

Teknik Akupresure untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Gunung Seteleng

Hermin Limbu¹, Muliana², Rini Susanti³

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
limbuhermin@gmail.com

²Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
mulymuliana2333@gmail.com

³Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
rinisusanti@unw.ac.id

Korespondensi Email : limbuhermin@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords:

Dysmenorrhea,
Technique Acupressure,
Teenage

Kata Kunci:

Dismenore
Tehnik Akupresure
Remaja

Abstract

Dismenore is pain during menstruation. Dismenore or menstrual pain usually occurs in the bottom, waist, even back. As many as 90% of adolescent girls worldwide experience menstrual problems and more than 50% of menstruating women experience primary dysmenorrhea with 10-20% of them experiencing severe symptoms. It is reported that 30-60% of adolescent girls who have dysmenorrhea, as many as 7-15% do not go to school or work. For this reason, it is necessary to do IEE / counseling in cases of dysmenorrhea to find out early complications of dysmenorrhea or symptoms that can arise, especially in adolescents. (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). The purpose of this activity is to provide complementary acupressure therapy to young women in Gunung Seteleng village to overcome dysmenorrhea. The problem that often arises is that there are still many Young Women who do not know about how to overcome Dysmenorrhea. So when young women experience dysmenorrhea at school, many are allowed to not be able to attend lessons because they are not focused due to dysmenorrhea. Realizing this, the community service team feels that they can facilitate through counseling and demonstrations to young women to learn to understand and be able to practice and apply Acupressure Techniques when experiencing dysmenorrhea independently in their respective homes and can re-demonstrate acupressure method techniques, so that Dysmenorrhea in adolescents can be reduced. Community service will be carried out in 3 stages, namely: First Stage: Selection of groups of young women in Gunung Seteleng village who are willing to be taught about acupressure, dysmenorrhea, Second Stage: Conducting acupressure socialization and training to deal with dysmenorrhea. Stage Three Evaluation of acupressure methods that have been taught to young women.

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri sewaktu haid. Dismenore atau nyeri haid biasanya terjadi di bagian bawah, pinggang, bahkan punggung. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/konseling dalam kasus dismenorhea untuk mengetahui sejak dini komplikasi dismenorhea atau gejala-gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja. (Larasati, T. A. & Alatas, 2024) Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan terapi komplementer akupresure pada Remaja putri Di Kelurahan Gunung Seteleng untuk mengatasi dismenore. Masalah yang sering muncul adalah masih banyaknya Remaja Putri yang belum mengetahui mengenai cara mengatasi Dismenore. Sehingga saat remaja putri mengalami dismenore disekolah banyak yang ijin tidak dapat mengikuti pelajaran karena tidak fokus akibat dismenore. Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat merasa dapat memfasilitasi melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan serta menerapkan Teknik Akupresure saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing-masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode akupresur, sehingga dismenore pada remaja bisa berkurang. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Pemilihan kelompok remaja putri di Kelurahan Gunung Seteleng yang bersedia diajarkan tentang akupresur dismenore Tahap Kedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani dismenore. Tahap ke Tiga Evaluasi cara akupresur yang sudah diajarkan kepada remaja putri.

Pendahuluan

Menstruasi merupakan pengeluaran darah yang terjadi akibat perubahan hormon yang terus menerus dan mengarah pada pembentukan endometrium, ovulasi sehingga terjadi peluruhan dinding rahim jika kehamilan tidak terjadi (Widyasih hesty, 2018). Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kramrahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Larasati, T. A. & Alatas, 2016).

Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Onset awal dismenore primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarke dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul.

Menurut (Larasati, T. A. & Alatas, 2024) Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer dengan 10-20% dari mereka mengalami gejala yang cukup parah. Dilaporkan 30-60% remaja wanita yang mengalami dismenore, sebanyak 7-15% tidak pergi ke sekolah atau bekerja. Untuk itu perlu dilakukan KIE/ konseling dalam kasus *dismenore* untuk mengetahui sejak dini komplikasi *dismenore* atau gejala gejala yang dapat timbul khususnya pada remaja.

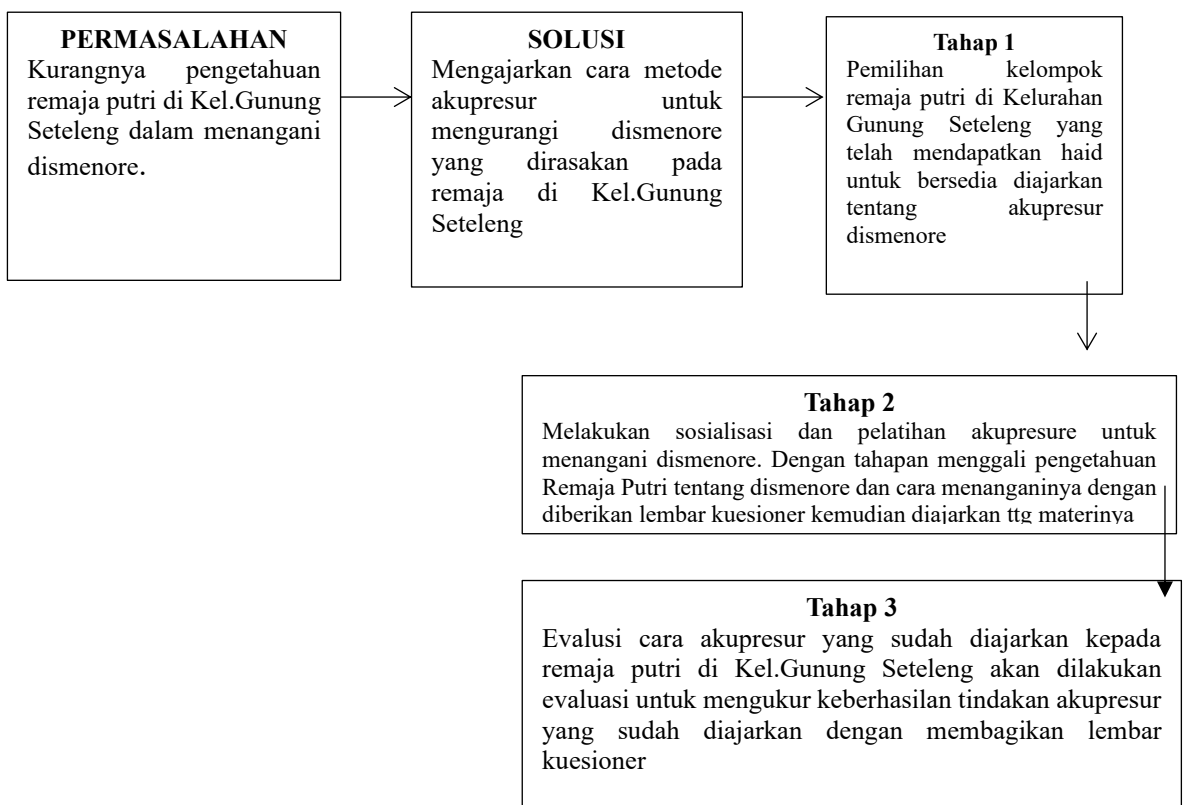
Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman yang terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada saat belajar. Nyeri haid juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas.

Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat merasa dapat memfasilitasi melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri agar belajar memahami dan mampu mempraktekkan serta menerapkan Tehnik Akupresure saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing- masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode akupresur, sehingga Disminorhea pada remaja bisa berkurang.

Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di Kelurahan Gunung Seteleng Kab. Penajam Paser Utara dengan Jumlah remaja putri yang mengikuti penyuluhan sebanyak 21 orang. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia diajarkan tentang akupresur dismenore Tahap Kedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan akupresure untuk menangani dismenore. Tahap ke Tiga Evaluasi cara akupresur yang sudah diajarkan kepada remaja putri di Kel.Gunung Seteleng.

Metode Pelaksanaan

Untuk memastikan efektivitas dari program yang telah dilaksanakan, diperlukan sebuah mekanisme penilaian yang terstruktur. Proses ini bertujuan untuk meninjau kembali pemahaman serta manfaat yang dirasakan oleh para peserta setelah mengikuti sesi penyuluhan. Adapun rincian mengenai tahapan penilaian tersebut dapat dilihat pada ilustrasi di bawah ini (Tahap 1-3)



Hasil Dan Pembahasan

Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Kegiatan persiapan ini dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan Bidan di Pusban Gunung Seteleng dan dilaksanakan pada saat Posyandu Remaja di Kelurahan Gunung Seteleng Kab. Penajam Paser Utara. Tahap berikutnya adalah melakukan pendekatan dengan remaja Putri yang telah mengalami haid. Beberapa remaja putri mengatakan mengalami nyeri saat haid dan tidak mengetahui tindakan untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini sangat mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di kel. Gunung Seteleng Pada Tahap ini dihadiri oleh 21 remaja putri di Kelurahan Gunung Seteleng Kab. Penajam Paser Utara. Kegiatan awal dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2025 untuk memilah remaja yang akan ikut dalam penyuluhan mengenai tehnik akupresure dalam mengurangi Dismenore.

Pada dasarnya, remaja putri perlu memiliki pengetahuan terkait cara mengatasi atau mengurangi dismenore. Nyeri haid merupakan suatu gejala yang paling sering menyebabkan remaja putri-remaja putri muda pergi kedokter untuk berkonsultasi dan pengobatan. Sifat dari rasa nyeri berupa sakit yang tajam, biasanya pada perut bagian bawah, dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2022), remaja adalah orang yang berusia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Artinya, proses pengenalan dan pengetahuan kesehatan reproduksi sebenarnya sudah dimulai pada masa ini.

Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dimulai dari mengumpulkan beberapa remaja putri yang berpotensi mampu memberikan informasi kepada remaja putri lainnya di sekitar lingkungan tempat tinggal.

Kegiatan ini dimulai dari tahap pertama yaitu perkenalan dari tim pengabdian masyarakat kepada seluruh remaja putri yang sudah berkumpul di ruang pemeriksaan Pusban Gunung Seteleng, kemudian dilanjutkan dengan melakukan apersepsi terkait dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Beberapa remaja mampu menjawab pertanyaan mengenai dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Rasa nyeri timbul bersamaan dengan permulaan haid dan berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari hingga mencapai puncak nyeri (Larasati, T. A. & Alatas, 2016). Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90% Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009).

Selanjutnya tahap kedua adalah mengsosialisasikan tentang dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Sebelum dilakukan pemaparan materi penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pretest dengan membagikan lembar kuesioner dengan waktu 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil pretest didapatkan pengetahuan tinggi sebanyak 4 orang (19 %) dan pengetahuan rendah sebanyak 17 orang (81%). Dari hasil pretest ini akan menjadi bahan dan dasar dalam mensosialisasikan materi tehnik akupresure dalam mengurangi dismenore.

Tahap ini dimulai dari paparan tentang pengertian dismenore, macam-macam dismenore dan tanda gejala dismenore (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) serta penanganan dismenore yang dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin,

dan menggunakan akupresure atau penekanan pada titik- titik tertentu untuk mengurangi nyeri haid. Setelah pemaparan mengenai dismenore dilanjutkan dengan materi tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore yang terdiri dari 4 titik penekanan. Sebelumnya menyampaikan secara singkat metode akupresure adalah pengobatan cina (tiongkok) 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 (Ali, 2005). setelah penyampaian mengenai pengertian akupresure dilanjutkan dengan titik-titik penekanan akupresure untuk mengurangi dismenore antara lain Titik SP6 (Chen & Chen, 2004), titik Hoku/He-qu (LI4) (Mahoney, 1993), titik gabungan antara Taichong (LR3) dan Neiguan (PC6) (Julianti, 2011) materi disampaikan oleh Hermin Limbu Amd.Keb.



Gambar 1 Penyampaian Materi Penanganan Akupresur Dismenore

Setelah semua materi telah disampaikan oleh pemateri dilanjutkan dengan praktek tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Praktek tehnik akupresure dilakukan dengan beberapa remaja untuk maju kedepan untuk melakukan demonstrasi secara langsung tehnik akupresure yang benar dan diikuti dengan remaja lainnya untuk mengikuti gerakan akupresure.



Gambar 2 demonstrasi akupresure

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah melakukan post test dengan menjawab pertanyaan melalui lembar kuesioner yang berisi pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore dengan alokasi 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil post test diketahui pengetahuan tinggi sebanyak 21 remaja putri (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%), dari hasil post test ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dari seluruh remaja putri.



Gambar 3 evaluasi kegiatan

Kesimpulan dan saran

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang tehnik akupresure dalam mengurangi dismenore, remaja putri merasa senang mendapatkan informasi yang sangat berguna yang akan diaplikasikan serta dapat memberikan informasi kepada remaja putri lainnya dan remaja putri di sekitar lingkungan tempat tinggal mengenai tehnik akupresure ini. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu memiliki 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan remaja putri di Kelurahan Gunung Seteleng yang telah mendapatkan haid dan bersedia mengikuti penyuluhan. Tahap Kedua mensosialisasikan mengenai tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Dari hasil pretest didapatkan pengetahuan tinggi sebanyak 4 orang(19 %) dan pengetahuan rendah sebanyak 17 orang (81%). Dan dari hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan tinggi sebanyak 21 siswa (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%), sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada remaja putri di Kelurahan Gunung Seteleng Kab. Penajam Paser Utara,oleh karena itu diharapkan bagi remaja putri di Kelurahan Gunung Seteleng yang mendapatkan penyuluhan tentang penanganan dismenore dengan metode akupresure ini dapat menyampaikan pada semua remaja putri lainnya yang mengalami dismenore dan diharapkan remaja putri bisa menerapkan metode akupresur ini dirumah masing-masing saat merasakan dismenore dan bisa bermanfaat bagi remaja putri di Kelurahan Gunung Seteleng serta diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar memperbesar sampel penelitian untuk meningkatkan generalisasi hasil.

Ucapan Terima kasih.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dosen pembimbing,dan peserta kegiatan yang sudah mendukung kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Ali, I. (2005). *Dahsyatnya pijat untuk kesehatan*. Jakarta: Agro Medika Pustaka.
Abidin. (2014). *Nyeri Haid pada Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
Batubara, J. R. (2016). *Adolescent development (perkembangan remaja)*. Sari pediatri, 12(1), 21-9.
Hartono. R.I.W. (2012). *Akupresure untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal*. Rapha/Andi Publishing. Yogyakarta.
KFMF. (2000). Ilmu akupunktur. RSCM, Jakarta
Rakhshae, Z. *Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with*

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial.* J Pediatr Adolesc Gynecol, 24 (4), 192-6, Aug 2011.
- Sukanta, 2018 dalam M Ridwan dan Herlina, *Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid*, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 51
- Soetjningsih. (2012). *Tumbuh Kembar Remaja & Permasalahannya Cetakan Kedua.* CV Agung Seto, Jakarta
- Triatmojo. (2009) *Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional untuk kesembuhan segala penyakit*, Jakarta
- World Health Organization. (2014). *Adolescence Development.* Geneva, Switzerland.
<https://www.alodokter.com/mengenal-akupresur-dan-manfaatnya-untuk-tubuh-anda>