

## Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Tentang Akupresure untuk Mengurangi Disminore di RT 36 Kelurahan Klandasan Ilir Kota Balikpapan Kalimantan Timur

Maria Arisphina Dewi<sup>1</sup>, Meilina Novi Anita<sup>2</sup>, Mudia<sup>3</sup>, Ninik Christiani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Email: mariaarispinadewi@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Email: meilinanovianita@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Email: muhdia.unw@gmail.com

<sup>4</sup>Program Kebidanan, Program Sarjana, Email: christianininik@gmail.com

Korespondensi Email: mariaarispinadewi@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,  
Acupresure

Kata Kunci: Disminore,  
Akupresure

---

### Abstract

*Acupresure is a traditional complementary therapy originating from China that can be used to minimize dysmenorrhea pain using the fingers by pressing on certain meridian points (acupuncture points). Dysmenorrhea (menstrual pain) is abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation. The purpose of this community service is to teach acupresure therapy for dysmenorrhea pain that occurs in adolescent girls. The population in this study was 15 teenagers. Acupresure therapy is performed on the SP6 point massage (san yin jao) as many as 30 times of pressure, clockwise, performed on both sides of the body. The san yin jao point is located 3 cun above the malleolus internus, on the posterior edge of the tibia, the activity carried out is acupresure therapy assistance to overcome dysmenorrhea pain in adolescents. Before the counseling was held through the preparation stage process which was carried out by coordinating the midwife, coordinating with the head of the adolescent study group in RT 36, Klandasan Ilir Village. The implementation will be carried out in RT 36 on November 2, 2024 with a total of 15 adolescents.*

### Abstrak

Akupresur adalah terapi komplementer tradisional yang berasal dari Tiongkok yang dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri dismenore menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu (titik akupunktur). Disminore (nyeri haid) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengajarkan terapi akupresur terhadap nyeri disminore yang terjadi pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 15 orang. Terapi akupresur dilakukan

pada pijat titik SP6 (san yin jao) sebanyak 30 kali penekanan, searah jarum jam, dilakukan di kedua sisi tubuh. Titik san yin jao terletak 3 cun di atas malleolus internus, di tepi posterior tibia, kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan terapi akupresur untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja. Sebelum di adakan penyuluhan melalui proses Tahap persiapan yang dilakukan dengan mengkoordinasi bidan, koordinasi dengan ketua pengajian remaja di RT 36 Kelurahan Klandasan Ilir. Pelaksanaan yang akan dilakukan di RT 36 pada tanggal 2 November 2024 dengan jumlah remaja sebanyak 15 remaja.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan proses perkembangan dalam kehidupan seseorang yang sedang dalam masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai perkembangan atau perubahan fisik, mental, sosial dan emosional. Salah satu perubahan paling awal muncul pada remaja putri yaitu perkembangan secara biologis yang ditandai dengan remaja mengalami menstruasi. Menstruasi yang datang biasanya disertai rasa nyeri tahuu kram di daerah perut bagian bawah, tengah atau menjalar ke pinggul, punggung hingga paha, yang dikenal dengan disminore.

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali sberdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Nasution et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari dismenore pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunnya konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid, salah satunya yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi seperti memberikan pelatihan akupresur. Akupresure merupakan salah satu terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea yang dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja (Ridwan, 2015).

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Permana et al, 2022).

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan disminore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Terapi akupresur dikenal dengan terapi non farmakologi. Penelitian-penelitian terkait pengaruh akupresur terhadap dismenore akan dibahas lebih lanjut dalam artikel ini. Penelitian terkait pengaruh akupresur terhadap disminorea di Indonesia masih relatif sedikit.

Akupresur berasal dari kata *accuse* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) dengan teknik penekanan atau teknik mekanik pada titik akupuntur dapat disebut akupresur. Penekanan dilakukan

sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupuntur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Kemenkes RI, 2015).

Hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri mengatakan semua mengalami keluhan nyeri saat datang menstruasi, dari 15 remaja putri sebanyak 9 orang, berobat ke Puskesmas Klandasan Ilir dan memperoleh obat penghilang nyeri berupa asam mefenamat atau ibuprofen sedangkan lainnya menggunakan obat tradisional berupa jamu-jamu buatan sendiri oleh orangtua, serta beristirahat sampai nyerinya hilang sendiri.

Dari hasil wawancara akan dilakukan penyuluhan tentang apa itu disminorea dan mendemonstrasikan cara mengatasi disminore dengan non farmakologi yaitu akupresure, dilakukan di Kelurahan Klandasan Ilir RT 36 pada tanggal 2 November 2024.

### **Metode**

Kegiatan komunitas ini target sasaran pada remaja dengan meliputi: pengkajian, analisis masalah, perumusan masalah, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini dimulai pada tanggal 29 Oktober sampai 03 November 2024.. Tim pengabdian yang terlibat yaitu 3 mahasiswi dan satu dosen Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

### **Permasalahan Mitra**

Kurangnya pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi terutama seputar nyeri haid atau menstruasi.

Ketidaktahuan adanya teknik Akupresure sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

### **Pelaksanaan**

Masalah yang ditemukan pada remaja khususnya remaja putri di Kelurahan Klandasan Ilir Kota Balikpapan di dapatkan remaja dengan dismenorea. Penyuluhan dan pemberian komplementer sudah dilakukan pada hari sabtu tanggal 02 November 2024, metode yang digunakan adalah dengan memberikan penyuluhan di Posyandu RT 36 Klandasan Ilir dan dilakukan oleh mahasiswi di dampingi oleh dosen secara langsung.

Menstruasi adalah pendarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid). Selama menstruasi beberapa masalah dapat terjadi diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Nyeri Haid (Dismenore) merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014).

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Bagi setiap remaja putri yang akan memasuki masa menstruasi. Nyeri menstruasi atau dismenore sering dialami oleh beberapa wanita khususnya di usia reproduktif, bahkan angka kejadian dismenore di dunia sangat besar. Beberapa perempuan yang merasakan sakit yang tidak tertahankan saat menstruasi dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian.

### **Pembahasan**

Berdasarkan pengumpulan data dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Akupresure untuk Mengurangi Disminorea pada Remaja Putri di RT 36 Kelurahan Klandasan Ilir Kota Balikpapan” pada tanggal 29 Oktober sampai dengan 03 November 2024.

### **Pelaksanaan KIE Kesehatan Reproduksi**

Sebelum diberikan KIE terlebih dahulu diberikan apersepsi kepada remaja putri tentang menstruasi itu apa, bagaimana datangnya nyeri haid serta teknik akupresure, semua remaja putri mengatakan tidak tahu bagaimana bisa terjadi nyeri saat haid datang dan belum pernah mendengar dan mengetahui tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haidnya. Setelah itu diberikan materi penyuluhan seputar kesehatan reproduksi yaitu bagaimana menstruasi bermula, mengapa terjadi nyeri saat haid dan apa itu teknik

akupresure remaja putri mendengarkan dengan cermat semua penjelasan yang diberikan oleh pemateri. Manfaat dari teknik akupresure juga telah dijelaskan kepada remaja putri, nyeri apa saja yang bisa dilakukan penekanan teknik akupresure selain nyeri haid/menstruas. Selesai diberikan KIE, kemudian diberikan beberapa pertanyaan mengenai teknik akupresure, remaja mampu menjawab semua pertanyaan yang diajukan dengan tepat dan benar. Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah diberikan KIE. Hal ini menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan ( penyuluhan) meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Tabel 1. Nilai Pre Test

No	Pertanyaan	Jawaban benar (%)	Jawaban salah (%)	Total (%)
1	Apa yang dimaksud kesehatan reproduksi	40	60	100
2	Apa yang dimaksud dengan remaja	70	30	100
3	Apa saja perubahan masa remaja	40	60	100
4	Sebutkan tanda sekunder remaja putri	80	20	100
5	Menstruasi adalah	10	90	100
6	Penyebab nyeri saat menstruasi	30	70	100
7	Apa yang dimaksud akupresure	0	100	100
8	Berapa titik yang bisa dilakukan untuk dilakukan tindakan akupresure	30	70	100
9	Titik neguan berada diposisi tubuh bagian mana	20	80	100
10	Titik taichong berada di posisi tubuh bagian mana	0	100	100

Hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada pertanyaan no 1 “pengertian kesehatan reproduksi”, pertanyaan no 3 “perubahan masa remaja”, pertanyaan no 5 “pengertian menstruasi”, no 6 “penyebab nyeri menstruasi”. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar remaja putri masih kurang pengetahuannya seputar kesehatan reproduksi, menstruasi itu apa dan penyebab nyeri itu karena apa. Berdasarkan pertanyaan no.7 “ akupresure adalah “, pertanyaan no 8 “Berapa titik yang bisa dilakukan untuk dilakukan tindakan akupresure “, pertanyaan no.9 “Titik neguan berada diposisi tubuh bagian mana” dan pertanyaan no 10 “Titik taichong berada di posisi tubuh bagian mana” menandakan bahwa remaja putri belum mengetahui apa itu akupresure. Pengetahuan remaja yang kurang ini merupakan bukti bahwa remaja kurang terpapar dengan informasi mengenai penyebab nyeri haid juga tentang teknik akupresure. Hal ini sejalan dengan teori Safirah (2021) pengetahuan merupakan suatu informasi yang diketahui orang mengenai suatu hal seperti: suatu penyakit, kesehatan, dan sebagainya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan informasi yang didapatkan oleh seseorang dengan pengindraannya mengenai suatu hal tertentu yang dapat menambah wawasan. Oleh karena itu, promosi kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja putri. Promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi terutama menstruasi juga teknik akupresure dapat diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai upaya mencegah mengurangi remaja putri dalam penggunaan obat-obatan penghilang nyeri bila menstruasi tiba dan bias diberikan alternative atau upaya non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid dengan teknik akupresur. Melalui peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membawa perubahan perilaku kesehatan pada ibu maupun keluarganya (Indrawati et al, 2016).

Tabel 2. Nilai Post Test

No	Pertanyaan	Jawaban benar (%)	Jawaban salah (%)	Total (%)
1	Apa yang dimaksud kesehatan reproduksi	80	20	100
2	Apa yang dimaksud dengan remaja	100	0	100
3	Apa saja perubahan masa remaja	100	0	100
4	Sebutkan tanda sekunder remaja putri	90	10	100
5	Menstruasi adalah	90	10	100
6	Penyebab nyeri saat menstruasi	80	20	100
7	Apa yang dimaksud akupresure	90	10	100
8	Berapa titik yang bisa dilakukan untuk dilakukan tindakan akupresure	100	0	100
9	Titik nedian berada diposisi tubuh bagian mana	80	20	100
10	Titik taichong berada di posisi tubuh bagian mana	100	0	100

Hasil post test didapatkan nilai terendah 80 dan nilai tertinggi adalah 100 dan nilai rata-rata 90. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan remaja tentang nyeri haid yang meliputi penyebab nyeri dan cara mengurangi nyerinya. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmojo (2012) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan pengetahuan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinu akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan.

#### **Pelaksanaan KIE Tentang Teknik Akupresure**

Sebelum diberikan KIE terlebih dahulu diberikan apersepsi kepada remaja putri mengenai apa itu teknik akupresure, mereka semua mengatakan belum pernah mengetahui teknik tersebut dan remaja selama ini bila nyeri haid mengatasinya dengan mengkonsumsi obat-obatan penghilang nyeri dari puskesmas, dan sebagian remaja cara mengatasi nyeri haidnya dengan mengompres perut menggunakan air hangat dan dibuat istirahat sejenak sampai rasa nyeri nya hilang. Setelah diberikan konseling kepada remaja bagaimana cara mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresure ini, remaja akan berusaha mengaplikasikan teknik ini setiap terjadi nyeri haid dan akan mengajarkan pula teknik ini kepada teman sebayanya. Setelah diberikan KIE tentang teknik ini, kemudian pemateri memberikan pertanyaan remaja mampu menjawab semua pertanyaan yang diajukan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa KIE dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Tabel 3. Nilai Pre Test dan Post Test

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	58	60	40	80
Post	90	95	80	100

Hasil pre test remaja didapatkan nilai terendah adalah 40 dan nilai tertinggi adalah 80 sementara nilai rata-ratanya adalah 58. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan teknik akupresure. Hal ini disebabkan karena

kurangnya informasi yang didapatkan remaja putri dari media elektronik maupun dari kader setempat. Menurut Mubarak (2011) pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah dan bervariasi sesuai dengan proses pengalaman manusia yang dialami.

Hasil post test didapatkan nilai terendah 80 dan nilai tertinggi adalah 100 dan nilai rata-rata 90. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan remaja tentang nyeri haid yang meliputi penyebab nyeri dan cara mengurangi nyerinya. Menurut Notoatmojo (2012) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan pengetahuan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinu akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan.

### **Kesimpulan**

Setelah diberikan pendidikan tentang kesehatan reproduksi terutama tentang nyeri haid dan terapi non farmakologi untuk mengatasi pada nyeri haid terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan selama menjalankan kegiatan ini, ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi bidan, pembimbing lahan, masyarakat Kelurahan Klandasan Ilir RT 36 yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- Indrawati, dkk. (2016). *Care Yourself STROKE* cegah dan obati sendiri. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Mubarak, W. (2011). Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, A. I., Kristiningrum, W., Setiawan, A. J., & Widayati. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SD N Gogodalem 1. Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan, 346–352.
- Prayitno. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Disminore. Yogyakarta: Saufa.
- Ridwan. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid M. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawa*, 8(1), 51–56.
- Safirah, P. F. (2021). Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dari Mahasiswa Fk Usu Angkatan 2018 Terhadap Alat Kontrasepsi Dalam Program Keluarga Berencana.