

Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah

Melania Rosaria Moniz¹, Risma Audina², Luvi Dian Afriani³, Isfaizah⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, melanyrosary111@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rismaaudina030601@gmail.com

³Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

⁴Dosen Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

Korespondensi Email: melanyrosary111@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-22

Keywords:

Menstruation,

Acupresure,

Dysminorhea,

Menstrual Pain

ABSTRACT

Dysmenorrhea causes about 50% of all women in the world suffer. The incidence of primary dysmenorrhea in Indonesia in 2008 reached 54.89%, while the rest were secondary tips sufferers, which caused them to be unable to carry out any activities and this would reduce the quality of life for each individual. Dysmenorrhea can be caused by excessive production of prostaglandin F2 alpha from endometrial cells. One way that can be done to treat dysmenorrhea is Acupresure (Acupresure). Cupresure is known as one of the traditional Chinese therapeutic methods for healing dysmenorrhea by using massage techniques on the meridian points of certain body parts (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Acupresure is a massage method based on the science of acupuncture or it can also be called acupuncture without needles (Ridwan, 2015). The purpose of community service in Thekelan Village is to increase knowledge and insight in school-age girls in order to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) non-pharmacologically by means of acupresure massage. This community service is carried out in 5 steps, namely the first step is the search for respondents, the second stage is counseling about acupresure massage training, the third stage is acupresure massage training assistance, the fourth stage is the implementation of acupresure massage, the fifth stage is evaluation by filling out a post-test questionnaire. After being given health education about dysmenorrhoea, young women can understand the benefits of acupresure massage to reduce menstrual pain (Dysmenorrhoea). There was an increase in knowledge in young women after being given health education about dysmenorrhoea with 81.81% of adolescents being well-informed and 18.18% being knowledgeable enough and no one being knowledgeable was lacking. The implementation of community service activities carried out in Thekelan Hamlet showed that young women increased their knowledge after being given counseling and acupresure practicum to reduce dysmenorrhoea pain. The results of satisfaction with the provision of material and practicum are stated to be very satisfying. Theories

that explain acupressure at certain points such as the Sanyinjiao Point (SP6) are very effective in reducing menstrual pain in women, inexpensive (no cost) and can be done independently (independently). Although several other acupressure techniques are also able to reduce the level of menstrual pain, for example, Sacral Points (B27-B34) and Taichong/Daichong Points (LR3/LV3). In addition, both pharmacological and non-pharmacological methods such as herbal medicine, relaxation, etc. also have effectiveness in reducing menstrual pain.

Abstrak

Dismenore menyebabkan sekitar 50% dari seluruh wanita di dunia menderita. Kejadian dismenore primer di Indonesia pada tahun 2008 mencapai 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tips sekunder, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing. Dismenore dapat disebabkan oleh produksi prostaglandin F2 alfa dari sel endometrium yang berlebihan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menangani Dismenore adalah Akupresur (*Akupresure*). Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat di Desa Thekelan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada remaja perempuan usia sekolah agar dapat mengurangi nyeri haid (Dismenorea) secara non-farmakologi yaitu dengan cara pijat akupresur. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 5 langkah yakni Langkah pertama tahap mencari responden, tahap kedua penyuluhan tentang pelatihan pijat akupresur, tahap ketiga pendampingan pelatihan pijat akupresur, tahap keempat pelaksanaan pijat akupresur, tahap kelima evaluasi dengan pengisian kuesioner post-test. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenorea, remaja putri dapat memahami manfaat pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid (Dismenorea). Terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang dismenorea dengan sebesar 81,81% remaja berpengetahuan baik dan 18,18% berpengetahuan cukup dan tidak ada yang berpengetahuan kurang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun Thekelan bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan. Teori-teori yang menjelaskan

akupresur pada titik tertentu misalnya Titik Sanyinjiao (SP6) sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri). Walaupun beberapa teknik akupresur lain juga mampu mengurangi tingkat nyeri haid misalnya Titik Sacral Points (B27-B34) dan Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3). Selain itu metode-metode baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi lainnya misalnya jamu, relaksasi, dll juga memiliki efektifitas dalam mengurangi nyeri haid.

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8–81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (AYA, 2019). Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan berjumlah sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Riyanti & Jannah, 2020). Di Indonesia menurut data dari WHO juga bahwa angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Fahmi, 2014). Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat. Menurut Murtiningsih dan Karlina (2014) Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Tyas, Ina, & Tjondronegoro, 2018).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak 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 (Efriyanthi, 2015).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menangani Dismenore adalah Akupresur (*Akupresure*). Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat

merangsang keluarnya hormon endomorfina. Hormon endomorfina adalah sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Ridwan & Herlina, 2016)

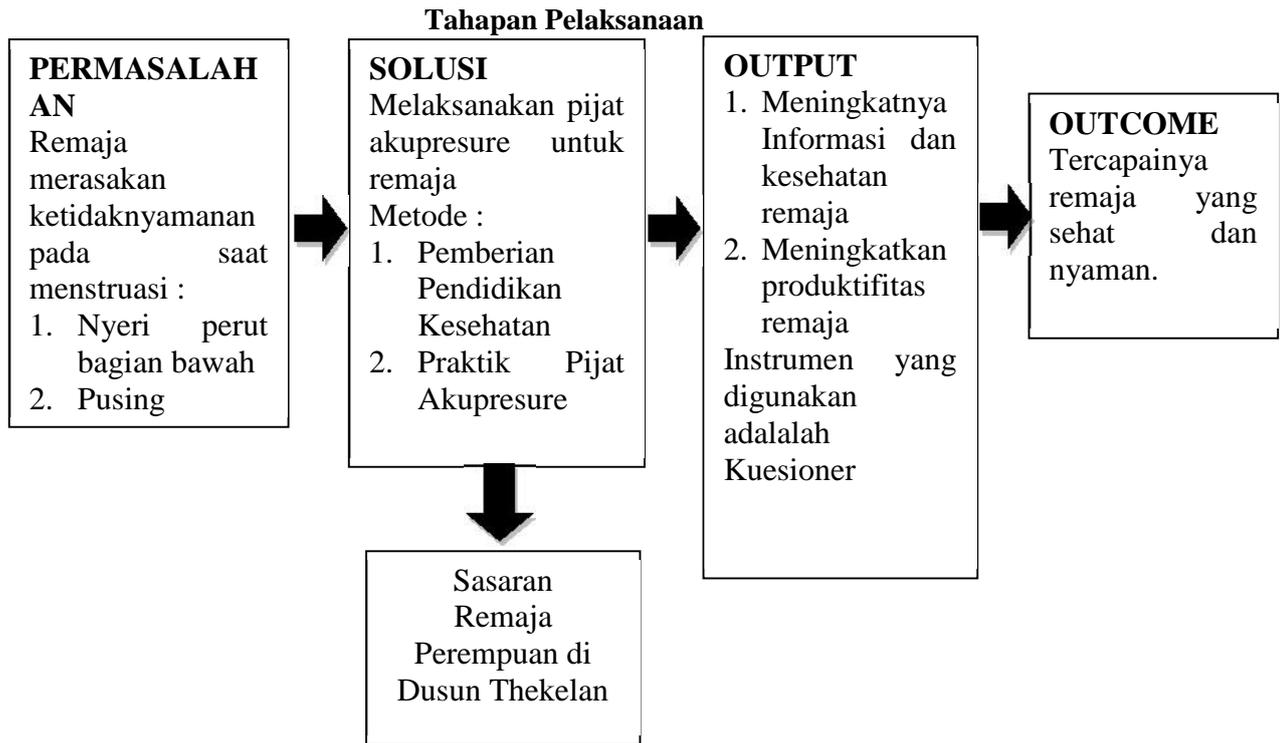
Akupresur merupakan salah satu bentuk lain dari akupunktur. Dimana akupunktur menggunakan jarum yang ditusukkan pada titik meridian tubuh, sedangkan akupresur hanya menggunakan tekanan dengan alat ataupun jari tangan. Terapi ini sudah cukup lama berkembang di Indonesia sejak 60 tahun yang lalu. Pada tahun 1975 mulai muncul asosiasi akupunturis Indonesia. Tenaga kesehatan yang diperlukan dalam terapi akupunktur dapat berupa tenaga medis maupun paramedis yang telah mendapat sertifikasi (Saputra, 2012). Pada remaja, teknik akupresur ini efektif untuk meredakan dismenore. Didapatkan beberapa titik yang dapat digunakan yaitu titik LI4, ST36, LR3, PC6, LV3, CV4, SP6, dan SP8. Titik SP6 merupakan titik yang paling sering dibahas, dimana teknik tersebut sering digunakan dan mudah dalam melakukan penekanan pada titik tersebut.

Dampak yang ditimbulkan dari dismenoreia 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. Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenoreia dan dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenoreia Pada Remaja Perempuan Usia Sekolah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Preexperimental Design. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan peneliti adalah Pretest-Posttest Design yakni dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi (perlakuan), setelah itu diberikan intervensi (perlakuan) kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir). Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi. Media yang digunakan yaitu Media Promosi Kesehatan, Serta memberikan *doorprize* untuk remaja agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Subjek pada pengabdian masyarakat ini ialah 22 remaja usia sekolah di Dusun Thekelan, dengan kurangnya antusias untuk melakukan akupresure untuk mengurangi dismenoreia.



Hasil dan Pembahasan

1. Tahap Perencanaan
 - a. Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal.
 - b. Perbaikan proposal
 - c. Pembuatan surat izin kegiatan.
 - d. Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat
 - e. Melakukan pendataan jumlah remaja di Dusun Thekelan
2. Tahap Pelaksanaan (Kegiatan Pengabdian Masyarakat)
 - a. Tahap Penyuluhan



Gambar Tahap penyuluhan

Tahap Penyuluhan dibuka dengan pembacaan doa kemudian pemberian pretest kepada 22 remaja yang hadir guna mengukur sejauh mana pengetahuan

mereka mengenai Yoga dan akupresure. Selanjutnya materi yang diberikan diawali dengan penyampaian mengenai yoga untuk nyeri disminore dan dilanjutkan dengan materi Akupresure untuk nyeri disminore. Setelah penyampaian materi dan pemberian doorprize berjalan dengan baik kemudian peserta diberikan Postest dengan pertanyaan yang sama dengan pretest sebelumnya guna mengukur sejauh mana pengetahuan 22 remaja tersebut setelah dilakukan penyuluhan.

b. Tahap Praktikum



Gambar tahap praktikum

Tahap praktikum, semua peserta pengabdian masyarakat melakukan praktek dengan mencoba melakukan akupresur pada beberapa titik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea yaitu titik SP 6, Titik SP 8, Titik ST 36, Titik CV 3, dan Titik CV 4 (Zulia & Rahayu, 2018)

c. Tahap Evaluasi



Gambar tahap evaluasi

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukanya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Pengabdian Masyarakat. Evaluasi ini dilakukan dengan hasil pretest dan postest peserta. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggungjawaban kegiatan.

Hasil Kegiatan Pengabdian

Peserta Pengabdian Masyarakat mengurangi nyeri haid dengan metode akupresure berjumlah 22 responden yang terdiri dari remaja usia 8-16 di Dusun Thekelan.

Table 1. Kategori Pelaksanaan Akupresure pada remaja.

Kategori Kemaja	Jumlah	Presentase (%)
Remaja Awal	19	86,64%
Remaja Madya	3	13,36%
Total	22	100%

Berdasarkan Tabel usia remaja di Dusun Thekelan sebagian besar berusia 14 tahun yaitu sebanyak 5 remaja (22,27%)

Table 4. Hasil Pre Test Pelaksanaan Akupresure pada remaja.

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	5	22,72%
2	Cukup	11	50%
3	Kurang	6	27,27%
	Total	22	100%

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan dengan kategori baik ada 5 remaja (22,72%) berpengetahuan cukup ada 11 remaja (50%) dan terdapat 6 remaja (27,27%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Table 5. Hasil Post Test Pelaksanaan Akupresure pada remaja.

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	18	81,81%
2	Cukup	4	18,18%
3	Kurang	0	0%
	Total	22	100%

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresure nyeri disminore setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan remaja meningkat yaitu 18 remaja menjadi berpengetahuan baik (81,81%). Remaja dengan tingkat berpengetahuan cukup sebanyak 4 remaja dengan presentase 18,18%. Remaja dengan ttingkat berpengetahuan kurang sebanyak 0 dengan presentase 0%. Sehingga total keseluruhan dari Post Test Pelaksanaan Akupresure pada remaja adalah 100%.

Dari hasil penyuluhan yang diberikan, remaja di Dusun Thekelan memahami materi yang diberikan, diketahui dari diperolehnya skor pretest dan skor post test dari 22 remaja yang hadir mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan remaja terhadap materi yang diberikan. Dengan rata-rata hasil pretest 5,6 dan rata-rata hasil post test 8,1. Dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada remaja di Dusun Thekelan saat pretest rata-rata remaja kurang memahami tentang bahwa akupresure bisa digunakan untuk mengurangi nyeri disminore serta belum mengetahui titik-titik akupresure untuk nyeri disminore.

Temuan penelitian bahwa terapy akupresur dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Terapy akupresur sangat bermanfaat terhadap pengurangan dismenorea karena semua sampel yang dilakukan terapy akupresur mengalami pengurangan dismenorea sehingga mampu beraktivitas seperti biasanya. Dalam hal ini peneliti memberikan intervensi akupresur pada titik L1 4, pada responden. Akupresur dilakukan pada responden tersebut bertujuan untuk mengurangi Dismenorea. Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurutbagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untu pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida

endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Penelitian (Sukini et al., 2012) menyebutkan bahwa ada perbedaan antara nyeri sebelum terapi akupresur dengan tindakan setelah akupresur. Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering (Lu et al., 2012). Hal ini disebabkan karena titik LI 4 (hegu) memiliki aksi (peranan) sebagai penenang dan antispasmodic yang sangat kuat, sehingga digunakan dalam banyak kondisi yang menyakitkan, baik pada meridian dan juga organ, khususnya pada Lambung, Usus dan Uterus (dalam hal ini bisa juga digunakan untuk penurunan nyeri dismenore), LI 4 secara luas digunakan sebagai titik distal pada sindrom gangguan nyeri pada tangan, karena ia menghilangkan gangguan nyeri, LI-4 memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan, dalam hal ini dysmenorrhoe bisa disebabkan oleh stress, dan gangguan psikologis (Kasturi, 2012).

Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian (Renityas, 2017) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 responden dengan hasil penelitian intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur di dapatkan skala nyeri dismenore 1 (3 responden), skala nyeri dismenore 2 (9 Responden), skala nyeri 4 dismenore (10 orang). Dan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan akupresur di titik LI 4 adalah skala nyeri 1 (9 orang), skala nyeri 2 (8 orang), skala nyeri 4 (5 orang). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Indrayani et al., 2021) menemukan dari 21 orang yang dilakukan akupresur 80,95% terjadi penurunan tingkat nyeri dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur sebesar 1,810.

Cara Kerja Akupresur

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprillia, 2010). Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorfin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiat seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh.

Cara Pemijatan

Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. Dalam pemijatan, 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). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endorfin hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012).

Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Terapi Akupresur

1. Kebersihan Terapis

Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun antiseptik sebelum melakukan dan setelah melakukan terapi sangatlah penting. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah penularan penyakit antara terapis dengan pasien.

2. Bagian-Bagian yang Tidak Dapat Dipijat

Pemijatan tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat bagian yang bengkak.

3. Pasien dalam Kondisi Gawat

Penyakit-penyakit yang tidak boleh dipijat adalah tiga penyakit yang dapat menyebabkan kematian tiba-tiba, yaitu ketika terjadi serangan jantung, gagal napas oleh paru-paru, dan penyakit pada saraf otak (misalnya stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak). Apabila terapis menemukan gejala-gejala di atas segera rujuk ke rumah sakit karena penanganan yang keliru dapat menyebabkan pasien terlambat mendapatkan pengobatan yang lebih baik Teknik Akupresur untuk Mengatasi Dismenore.

Titik-titik akupresur yang digunakan pada penelitian sebelumnya terkait efek akupresur pada dismenore adalah titik yang biasa juga digunakan untuk mengatasi masalah ginekologis, diantaranya adalah :

1. Titik Sanyinjiao (SP6)

Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering (Hartono, 2012). Penekanan pada titik ini terbukti dapat mengurangi dismenore. Penelitian yang dilakukan (Kashefi, 2010)16), membuktikan akupresur pada titik SP6 menyebabkan penurunan tingkat keparahan dismenore segera setelah intervensi, akupresur di titik Sanyinjiao (SP6) juga efektif serta hemat biaya.

2. Titik Sacral Points (B27-B34)

Titik sacral points (B27-B34), yaitu titik yang terletak pada daerah sakral atau di sekitar tulang sacrum. Pijatan pada titik ini membantu mengurangi rasa sakit pada saat dismenore, pegal pada pinggang, dan mengurangi nyeri saat persalinan (Aprillia, 2010)

3. Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3)

Keistimewaan titik ini merupakan titik utama dari meridian hati dan merupakan jalur utama dari aktivitas Chi. Efek penekanan pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekakuan (Aprillia,2010)

Terapi akupresur lebih efektif mengurangi nyeri karena memiliki efek analgesik (Hartono, 2012). Terapi akupresur dan aromaterapi lavender merupakan cara untuk menurunkan nyeri dismenorea dengan cara kerja yang berbeda. Aromaterapi merangsang relaksasi dengan bau yang dihirup oleh seseorang, sedangkan terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik LI 4 dan ST 36 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri. Aroma yang dihirup melalui proses pernapasan, kemudian merangsang kinerja otak dan juga dipengaruhi oleh dalamnya pernapasan (Sharma, 2009) sehingga responden banyak yang mengalami penurunan nyeri dismenorea karena terapi akupresur. Kelemahan dari penelitian ini ialah belum mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri, terutama faktor psikososial

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Dusun Thekelan bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan. Teori-teori yang menjelaskan akupresur pada titik tertentu misalnya Titik Sanyinjiao (SP6) sangat efektif

dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri). Walaupun beberapa teknik akupresur lain juga mampu mengurangi tingkat nyeri haid misalnya Titik Sacral Points (B27-B34) dan Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3). Selain itu metode-metode baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi lainnya misalnya jamu, relaksasi, dll juga memiliki efektifitas dalam mengurangi nyeri haid.

Ucapan Terima Kasih

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena berkat rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan artikel yang berjudul Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Disminore Pada Remaja Perempuan Usia Sekolah Serta tak lupa ucapan terimakasih penulis kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. Selaku Rektor I Universitas Ngudi Waluyo, Bapak Eko Susilo, S.Kep.,Ns.M.kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes selaku Kaprodi S1 Kebidanan, Dosen Pembimbing Praktik Lahan secara luring, dan juga responden yang dengan kedermawanan dan kelapangan hati bersedia untuk menjadi responden pada kegiatan penelitian kali ini. Dan banyak sekali pihak yang telah berjasa dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini namun sekiranya penulis mohon kemaklumannya karena tidak dapat menyebutkan satu persatu. Dalam menyusun artikel ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan namun berkat bimbingan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anna, L.K. (2014). *Pijat Akupresure untuk Diri Sendiri*. Online. Tersedia (<http://www.kompas.com>). [10 Maret 2015]
- Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 12(2). Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1-6.
- Bakhtshirin, F., Abedi, S., YusefiZoj, P., & Razmjooee, D. (2015). The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(1), 156.
- Efriyanthi, S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *Coping. Coping Community Publ Nurs*, 3(2).
- Heni Setyowati, E., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*: Unimma press.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). Efektivitas Akupresur dan Hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1-9.
- Sriwahyuni, Endang. (2011). *Efektivitas Terapi Akupresure dalam Meminimalisasi Dismenore pada Wanita dewasa Muda*. Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang. Tersedia(<http://www.unbrau.com>). [09 Maret 2015]

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Yuniati, M., Rohmayanti, R., & Mareta, R. (2019). Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja SMP. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).
- Zulia, A., & Rahayu, H. S. E. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9-16.