

Akupresure Efektif untuk Mengurangi Nyeri Haid

Heryn Mandala Putri¹, Yuni Frischila Barnabas², Hasna³, Yati Asmulyati⁴,
Kartika Sari⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, herynmandala46@gmail.com

² Universitas Ngudi Waluyo, frischilayuni@gmail.com

³ Universitas Ngudi Waluyo, hasnalahamia9@gmail.com

Universitas Ngudi Waluyo, yatiasmulyatisp@gmail.com

Universitas Ngudi Waluyo, kartikanaka@gmail.com

Korespondensi Email : herynmandala46@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Menstrual
Pain, Acupressure

Kata Kunci: Nyeri Haid,
Akupresure

Abstract

Menstrual pain or dysmenorrhea is one of the problems often experienced by young women during menstruation. Dysmenorrhea can cause symptoms such as dizziness, cold sweats, and even fainting. If not treated quickly, it can affect a person's consciousness and even affect heart rhythm. Menstrual pain can be treated in pharmacological and non-pharmacological ways. One of the recommended non-pharmacological therapies is acupressure. The purpose of this activity is to introduce acupressure to adolescents as a solution to overcome menstrual pain. The method used in carrying out community service is Hybrid Learning. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage is preparing by collaborating with partners. The Second Stage is the implementation stage, before the counseling is carried out, a pretest is carried out to explore adolescent knowledge. Furthermore, education and training on menstrual pain acupressure are carried out by directly practicing menstrual pain acupressure. The Third Stage is evaluating by providing a posttest and direct interviews and ending with making an activity report. From the results of Community Service, it was found that this activity was attended by 20 adolescents. Before the counseling on menstrual pain acupressure was conducted, it was found that most of the adolescents' knowledge was in the poor category, namely 14 people (70%) and after the counseling, 20 adolescents' (100) had good knowledge. There was an influence of education using Leaflets and Demonstrations on adolescents' knowledge of menstrual pain acupressure (p value = 0.000). It can be concluded that there was an increase in knowledge before and after counseling on acupressure. It is hoped that health workers will improve health promotion programs on how to overcome dysmenorrhea in adolescents non-pharmacologically, especially acupressure.

Abstrak

Nyeri haid atau dismenore adalah salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi. Disminore bisa menyebabkan gejala seperti pusing, kedinginan, bahkan sampai pingsan. Jika tidak ditangani dengan cepat, hal ini dapat berdampak pada kesadaran seseorang dan bahkan memengaruhi irama jantung. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang dianjurkan salah satunya yaitu akupresur. Tujuan kegiatan ini adalah memperkenalkan akupresure kepada remaja sebagai Solusi dalam mengatasi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat yaitu Hybrid Learning. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan remaja. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan akupresure nyeri haid dengan mempraktekkan langsung akupresure nyeri haid. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 20 orang remaja. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai akupresure nyeri haid didapatkan sebagian besar pengetahuan remaja dalam kategori kurang yaitu sebanyak 14 orang (70%) dan setelah dilakukan penyuluhan remaja memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 20 orang (100)%. Terdapat pengaruh edukasi menggunakan Leaflet dan Demonstrasi terhadap pengetahuan remaja mengenai akupresure nyeri haid ($p\text{ value}=0,000$). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai akupresure. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi disminore pada remaja secara non farmakologi terutama akupresure.

Pendahuluan

Nyeri haid atau dismenore adalah salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi. Sensasi tidak nyaman ini terjadi di area perut bagian bawah, kadang-kadang disertai dengan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, rasa mual, dan muntah, biasanya muncul saat haid atau sebelum masa haid. Nyeri yang terjadi saat menstruasi disebabkan oleh kontraksi otot pada Rahim (Wulandari, 2021).

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 beraktifitas sama seperti perempuan yang tidak sedang mengalami menstruasi. 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 (Sari & Listiari, 2021)

Disminore menjadi salah satu keluhan paling umum di kalangan perempuan. Meskipun umumnya tidak berbahaya secara medis, namun dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi yang mengalaminya. Beberapa orang bahkan merasa bahwa disminore mengganggu rutinitas mereka. Selain itu, disminore bisa menyebabkan gejala seperti pusing, keringat dingin, bahkan sampai pingsan. Jika tidak ditangani dengan cepat, hal ini dapat berdampak pada kesadaran seseorang dan bahkan memengaruhi irama jantung (Andriani et al., 2021)

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan dismenorea secara farmakologi dapat diberikan obat analgetik, obat-obatan anti inflamasi non sterois (NSAID) seperti ibu profen, asam mefenamat, dan antagonis kalsium seperti verapamil dan nifedipine yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas Rahim (Khamidah & Sofiyanti, 2023). Penatalaksanaan dismenore tidak melulu diberikan dengan metode farmakologi. Namun juga dapat diatasi dengan menggunakan metode non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang dianjurkan salah satunya yaitu akupresur (Jatnika et al., 2022)

Terapi akupresure dengan cara memijat titik akupuntur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorphin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Jatnika et al., 2022). Menurut Cha & Sok (2016) terapi akupresur menurunkan nyeri perut, nyeri punggung, dan dismenore primer pada siswi SMA di Korea Selatan. Pada penelitian lain juga disebutkan adanya perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan p value < 0,05 (Khamidah & Sofiyanti, 2023)

Banyaknya permasalahan disminore pada remaja dan kurangnya pengetahuan remaja dalam mengatasi disminore secara non farmakologi. Sehingga, kami tim pengabdian masyarakat ingin memberikan solusi yaitu memberikan edukasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri disminore. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid sehingga remaja bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di 4 tempat yaitu di Klinik Wahyu Medika Samarinda, RS Medika Sangatta, Klinik PT. Dwiwira Lestari Jaya dan Puskesmas Gunung Bahagia. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 November 2024 yang diikuti oleh 20 orang remaja. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah *Hybrid learning* yaitu memadukan antara edukasi secara online dan offline. Dimana seluruh tim yang ikut berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat melakukan edukasi secara offline pada tanggal 16 November 2024 secara serentak dan terhubung satu sama lain melalui aplikasi zoom.

Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap Kedua adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pretest untuk menggali pengetahuan remaja mengenai akupresure nyeri haid. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan akupresure nyeri haid dengan

mempraktekkan langsung akupresure nyeri haid. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada 16 November 2024 di Klinik Wahyu Medika Samarinda, RS Medika Sangatta, Klinik PT. Dwiwira Lestari Jaya dan Puskesmas Gunung Bahagia yang diikuti oleh 20 orang remaja kegiatan dimulai dari jam 14.00 WITA sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra dan melakukan pengumpulan responden dalam program pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri disminore.

Tahap Pelaksanaan

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuisoner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri disminore. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	6	30
Kurang	14	70
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa remaja memiliki pengetahuan kurang mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri disminore sebanyak 14 orang (70%) dan pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (30%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri disminore.

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai pengertian disminore,



Gambar 1 Penyampaian Materi

Setelah selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi praktek akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Setelah demonstrasi dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait pijat akupresure dan kami menjawab

pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.



Gambar 2 Demonstrasi Akupresure Nyeri Haid

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan akupresure untuk menyurangi nyeri haid, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari posttest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai akupresure nyeri haid memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja

Berdasarkan hasil penelitian data diolah menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dengan nilai p value $< 0,05$, maka disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 3 Analisa Bivariat Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	SD	P value
Pretest	20	30	70	49	50	10,2	0,000
Posttest	20	80	100	94	95	6,8	

Berdasarkan pada tabel 3, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.2-tailed) dengan uji statistik *wilcoxon* diperoleh p value $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$ dengan demikian menunjukkan bahwa H_a diterima artinya terdapat pengaruh edukasi menggunakan Leaflet dan demonstrasi dengan peningkatan pengetahuan remaja mengenai akupresure nyeri haid.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Masruroh et al. (2023) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi MTS setelah dilakukan edukasi kesehatan mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Sebelum edukasi sebagian besar siswi mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebanyak 55,3% dan setelah edukasi sebagian besar siswi mempunyai pengetahuan dalam kategori baik sebesar 81,6%. Didukung hasil

penelitian Afifah et al. (2023) menyatakan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, leaflet, tanya jawab dan praktek meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja putri dalam mengatasi nyeri dismenore dengan akupresure.

Pendidikan kesehatan dilakukan sebagai upaya untuk memberikan pemahaman kepada individu atau kelompok guna meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai Upaya Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja dengan Stimulasi Akupresur pada titik tertentu (Anggraini et al., 2022). Pendidikan Kesehatan adalah proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan Kesehatan individu dan masyarakat. Tujuan diberikan Pendidikan Kesehatan pada siswi yaitu untuk menyampaikan informasi tentang manajemen dismenore. Kurangnya sumber informasi menyebabkan informasi atau pesan yang diterima siswi tentang manajemen nyeri dismenore menjadi kurang, padahal perilaku seseorang dapat bertambah menjadi baik dengan informasi tertentu, dimana informasi dapat diperoleh melalui media massa maupun lingkungan sekitar (Anggaraeni et al., 2023).

Pemberian Pendidikan Kesehatan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pendidikan Kesehatan tentang manajemen nyeri dismenore memiliki pengaruh dalam memperbaiki perilaku remaja dalam mengatasi nyeri dismenore. Salah satu teknik nyeri yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri yaitu dengan menggunakan terapi akupresur (Anggaraeni et al., 2023).

Sejalan dengan penelitian Husaidah (2021) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri haid yang dialami oleh mahasiswa kebidanan sebelum diberikan terapi akupresur dengan setelah diberikan terapi akupresur (p value $0,000 < 0,05$). Didukung oleh penelitian Walidaini (2022) menyatakan akupresur kombinasi titik Taichong (LR3) dan Yintang yang dilakukan pada fase luteal dan menstruasi dapat berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri haid remaja.

Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar. Titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Dzia, 2021). Oleh karena itu, edukasi penggunaan pengobatan non farmakologi dapat membantu penderita dismenore untuk dapat memberdayakan dirinya untuk dapat mengatasi dismenore yang terjadi,

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang efektifitas akupresure untuk mengurangi nyeri haid dilakukan di 4 tempat yaitu Klinik Wahyu Medika Samarinda, RS Medika Sangatta, Klinik PT. Dwiwira Lestari Jaya dan Puskesmas Gunung Bahagia yang diikuti oleh 20 orang remaja pada tanggal 16 November 2024. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat dengan metode *active learning*, terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai cara mengatasi nyeri haid dengan akupresure.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi dismenore pada remaja secara non farmakologi terutama akupresure.

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 Kepala Klinik Wahyu Medika Samarinda, RS Medika Sangatta, Klinik PT. Dwiwira Lestari Jaya dan Puskesmas Gunung Bahagia yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri disminore.

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

- Afifah, I., Hardiyanti, P., & Sari, K. (2023). Kombinasi Akupresur Titik LI4, PC6 (Neiguan), LR3 (Taichong) dan SP6 (San yin jiao) untuk Mengatasi Nyeri Disminorhea pada Remaja di Desa Kesesi. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 1025–1033.
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). PENGARUH PEMBERIAN JAHE MERAH TERHADAP PERUBAHAN NYERI DISMINORHEA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Anggaraeni, K. R. T., Harditya, K. B., & Wahyuningsih, N. N. S. (2023). PENGARUH EDUKASI TERHADAP PEMAHAMAN SISWA TENTANG MANAJEMEN NYERI HAID/DISMINORE DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK AKUPRESUR DAN MINUMAN JAHE PADA SISWA SMK KESEHATAN PGRI DENPASAR. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.322>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Cha, N. H., & Sok, S. R. (2016). Effects of Auricular Acupressure Therapy on Primary Dysmenorrhea for Female High School Students in South Korea. *Journal of Nursing Scholarship*, 48(5), 508–516. <https://doi.org/10.1111/jnu.12238>
- Dzia, A. G. (2021). *Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Husaidah, S. (2021). PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP INTENSITAS NYERI HHAID (DISMENORE) PADA MAHASISWA KEBIDANAN INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Khamidah, & Sofiyanti, I. (2023). Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 155–165. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.266>
- Masruroh, Cahyaningrum, Widayati, & Hapsari Windayanti. (2023). Ibm Edukasi Kesehatan Teknik Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 5(1), 23–28. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2307>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>

- Walidaini, R. (2022). Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Haid pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.787>
- Wulandari, S. (2021). *Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri* [Doctoral Dessertation]. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.