

## Pijat Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 10 Penajam Paser Utara

Sry Wahyuni<sup>1</sup>, Esther Datuarrang<sup>2</sup>, Cahyaningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Srywahyunii1995@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, arrang743@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, cahya.ningrum@gmail.com

Korespondensi Email : Srywahyunii1995@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,  
Acupressure, Youth

Kata Kunci : Dismenore,  
Akupresur,  
Remaja, Pengabdian  
Masyarakat

---

### Abstract

Data from WHO obtained an incidence of 1,769,425 people (90%) of women who experience dysmenorrhea, 10%-15% of whom experience severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain before or during menstruation, occurring on the first day to several days of menstruation. Dysmenorrhea can have various unfavorable impacts on adolescent girls. These impacts include disrupted activities, limited physical activity, social isolation, poor concentration, absenteeism in the teaching and learning process at school and class, loss of concentration at school, inability to do homework, limitations in sports activities, limitations to go out with friends. Acupressure is the science of healing by doing massage at certain points, this science comes from China which has existed for more than 500 years. Community service is carried out in 3 stages, namely: Stage 1 Selection of adolescent girls who are willing to get acupressure massage to reduce pain. Stage 2: Conducting socialization and giving acupressure massage to reduce pain during dysmenorrhea. This community service activity was attended by 20 respondents consisting of 7th, 8th, and 9th grade students of SMPN 10 Penajam Paser Utara. From the results of univariate analysis before being given counseling to 20 respondents, 18 (90%) respondents had a sufficient level of knowledge and 2 (10%) respondents had a lack of knowledge and after counseling the results obtained from 20 respondents there were 10 (50%) respondents had a good level of knowledge, 10 (50%) respondents had a sufficient level of knowledge. From the results obtained after counseling there is an increase in respondents' knowledge of the material provided.

### Abstrak

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10%-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi. Dismenore dapat memberikan berbagai dampak yang

kurang baik bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman. Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik - titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang suda ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu : Tahap 1 Pemilihan remaja putri yang bersedia mendapatkan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri. Tahap 2 : Melakukan sosialisasi dan pemberian pijat akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini di ikuti 20 orang responden yang terdiri dari siswi kelas 7,8,dan 9 SMPN 10 Penajam Paser Utara. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 20 responden terdapat 18 (90%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 2 (10%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari 20 responden ada 10 (50%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik, 10 (50%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang sangat dinamis dalam aspek kehidupan seorang individu. Pubertas merupakan suatu tahap penting dalam proses tumbuh kembang anak. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yaitu sering dikeluhkan pada remaja putri seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dan dismenorea. Dismenorea adalah menstruasi yang disertai rasa nyeri. Nyeri haid berat sering terjadi pada wanita muda atau remaja, dan sering menghilang setelah kehamilan pertama (Ganong, 2006).

Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi (Afiyanti & Pratiwi, 2016). Dismenore dapat memberikan berbagai dampak yang kurang baik bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman (Hailemeskel, Asrate, & Assefa, 2016).

Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik - titik tertentu, ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik – titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang suda ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (Aprilia, 2010). Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi – sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprilia, 2010).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam penatalaksanaan dismenore dengan Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure. Pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi di SMPN 10 Penajam Paser Utara, dengan pertimbangan bahwa di SMPN 10 Penajam Paser Utara mendidik siswa usia dengan rentang usia remaja (12-18 tahun) yang berisiko terjadinya gangguan menstruasi. Kurangnya pengetahuan dari siswa menyebabkan ketidakmampuan dalam memberikan perawatan dan penatalaksanaan saat terjadinya Dismenore. Oleh sebab itu perlunya Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam perawatan dan penatalaksanaan Dismenore.

### Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMPN 10 Penajam Paser Utara. Kegiatan ini diikuti oleh 20 responden remaja putri. pengabdian masyarakat pada remaja putri ini berisi tentang cara mengatasi nyeri haid primer dengan menggunakan teknik Akupresure. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu : **Tahap 1** Pemilihan remaja putri yang bersedia mendapatkan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri. **Tahap 2** : Melakukan sosialisasi dan pemberian pijat akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore. Responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan SMPN 10 PPU berjumlah 20 anak. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya: pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri haid dengan teknik akupresure, praktik akupresure.



Gambar 1 Melakukan Sosialisasi

**Tahap 3** : Evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan post test dan tanya jawab serta praktik metode akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri Kegiatan Ini dilaksanakan di SMPN 10 Penajam Paser Utara Pada Hari/Tanggal Kamis, 25 Mei 2023. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test.



Gambar 2 Praktik Akupresur

### **Hasil Dan Pembahasan**

#### **Tahap 1 : Memilih peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu remaja putri**

Pemilihan remaja putri yang bersedia mengikuti kegiatan mengurangi nyeri dismenore dengan metode akupresur berjumlah 20 orang remaja putri. Tahapan pertama sebelum melakukan penyuluhan tentang akupresur dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri terlebih dahulu. 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 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).[7]

#### **Tahap 2 : Pelaksanaan pengabdian masyarakat terlebih dahulu melakukan Pengisian Kuesioner pre-Test dilanjutkan dengan memberikan pengetahuan tentang disminorea dan pijat akupresure serta mendemosntrasikan pijat akupresur menggunakan layar proyektor kemudian diikuti oleh peserta.**

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan oleh Sry Wahyuni meliputi pengertian dari akupresur dan manfaat dari akupresur ini pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore. Penyampaian materi disampaikan secara *active learning*, dimana siswa dilibatkan secara langsung dalam proses penyampiannya. Materi disampaikan melalui metode ceramah dan menggunakan media leaflet. Remaja putri cukup aktif dan sangat antusias memeperaktikkan metode akupresur ini.



Gambar 3 Pelaksanaan Pre-Test dan Post-Test



Gambar 4 Penyampaian Materi

### Tahap 3 : Melakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri

Dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid atau dismenore setelah mendapatkan pijat akupresure pada tanggal 25 Mei 2023 pada pukul 09.00-11.00 WITA untuk menggali kebermanfaatannya adanya penyuluhan penanganan nyeri dismenore dengan menggunakan metode akupresure ini. Lembar pengkajian post test diisi oleh peserta untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang pijat akupresure setelah dilakukan demonstrasi pijat akupresure.

Melakukan evaluasi hasil pengabdian masyarakat tentang pijat akupresure yang telah dilaksanakan. Menggunakan kuesioner pre-test dan post-tes sebagai instrumen hasil analisis Univariat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan materi akupresure, berdasarkan hasil penelitian pada 20 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sebelum diberikan Materi (Pre Test)

Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	0	0%
Cukup	18	90%
Kurang	2	10%
Total	20	100%

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresur ada 18 responden memiliki tingkat kepaahaman cukup dalam memahami pengertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 90%, dan 2 responden lainnya memiliki tingkat kepaahaman kurang mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 10%. Jadi disini kita menjelaskan kepada remaja putri tentang metode akupresure yaitu metode yang kita gunakan adalah metode penekanan pada titik-titik tertentu yang bertujuan untuk mengurangi nyeri saat menstruasi (KFMF,2000). Menurut [8]) 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.

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden setelah diberikan materi akupresure, berdasarkan hasil penelitian pada 20 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sesudah diberikan Materi (Post Test)

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Baik	10	50%
Cukup	10	50%
Kurang	0	0%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Dari Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresur terdapat responden yang memiliki tingkat kephahaman baik sebanyak 10 responden dengan presentase 50 %, 10 responden memiliki tingkat kephahaman cukup dengan presentase 50 % .

Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 20 responden terdapat 18 responden memiliki hasil kephahaman cukup mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur dan 2 responden memiliki hasil kephahaman kurang mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akpresur. Sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 20 responden ada 10 responden yang memiliki hasil kephahaman baik dalam melakukan akupresur sendiri dan sudah mengerti tentang pengertian, manfaat akupresure dan cara melakukan akupresure sendiri. 10 responden memiliki hasil kephahaman cukup dalam pemahaman akupresure dan dalam melakukan akupresure secara mandiri.

Akupresure 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 akupresure merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Akupresure dapat mengurangi rasa nyeri dengan caranya melakukan penekanan pada titik akupresure. 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) dapat teraliri dengan lancar, karena pada jaringan tersebut akan memberikan stimulus pada 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)

**Evaluasi :** Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pijat Akupresure untuk mengurangi nyeri Dismenore berjalan dengan lancar, remaja putri sangat antusias dalam mengikuti gerakan pijat akupresure, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para remaja putri untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar nyeri haid serta dapat mengatasi nyeri dan kecemasan remaja pada saat haid.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang pijat akupresure peserta pengabdian masyarakat dapat mengetahui manfaat dari pijat akupresure 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.

Akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure sebagai alternatif 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 pikiran dan bersama-sama melakukan pijat akupresure secara bergantian.

Metode penyuluhan dengan media leaflet, proyektor, pengeras suara dan PPT memiliki hasil yang baik, dapat membantu lebih paham dengan materi yang disampaikan. Pemateri pun dapat memberikan materi dengan baik menggunakan media tersebut. Diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat berguna dimasyarakat dan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terutama remaja dengan adanya teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pihak lahan dapat terus menggunakan metode akupresure sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi acuan untuk dijadikan pengabdian masyarakat selanjutnya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Cahyaningrum, S.Si.T.M.Kes selaku dosen Pembimbing Praktik Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo.
3. dr. Yohanis Timang, M.Ked.Klin.,SpOG, selaku pembimbing lahan.
4. Kepala Sekolah SMPN 10 yang telah membantu terlaksananya kegiatan pijat akupresur di SMPN 10 Penajam Paser Utara.
5. Seluruh responden remaja putri kelas 7,8, dan 9 SMPN 10 penajam Paser Utara yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 249-253. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/download/160/134>
- Alfatihah, I. A., Widyaningsih, A., Utami, A. S., & Fatonah, N. N. (2022, July). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di SMP Islam At Tohari Tuntang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 374-378). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/109/84>
- Rosmalinda, D. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenoreia Pada Siswi Kelas X Di Smkf Ypib Cirebon. *Placenta Journal Of Midwives, Women's Health and Public Health*, 8(2), 37-43. <https://ojs.akbidgrahacirebon.ac.id/index.php/placenta/article/download/66/39>
- Ade, U. S. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenore Primer di Pondok Pesantren Al-Imdad Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta). <http://digilib.unisayogya.ac.id/4630/1/UMI%20SALAM%20ADE%20NASKAH%20PUBLIKASI%20PDF.pdf>

- Hailemeskel, S., Demissie, A., & Assefa, N. (2016). Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female university students in Ethiopia. *International journal of women's health*, 489-496. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2147/IJWH.S112768>
- A Dwi, D. R. N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenorhea Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Smp Muhammadiyah 2 Gisting Kabupaten Tanggamus Lampung Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(2), 157-165. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/886/450>
- Pranoto, H. H., Fitri, A. L., Setyani, D., & Putri, A. (2022, July). Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Disminorea) pada Remaja Putri. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 385-392). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/111/85>
- 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. <http://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/download/1806/1023>