

## Penyuluhan Tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri

Liya Ishlahul Afiyah<sup>1</sup>, Masruroh<sup>2</sup>, Irma Ismawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, afii.rosyadi@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, rurohazzam@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, irmaismawati80@gmail.com

Korespondensi Email : afii.rosyadi@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

---

#### Kata Kunci :

Akupresure, Dismenorea

Keywords: Acupressure

---

### Abstract

Dysmenorrhea is an imbalance of the hormone progesterone in the blood causing pain to arise. Psychological factors also play a role in the occurrence of dysmenorrhea in some women. Women have experienced dysmenorrhea as much as 90%. This problem bothers at least 50% of women during their reproductive years and 60-85% in their teens, which results in many absences from school or work. In general, 50-60% of women need analgesic drugs to overcome this dysmenorrhea problem. Treatment of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological therapy includes administration of analgesic drugs, hormonal therapy, non-steroidal prostaglandin drugs, and dilatation of the cervical canal. Dysmenorrhea is experienced by many women who are menstruating, not a few who ignore dysmenorrhea without making proper handling efforts. This could endanger women's health if left untreated, while the effects of dysmenorrhea on young women include disturbed comfort, decreased activity, disturbed sleep patterns, disturbed appetite, disturbed interpersonal relationships, difficulty concentrating on work and study. Pain also affects the emotional status of feelings, irritability, depression and anxiety. Treatment of dysmenorrhea can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Pharmacological therapy includes administration of analgesic drugs, hormonal therapy, non-steroidal prostaglandin drugs, and dilatation of the cervical canal. While non-pharmacological therapy through distraction, relaxation, guided imagination, warm or cold compresses, acupressure and dysmenorrhea yoga. The purpose of this report is to provide acupressure complementary therapy to young women to reduce pain during menstruation which is done offline to young women who experience menstrual pain. The first stage is to select a group of young women who

---

*are willing to be given counseling on acupressure techniques to reduce menstrual pain in young women in Bergas Lor Village. Then do socialization to deal with menstrual pain with acupressure techniques. With the stages of exploring young women's knowledge about menstrual pain and how to handle it by giving a questionnaire and then being taught about the material. The date for the service is November 27, 2022 at 16.00-Done. It was carried out in Bergas Lor Village RT 2 RW 10, there were 9 young women who were assessed. Counseling was carried out using a 2-way method, namely the delivery of theory and distribution of leaflets followed by questions and answers. Dysmenorrhea is menstrual pain that is so severe that it forces the sufferer to rest and leave work or daily way of life, for several hours or several days (Simanjuntak, 2008). Evaluation of how to reduce menstrual pain with the acupressure technique that has been taught to young women will be carried out by an evaluation questionnaire to measure the success of the counseling that has been taught. The results obtained in community service are that young women who experience pain during menstruation can apply the acupressure technique independently at their respective homes and can demonstrate the acupressure technique again so that pain during menstruation can be reduced.*

#### **Abstrak**

Dismenore adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul, faktor psikologis juga ikut berperan terjadinya dismenore pada beberapa wanita. 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 maupun kantor. Pada umumnya 50-60% wanita diantaranya memerlukan obat-obatan analgesik untuk mengatasi masalah dismenore ini. 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. Dismenore banyak dialami oleh wanita yang sedang menstruasi, tidak sedikit yang mengabaikan dismenore tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Hal tersebut bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan, adapun dampak dismenore pada remaja putri meliputi rasa nyaman yang terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan belajar. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas 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. Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, akupresure dan yoga dismenore. Tujuan laporan ini untuk memberikan terapi komplementer akupresure pada remaja putri untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi yang dilakukan secara luring yang disampaikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid. Tahapan yang pertama melakukan pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia diberikan penyuluhan tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di Desa Bergas Lor. Kemudian melakukan sosialisasi untuk menangani nyeri haid dengan teknik akupresure. Dengan tahapan menggali pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid dan cara menanganinya dengan diberikan kuesioner kemudian diajarkan tentang materinya. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 27 November 2022 jam 16.00-Selesai. Dilakukan di Kelurahan Bergas Lor RT 2 RW 10, terdapat 9 remaja putri yang dilakukan pengkajian. Penyuluhan dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Dismenore yaitu nyeri haid yang sedemikian hebatnya sehingga memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidupnya sehari-hari, untuk beberapa jam atau beberapa hari (Simanjuntak, 2008). Evaluasi cara mengurangi nyeri haid dengan Teknik akupresure yang sudah diajarkan kepada remaja putri akan dilakukan koesioner evaluasi untuk mengukur keberhasilan penyuluhan yang sudah diajarkan. Hasil yang di peroleh dalam pengabdian masyarakat yaitu remaja putri yang mengalami nyeri pada saat menstruasi dapat menerapkan tehnik akupresure secara mandiri di rumah masing masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik akupresure sehingga nyeri pada saat menstruasi bisa berkurang.

---

### **Pendahuluan**

*Dismenore* adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (*dismenore*). Tanda gejala *dismenore* memiliki gejala fisik yang sangat bervariasi (De Sanctis, *et al*, 2016). *Dismenore* tidak berbahaya bagi egative , namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. *Dismenore* berdampak tinggi pada kehidupan wanita, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati, menyebabkan kecemasan dan depresi (Bernardi, *et al*, 2017).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan pada tahun 2018 bahwa kejadian *dismenore* sebesar 90% pada perempuan dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenore* berat (Apriyanti, dkk, 2018). Di Indonesia sekitar 45-95% perempuan usia produktif mengalami *dismenore* (Proverawati dan Misaroh, 2012 dalam Apriyanti, dkk, 2018). Angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer dialami oleh 60-75% remaja dengan tiga perempat dari jumlah remaja tersebut mengalami nyeri ringan sampai berat dan seperempat lagi mengalami nyeri berat (Alatas, 2016).

*Dismenore* diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer didefinisikan sebagai nyeri, kram spasmedil perut bagian bawah, sebelum dan atau selama menstruasi, dengan tidak adanya patologi panggul makroskopik yang terlihat (Dawood, 1987 dalam Iacovides, *etal*, 2015). Biasanya timbulnya *dismenore* primer terjadi pada masa remaja, pada atau segera setelah (6-24 bulan) *menarche* (Hofmeyr, 1996 dan Dawood, 2006 dalam Iacovides, *etal*, 2015). Faktor fisiologis penyumbang terbesar *dismenore* primer adalah peningkatan jumlah prostaglandin yang ada dalam cairan menstruasi. Prostaglandin, terutama PGF<sub>2</sub> $\alpha$ , merangsang pengurangan kontraksi myometrium aliran darah uterus dan menyebabkan hipoksia uterus. Hipoksia ini menyebabkan kram pada *dismenore* primer (Armour, *et al*. 2019). *Dismenore* sekunder disebabkan oleh lesi yang didapat di panggul yang lebih kecil, yang meliputi endometriosis, peradangan panggul kronis, stenosis serviks fibroiduterus, dan kelainan anatomis dan fungsional dari organ reproduksi (Barcikowska *et al*. 2020).

Remaja putri cenderung memilih penanganan secara farmakologis dari pada non farmakologis untuk mengatasi keluhan *dismenore* yang dirasakan. Penanganan nyeri menstruasi secara farmakologis dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Obat analgesik dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesik akan berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunanya (Potter dan Perry, 2006 dalam Amalia 2017). Obat non-steroid untuk mengobati nyeri menstruasi dapat menyebabkan efek samping seperti diare, mual, muntah, asma akut, anoreksia, dysuria, acne, pendarahan gastrointestinal (Mirbagher dan Aghajani, 2013). Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman dikarenakan tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis merupakan proses fisiologis. Salah satu terapi nyeri *dismenore* primer secara nonfarmakologis adalah menggunakan teknik akupresure. Akupresure sangat efektif dilakukan untuk mengurangi nyeri *dismenore* karena tidak memerlukan biaya yang banyak, tidak memerlukan waktu yang lama, dan tidak kerja fisik yang berat.

*Dismenore* memberikan dampak terhadap aktivitas remaja putri dan juga adanya efek samping dari penanganan *dismenore* secara farmakologis, maka sangat diperlukan pemberian informasi melalui penyuluhan kepada remaja putri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure. Dengan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan, remaja putri diberikan pengetahuan dalam menangani *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure.

Penyuluhan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan eseha akupresure merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja putri menjadi sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang diberikan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam melakukan penanganan *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure secara tepat. Dengan diberikan penyuluhan tentang penanganan *dismenore* primer menggunakan teknik akupresure diharapkan remaja putri menjadi sadar dan tahu tentang cara penanganan *dismenore* primer

menggunakan teknik akupresure, sehingga pada akhirnya tercapailah perilaku kesehatan (*health behavior*).

Dalam memberikan penyuluhan penanganan *dismenore* prime menggunakan teknik akupresure, digunakan media berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi (Notoatmodjo, 2014 dalam Dewi, 2018). Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga remaja putri lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan *dismenore* primer dengan teknik akupresure. Selain itu, media *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik.

Tujuan penyuluhan ini untuk memberikan terapi komplementer akupresure pada remaja putri untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi yang dilakukan secara luring yang disampaikan kepada remaja putri yang mengalami nyeri haid.

### Metode

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di salah satu rumah warga dengan metode pelaksanaan media berupa *leaflet* yaitu suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi. Penyuluhan dengan media *leaflet* bertujuan agar penyuluhan menjadi lebih menarik sehingga remaja putri lebih memahami pesan yang disampaikan terkait penanganan *dismenore* primer dengan teknik akupresure. Selain itu, media *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik. Pada kegiatan penyuluhan ini dimulai pada tanggal 27 November 2022 pada pukul 16.00 WIB sampai selesai.

Dalam memberikan penyuluhan penanganan *dismenore* prime menggunakan teknik akupresure, digunakan media berupa *leaflet*. *Leaflet* adalah suatu bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat berisi informasi dapat berupa bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi.

### Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresure (Pre Test)

| No. | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-----|-------------|-----------|------------|
| 1   | Baik        | 5         | 55,6 %     |
| 2   | Cukup       | 4         | 44,4%      |
|     | Jumlah      | 9         | 100%       |

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresure (Post Test)

| No. | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase |
|-----|-------------|-----------|------------|
| 1   | Baik        | 9         | 90 %       |
| 2   | Cukup       | 0         | 0%         |
|     | Jumlah      | 9         | 100%       |

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan meliputi penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) pada remaja yang sudah mengalami menstruasi. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Bergas Lor RT 2 RW 10 ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri yaitu gangguan haid berupa *dismenore*. Terdapat 9 remaja putri yang dilakukan pengkajian di RT 2 RW

10. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pre test, penyampaian materi dan praktik akupresur, tanya jawab dan sesi mengerjakan post test.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu remaja putri sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (55,6%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44,4%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 9 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. sesuai dengan pendapat Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan & Dewi 2016 bahwa pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengurangi nyeri haid supaya dapat mencegah terjadinya perilaku menyimpang ataupun keluhan haid dalam jangka yang panjang. Secara umum penanganan pada dismenore dapat menggunakan 2 cara, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi.

Hasil kegiatan program pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri masuk dalam usia 12-18 tahun yaitu sejumlah 9 responden. Umur merupakan usia dari individu dimana umur dihitung mulai dari seseorang saat atau ketika dilahirkan sampai ulang tahun. Ketika umur seseorang sudah mencukupi, maka tingkat pengetahuan, kekuatan, dan kematangan dari seseorang maka cara berfikir maupun bekerja akan semakin matang (Notoatmojo, 2011). Sebagaimana besar responden merupakan remaja putri SMP dan SMA, hal ini berkaitan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi meliputi hal-hal yang menunjang Kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Dewi, 2011).



Demonstrasi Gerakan Akupresur

### Simpulan dan Saran

Dalam penelitian ini adalah pada remaja putri dalam mengatasi nyeri disminorea, Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang Akupresure. Metode yang digunakan adalah dengan demostراسi tentang gerakan Akupresure dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri. Remaja

putri yang di undang ada 9 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 27 November 2022 jam 16.00-Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu remaja putri sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (55,6%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44,4%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%).

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengurangi nyeri disminorea di Desa Bergas Lor di ajukan kepada :

Bagi Tenaga Kesehatan

Pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengurangi nyeri disminorea di Desa Bergas Lor mempunyai pengetahuan yang cukup. Jadi di harapkan bagi tenaga kesehatan untuk mengadakan kegiatan kelas remaja putri lagi secara rutin tiap minggu.

Bagi Remaja Putri

Hendaknya remaja putri lebih aktif lagi dalam mencari informasi baik dari tenaga medis maupun melalui media elektronik tentang akupresur untuk nyeri disminorea, karena akupresur pada remaja putri sangat bermanfaat dalam mengatasi nyeri disminorea saat menstruasi.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Remaja putri bergas lor kecamatan bergas yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Alatas & Larasati. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko DismenorePrimer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*: 79–84. Diakses 20 November 2022.
- Annathyakheisha. (2015). Nyeri Haid <http://fotrum.dudung.net>. Diakses tanggal 20 November 2022.
- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019). TheEffectiveness Of Self-Care And Lifestyle Interventions In Primary Dysmenorrhea.*BMC Complementary And Alternative Medicine*, 19, 1.
- Barcikowska, Z., Rajkowska-Labon, E., Grzybowska, M. E., Hansdorfer-Korzon,R., & Zorena, K. (2020). Inflammatory Markers in Dysmenorrhea and Therapeutic Options. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14.<http://files/150/Barcikowska et al. 2020. Inflammatory Markers inDysmenorrhea and Therapeut.pdf>
- Bernardi, M., Lazzeri, L., Perelli, F., Reis, F. M., & Petraglia, F. (2017). Dysmenorrhea and related disorders. *F1000Research*, 6(0), 1645. <https://doi.org/10.12688/f1000research.11682.1>
- De Sanctis V. *et al.* (2016). Primary dysmenorrhea in adolescents:Prevalence, impact and recent knowledge. *Pediatric EndocrinologyReviews*, 13(2):512–520.
- Lestari, N. M. S. D. (2013). Pengaruh Dismenorea Pada Remaja. Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III, 323–329.

Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *JURNAL Edunursing*, 2(2), 54–62.

Prawirohardjo, S. (2009). Ilmu Kandungan. Edisi 2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka

Ridwan. (2015). Program Studi Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tajungkarang Indonesia tahun 2008 mencapai 54 . 89 %, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Proverawati dan Misaroh , Negeri 1 Pekalongan , didapatkan bahwa sebesar 88 % (44) siswi dari 50. VIII(1), 51–56.

Simanjuntak, P. (2008). Gangguan haid dan siklusnya. Jakarta : PT Bina Pustaka

Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & Rohmayanti. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>.