenorrhea in Central Java Province reached 1,465,876 people. Especially in Semarang, there are 2.11% - 3.15% of the number of women who experience dysmenorrhea who come to the obstetrics department. Acupressure is the science of healing by doing massage at certain points, the science of healing by doing massage at certain points, this science comes from China which has existed since more than 500 years ago (Aprilia, 2010). Acupressure techniques can reduce pain sensations by increasing endorphins, which are hormones that are able to naturally relax the body, blocking pain receptors to the brain (Aprilia, 2010).

This activity was attended by 30 respondents consisting of 7th, 8th, and 9th grade students of SMP Islam At Tohari Tuntang. This activity aims to provide complementary midwifery care to students about acupressure techniques to reduce menstrual pain. The method used in this activity uses several stages including: Pre test, Leaflet Distribution, Health Education About Reducing Menstrual Pain With Acupressure Techniques, Acupressure Practices, Post Test. From the results of the univariate analysis before being given counseling from 30 respondents there were 15 respondents who had sufficient understanding results and 15 respondents had poor understanding results and after the counseling was carried out the results obtained from 30 respondents there were 16 respondents who had good understanding results, 12 respondents had sufficient understanding results and there were 2 respondents who have a lack of understanding and need re-education so that they understand better and can practice it themselves. From the results obtained after counseling there was an increase in respondents' understanding of the material provided. Of the 30 respondents there are 16 respondents who have a good level of understanding and can practice it themselves.

Abstrak

Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada Tahun 2017 jumlah remaja putri yang mengalami disminorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai 1.465.876 jiwa. Khususnya di Semarang terdapat 2,11% - 3,15% dari jumlah wanita yang mengalami dismenorea datang ke bagian kebidanan. Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (Aprilia, 2010). Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi – sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak (Aprilia, 2010). Kegiatan ini diikuti oleh 30 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Islam At Tohari Tuntang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : Pre test, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Post Test. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 30 responden terdapat 15 responden memiliki hasil kephahaman cukup dan 15 responden memiliki hasil kephahaman kurang dan sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki hasil kephahaman baik, 12 responden memiliki hasil kephahaman cukup dan ada 2 responden yang memiliki hasil kephahaman kurang dan memerlukan edukasi kembali agar lebih paham dan dapat mempraktekkannya sendiri. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan kephahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki tingkat kephahaman baik dan dapat mempraktekkan sendiri.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang sangat dinamis dalam aspek kehidupan seorang individu. Pubertas merupakan suatu tahap penting dalam proses tumbuh kembang anak. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yaitu sering dikeluhkan pada remaja putri seperti ketidakteraturan menstruasi, menoregia, dan dismenorea. Dismenorea adalah menstruasi yang disertai rasa nyeri. Nyeri haid berat sering terjadi pada wanita muda atau remaja, dan sering menghilang setelah kehamilan pertama (Ganong, 2006).

Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada Tahun 2017 jumlah remaja putri yang mengalami disminorea di Provinsi Jawa Tengah mencapai

1.465.876 jiwa. Khususnya di Semarang terdapat 2,11% - 3,15% dari jumlah wanita yang mengalami dismenorea datang ke bagian kebidanan.

Nyeri haid dapat ditangani dengan obat pereda nyeri maupun dengan cara non farmakologi. Dalam beberapa jurnal penelitian ada beberapa tindakan mandiri yang dapat dilakukan seperti mengoles minyak kayu putih, mengompres perut dengan menggunakan air hangat, teknik relaksasi dan dengan pijatan atau akupresure. Terapi akupresure secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012).

Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (Aprilia, 2010). Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi – sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprilia, 2010).

Kegiatan edukasi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid dilaksanakan secara langsung di SMP Islam At Tohari Tuntang. Media dalam promosi kesehatan yang digunakan dalam kegiatan kali ini adalah leaflet yang berjudul “ Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid”. Hasil dari solusi yang diarpakan pada kegiatan ini adalah terlaksannya kegiatan promosi kesehatan tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini disampaikan melalui media promisi leaflet. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan responden semakin paham mengenai cara mengurangi nyeri haid khususnya dengan teknik akupresure.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMP Atohari dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung, mencakup menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Islam At Tohari Tuntang. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : Pre test, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Post Test. Kegiatan Ini Akan Dilaksanakan Di SMP Islam Plus At Tohari Tuntang Pada Hari/Tanggal Sabtu, 11 Juni 2022. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden sebelum diberikan materi akpresure, erdasarkan hasil penelitian pada 30 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sebelum diberikan Materi

Kategori	Jumlah	presentase
Baik	0	0%
Cukup	15	50%
Kurang	15	50%
Total	30	100%

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresur ada 15 responden memiliki tingkat kepaahaman cukup dalam memahami

penegertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 50%, dan 15 responden lainnya memiliki tingkat kephahaman kurang mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 50%.

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden setelah diberikan materi akpresure, berdasarkan hasil penelitian pada 30 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sesudah diberikan Materi

Kategori	Jumlah	presentase
Baik	16	53,3%
Cukup	12	40%
Kurang	2	6,7%
Total	30	100%

Dari Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresur terdapat responden yang memiliki tingkat kephahaman baik sebanyak 16 responden dengan presentase 53,3%, 12 responden memiliki tingkat kephahaman cukup dengan presentase 40,0% dan responden yang memiliki tingkat kephahaman kurang sebanyak 2 responden dengan presentase 6,7%.

Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 30 responden terdapat 15 responden memiliki hasil kephahaman cukup mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur dan 15 responden memiliki hasil kephahaman kurang mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur. Sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki hasil kephahaman baik dalam melakukan akupresur sendiri dan sudah mengerti tentang pengertian, manfaat akupresur, dan cara melakukan akupresur sendiri. 12 responden memiliki hasil kephahaman cukup dalam pemahaman akupresur dan dalam melakukan akpresur sendiri dan ada 2 responden yang memiliki hasil kephahaman kurang sehingga memerlukan edukasi kembali agar lebih paham dan dapat mempraktekkan akupresur sendiri.



Gambar 1 Praktik Akupresur

Simpulan dan Saran

Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan kephahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari 30 responden ada 16 responden yang memiliki tingkat kephahaman baik dan dapat mempraktekkan sendiri. Metode penyuluhan dengan media leaflet dan PPT memiliki hasil yang baik, dapat membantu lebih

paham dengan materi yang disampaikan. Pemateri pun dapat memberikan materi dengan baik menggunakan media tersebut. Diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat berguna di masyarakat dan dapat meningkatkan kepehaman masyarakat terutama remaja dengan adanya teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pihak lahan dapat terus menggunakan metode akupresur sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi ajuan untuk dijadikan pengabdian masyarakat selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada pihak Puskesmas Tuntang yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Terima kasih kepada ibu Ari Widyaningsih selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Calis. *Prevalensi Dismenorea Cukup Tinggi Pada Remaja*. Indonesia: Salemba Medika; 2012.

Depkes RI, Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: 2013.

Gunawan D. *Nyeri Haid Primer, Faktor – faktor yang berpengaruh dan perilaku remaja dalam mengatasinya* [Disertasi]. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002.

Jurnal Occupation And Environmental Medicine; 2013.

Nurillah. Angka Kejadian Dymenore Di Indonesia; 2012.

Lail Husnul Nurul. (2019). *Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Disminore pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017*. Vol.9. No.2, Juni 2019.

Lestari Hesti,dkk. (2010). *Gambaran Dismenorea pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama di Manado*. Sari Pediatri, Vol.12.No.2, Agustus 2010

Sary Nur Endah Yessy. (2017). *Perkembangan Kognitif dan Emodi Psikologi Masa Remaja Awal*. Vol.1.No.Mei 2017

Wiknjosastro S. Ilmu Kebidanan. Indonesia: Balai Pustaka; 2012.

Widyastuti, dkk. 2009. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.