

Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Disminorea) pada Remaja Putri

Heni Hirawati Pranoto¹, Avisha Ladyana Fitri², Dewi Setyani³, Amanda Putri⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, henipranoto071@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, avishaladyanafitri@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, dhewysetiawati647@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Prodi S1 Kebidanan, putriamanda990407@gmail.com

Korespondensi Email: henipranoto071@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-21

Keywords: Acupressure, Alternative, Dysmenorrhea, Pain, Adolescent

Abstract

Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain and is often complained of by 40-80% of young women. Dysmenorrhea can be treated by giving pharmacological therapy with non-steroidal anti-inflammatory drugs and non-pharmacological therapy with acupressure techniques. Acupressure is done by massaging techniques on certain body meridians to stimulate the natural ability to heal oneself by restoring the balance of positive energy in the body. Based on the data obtained after conducting the pretest using a questionnaire, it was found that 90% of the adolescents who attended the counseling in Banyubiru did not know about dysmenorrhea and acupressure which are techniques in complementary therapy to overcome dysmenorrhea. Therefore the purpose of this complementary service activity for adolescents is to provide counseling as a basis for knowledge about the importance of complementary care to reduce menstrual pain in adolescents, namely acupressure. The method in this community service is to use 4 stages, namely determining respondents, filling out the pretest, implementation and evaluation. What is delivered is by providing materials using leaflet media and demonstrations using porbandus tools. Respondents taken were young women, amounting to 6 people. The result of the community service that has been carried out is an increase in the knowledge of young women about acupressure massage from before and after the counseling is given.

Abstrak

Dismenore adalah menstruasi yang disertai nyeri dan sering dikeluhkan oleh 40-80% remaja putri. Dismenore dapat diatasi dengan pemberian terapi farmakologi dengan obat anti inflamasi non steroid dan terapi non farmakologi dengan teknik akupresur. Akupresur dilakukan dengan teknik pemijatan pada meridian tubuh tertentu untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh. Berdasarkan data yang diperoleh setelah dilakukan pretest dengan

menggunakan kuesioner, diketahui bahwa 90% remaja yang mengikuti penyuluhan di Banyubiru tidak mengetahui tentang dismenore dan akupresur yang merupakan teknik terapi komplementer untuk mengatasi dismenore. Untuk itu tujuan dari kegiatan layanan komplementer bagi remaja ini adalah untuk memberikan penyuluhan sebagai dasar pengetahuan tentang pentingnya perawatan komplementer untuk mengurangi nyeri haid pada remaja yaitu akupresur. Metode dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan 4 tahapan yaitu penentuan responden, pengisian pretest, pelaksanaan dan evaluasi. Yang disampaikan adalah dengan memberikan materi menggunakan media leaflet dan demonstrasi menggunakan alat perbandus. Responden yang diambil adalah remaja putri yang berjumlah 6 orang. Hasil dari pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19. Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan fisik dan fungsi fisiologis, pada remaja putri terjadinya perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama) (Lubis, 2013).

Saat remaja putri mengalami menarche biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut dismenorea (Middleton, 2019). Dismenorea adalah menstruasi yang disertai nyeri dan merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh 40- 80% wanita muda (Hegner, 2003; Benson & Pernoll, 2009).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, di setiap negara, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenorea. Dismenorea mempengaruhi 40% sampai 70% dari wanita usia reproduksi dan menjadi salah satu penyebab paling sering untuk absen sekolah. Kebanyakan penderita dismenorea adalah wanita muda. Angka kejadian dismenorea di Indonesia sendiri terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Prevalensi dismenore tertinggi sering ditemui pada remaja wanita sebesar 20-90%, dimana sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami dismenorea berat (Sulistiyorinin, 2017). Setelah dilakukan pretest saat kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Banyubiru, didapatkan hasil bahwa 90% remaja putri yang hadir belum mengetahui mengenai dismenorea maupun akupresure yang merupakan salah satu teknik dalam terapi komplementer untuk mengurangi nyeri dismenorea. Menurut hasil dari kuesioner tersebut, pengetahuan remaja putri yang menghadiri penyuluhan di Desa Banyubiru mengenai dismenorea sangat rendah oleh karena itu sebagai bentuk dari pengabdian masyarakat khususnya pada remaja putri, kami ingin melakukan penyuluhan mengenai dismenorea dan akupresure untuk alternatif mengurangi nyeri dismenorea.

Dismenorea terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri (Julianti et al, 2009). Secara umum penanganan dismenorea dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015).

Secara non farmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur

dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019).

Akupresur ini mudah dipelajari dan juga membutuhkan waktu yang sedikit untuk menerapkannya. Menurut konsep dalam terapi akupresur, seseorang mengalami gangguan fungsi tubuh bila terjadi ketidak seimbangan dalam tubuhnya. Untuk mengembalikan kondisi tak seimbang itulah sejumlah titik meridian tertentu sesuai dengan gangguannya, perlu dipicu dengan cara ditekan. Acupoint terletak di seluruh tubuh, dekat dengan permukaan kulit dan terhubung satu sama lain melalui jaringan yang kompleks dari meridian. Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak (Aprillia, 2010).

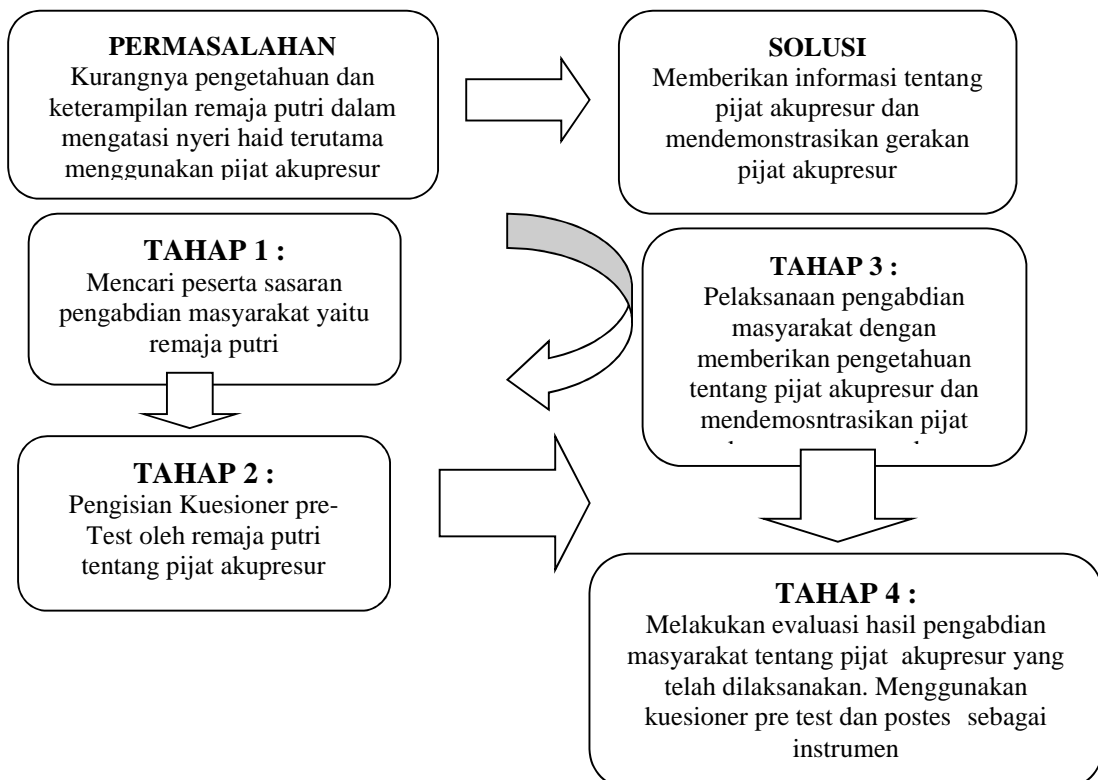
Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin agar melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenorea (Widyaningrum, 2013).

Akupresur dilakukan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Master Wong, 2010). Pemberian pelatihan akupresur untuk mengatasi dismenorea pada remaja putri dirasa penting untuk membantu mengurangi gejala dismenorea sehingga persentase dan produktivitas remaja putri meningkat

Permasalahan Mitra

Permasalahan yang muncul adalah masih banyaknya remaja putri yang belum mengetahui mengenai dismenorea dan cara penanganannya berdasarkan hasil pretest yang dilakukan, 90% remaja putri yang menghadiri penyuluhan belum mengetahui mengenai dismenorea dan akupresure yang merupakan tehnik penanganan dismenorea tanpa obat dengan akupresur. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan adanya pelatihan penanganan dismenorea dengan teknik akupresur pada remaja putri di seluruh Indonesia untuk membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Metode Pelaksanaan



Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 : Mencari peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu remaja putri

Pencarian peserta sasaran pengabdian masyarakat ini dimulai dari meminta perizinan ke Puskesmas Banyubiru dengan tujuan untuk memperoleh data remaja putri yang berada di wilayah kerja puskesmas tersebut. Selanjutnya setelah memperoleh data tim penyuluh mendatangi salah satu bidan desa yang bertujuan untuk meminta bantuan mendatangi para calon peserta yang akan mengikuti jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pencarian peserta ini dilakukan selama satu hari disini tim penyuluh memperoleh data 20 remaja putri di wilayah tersebut tetapi tim hanya mengkhususkan peserta adalah remaja putri yang sedang menstruasi dan mengalami nyeri haid (desminore) yaitu ada 6 orang. Nyeri haid atau dismenore merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak diusia remaja awal yang baru mengalami menarche. Dismenore 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. Dismenore adalah nyeri atau rasa tidak enak pada perut bagian bawah sampai ke pinggang yang dirasakan sebelum haid, saat haid selama 1 sampai 2 hari yang biasanya disertai dengan mual sehingga penderita sulit untuk melakukan aktifitas sehari-hari. (Pramardiuka, 2019).

Tahap 2: Pengisian Kuesioner pre-Test oleh remaja tentang pijat akupresur

Pada tahap 2 ini adalah tahap dimana tim membagikan kuesioner tentang pijat akupresur yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur. Setelah kuesioner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penerapan pijat akupresur, dan berdasarkan jawaban tim, mengelompokkan tingkat pengetahuan remaja putri dalam kategori baik dan kurang adapun hasil ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 10% yaitu hanya ada 1 orang remaja putri yang tahu tentang pijat akupresur sementara remaja putri dengan pengetahuan kurang adalah 90% dengan jumlah 5 orang.

Kebanyakan peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 12 tahun berjumlah 1 orang (16,6%), responden berusia 13 tahun ada 3 orang (50%), 1 orang berusia 14 tahun (16,6%) dan 1 orang berusia 15 tahun (16,6%). Pengetahuan merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia dalam bersikap atau bertindak. Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan paparan informasi dimana semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir (Notoadmojo, 2016)



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pijat Akupresur (Pretest)

Tahap 3 : Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan tentang disminorea dan pijat akupresure serta mendemosntrasikan pijat akupresur menggunakan probandus kemudian diikuti oleh peserta

Selanjutnya adalah tahap 3 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh peserta yaitu 6 orang remaja putri. Kegiatan dilaksanakan di Rumah Bidan Desa Wilayah Puskesmas Banyu Biru pada tanggal 12 Juni 2022. Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman tentang pengertian pijat akupresur, tujuan pijat akupresur, manfaat pijat akupresur, mekanisme pijat akupresur. Adapun pemberian atau waktu yang tepat untuk melakukan pijat akupresur.

Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh. Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai 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. (Julianti. dkk. 2014).

Akupresur dapat mengurangi rasa nyeri dengan caranya melakukan penekanan pada titik akupresur. Penekanan pada titik akupresure diantaranya adanya sensasi rasa nyaman, terasa pegal, panas dan terasa kesemutan. Apabila sensasi tersebut tercapai maka sirkulasi energi (qi) dan darah (xue) dpt teraliri dg lancar, karena pada jaringan tersebut akan memberikan stimulus pd sistem endokrin, melepaskan candu alami tubuh. Hal tersebut berfungsi untuk menghilangkan stress dan meningkatkan perasaan senang sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Widyaningrum, 2013).

Teknik ekupresure yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri disminore. Menurut (Aprillia, 2010) Untuk Penanganan disminore yang telah dilakukan oleh peserta adalah melakukan penekanan dari langkah 1 sampai 4. Titik-titik yang dapat mengurangi nyeri haid primer. Titik LI4 terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk. Lokasi pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Titik PC 6 (Neiguan) berfungsi meredakan nyeri. Lokasi pada 2 cun tulang (3 jari) di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam. Dari hasil penelitian menyampaikan titik tersebut efektif mengurangi intensitas nyeri (Hasanah (2010). Terletak di proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan II, pada punggung kaki pada cekungan antara pertemuan pangkal tulang ibu jari dan jari ke-2 telapak kaki. Lokasi terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia berfungsi melancarkan menstruasi, menghentikan keputihan dan mengurangi nyeri.





Gambar 2. Pelaksanaan Pemberian Pijat Akupresur Pada Remaja Putri

Tahap 4 : Melakukan evaluasi hasil pengabdian masyarakat tentang pijat akupresur yang telah dilaksanakan. Menggunakan kuesioner pre test dan postes sebagai instrumen

Setelah kegiatan berakhir maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat ini melakukan evaluasi yakni memberikan kembali kuesioner pada para peserta dengan tujuan untuk menilai kembali tingkat pengetahuan para peserta dimana hasilnya adalah diketahui tingkat pemahaman dan pengetahuan para peserta meningkat menjadi 100% atau 6 orang remaja putri menjadi paham dan mengetahui apa itu pijat akupresur, tujuannya, apa manfaatnya, dan langkah-langkah pemijatannya. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung

Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan pemberian pijat oksirosin dilakukan

Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah
Diberikan Pijat Akupresur

| No | Tingkat Pengetahuan | Sebelum | % | Setelah | % |
|----|---------------------|---------|------|---------|------|
| 1 | Baik | 1 | 10% | 6 | 100% |
| 2 | Kurang | 5 | 90% | 0 | |
| | Total | 6 | 100% | 6 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa para remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang pijat akupresur pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 6 peserta terdapat 1 (10%) remaja putri dengan pengetahuan yang kurang dan 5 (90%) remaja putri dengan pengetahuan baik. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang pijat akupresur hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 90%.

Menurut (Notoadmojo, 2014) pengetahuan merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia dalam bersikap atau bertindak. Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan paparan informasi dimana semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir

Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Akupresur dapat mengurangi rasa nyeri dengan caranya melakukan penekanan pada titik akupresur. Penekanan pada titik akupresure diantaranya adanya sensasi rasa nyaman, terasa pegal, panas dan terasa kesemutan. Apabila sensasi tersebut tercapai maka sirkulasi energi (qi)

dan darah (xue) dpt teraliri dg lancar, karena pada jaringan tersebut akan memberikan stimulus pd sistem endokrin, melepaskan candu alami tubuh. Hal tersebut berfungsi untuk menghilangkan stress dan meningkatkan perasaan senang sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Widyaningrum, 2013). Teknik ekupresure yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri disminore. Menurut (Aprillia, 2010)

Kesimpulan

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang pijat akupresur peserta pengabdian masyarakat dapat mengetahui manfaat dari pijat akupresur tersebut, dibuktikan dengan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan antara hasil evaluasi pre-test dan post test sebesar 90% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan pre-test adalah 10 % menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan post-test.

Masalah dari kegiatan tersebut yaitu desminor pada remaja putri. Kebutuhan yang diberikan yaitu pemijatan akupresure untuk alternative mengurangi nyeri atau untuk meredakan disminorea dengan metode yang diterapkan melakukan penyuluhan tentang pemijatan akupresure. Dampak sebelum dilakukan pemijatan akupresure yaitu peserta yang meliputi remaja putri mengalami disminorea/ nyeri haid sedangkan setelah dilakukan pemijatan akupresure peserta merasa bahwa nyeri haidnya berkurang dan sudah bisa teratasi, ini membuktikan bahwa akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure sebagai alteratif mengurangi nyeri haid sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri disminor saat menstruasi, dan yang paling menyenangkan lagi bahwa peserta penyuluhan dapat saling bertemu teman sebaya, bertukar fikiran dan bersama-sama melakukan pijat akupresure secara bergantian. Peserta remaja putri dapat mempraktekan dirumah dengan panduan leaflet yang telah dibagikan. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah menerapkan metode senam yoga untuk mengatasi meredakan nyeri haid khususnya pada remaja putri.

Ucapan Terimakasih

1. Pudji Supriyati, S.Tr.Keb, selaku Pembimbing Lahan
2. Puji Astuti, Amd. Keb, selaku bidan remaja yang telah mendampingi kegiatan pengabdian masyarakat
3. Puskesmas Banyubiru yang telah memberikan izin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat
4. Seluruh peserta pengabdian masyarakat yang telah membantu dan suka rela mengikuti jalannya kegiatan sampai dengan selesai

Daftar Pustaka

Hasanah, O. (2010). *Efektivitas terapi akupresure terhadap dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru*. Tesis. Tidak dipubliEfektivitas terapi akupresur terhadkasikan

Julianti, F. E. (2012). *ap dismenore*

Middleton, E. L. (2019). *Akupresure Untuk Remaja*.

Novitasari. (2012). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Ciputat tahun 2012*.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Pramardika F. D.D. (2019). *Buku penanganan dismenore.pdf [Internet]. 1st ed. Dhito Dwi Pramardika; Fitriana, editor. Yogyakarta: Deepublish publisher; 2019. xviii, 40 hlm. Available from: <https://penerbitbukudeepublish.com/shop/penduan-penanganan-dismenore/>*

Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo

Wiyono, D., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi SMA Di Kecamatan Semarang Barat. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4 (4), 565 – 571.