

## Efektifitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja di SMP Muhammadiyah Sepaku Penajam Kalimantan Timur

*Insiyah Nur Fithriani<sup>1</sup>, Rohana<sup>2</sup>, Ari Widyaningsih<sup>3</sup>*

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

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

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

Korespondensi Email : insiyahnurfitriani@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,  
Technique Acupressure,  
Teenage

Kata Kunci : Akupresur,  
Nyeri Haid

---

### Abstract

Data from WHO obtained an event of 1,769,425 people (90%) of women who experience dysmenorrhea, 10-15% of them experience severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea events are quite high throughout the world. The average incidence of dysmenorrhea in young women between 16.8-81%. Acupressure techniques can reduce pain sensations through increased endorphin hormone, which is a hormone that is able to present a relaxed feeling in the body naturally, blocking pain receptors to the brain. This activity was attended by 22 respondents consisting of 7, 8, and 9 students of Muhammadiyah Middle School Sepaku. This activity aims to provide complementary midwifery care to students about acupressure techniques to reduce menstrual pain. The method used in this activity uses several stages including: pretest, leaflet distribution, health education about reducing menstrual pain with acupressure techniques, acupressure practices, posttest. Based on the NRS (Numerical Rating Scale) Pain Level Assessment Sheet, the Pretest is filled in by participants to find out the level of pain of the participant before getting the acupressure massage. The results obtained from 22 respondents showed that the level of dysmenorrhea pain in teenage daughters before being given acupressure massage was obtained by most of the women women 59.09% experience mild pain and 40.91% experience moderate pain. While the level of dysmenorrhea pain in young women after being given acupressure massage is obtained by most young women 95.45% experiencing mild pain and 4.55% experience moderate pain. The average value of dysmenorrhea pain level in teenage daughters before being given acupressure massage is 3.27 and after being given acupressure massage is 2.18. This shows that there is a decrease in the average value of pain after being given acupressure massage by 1.09 with a value of  $P = 0,000$  means that acupressure therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain.

---

### **Abstrak**

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorphen, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Kegiatan ini diikuti oleh 22 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Muhammadiyah Sepaku. 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: Pretest, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Posttest. Berdasarkan dari lembar pengkajian tingkat nyeri NRS (Numerical Rating Scale) pretest diisi oleh peserta untuk mengetahui tingkat nyeri peserta sebelum mendapatkan pijat akupresure. Hasil yang telah didapatkan dari 22 responden menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 59,09% mengalami nyeri ringan dan 40,91% mengalami nyeri sedang. Sedangkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 95,45% mengalami nyeri ringan dan 4,55% mengalami nyeri sedang. Nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure adalah 3,27 dan setelah diberikan pijat akupresure adalah 2,18. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan pijat akupresure sebesar 1,09 dengan nilai  $p=0,000$  berarti terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.

---

### **Pendahuluan**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa yang sangat penting karena terjadinya pematangan organ-organ fisik (seksual), perubahan hormonal, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

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; Iswari, Surianti dan Mastini, 2014; Farotimi et al, 2015).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore merupakan suatu masalah yang memerlukan penanganan secara baik dan komprehensif. Nyeri dismenore dapat diturunkan dengan menggunakan pijat Akupresure. Terapi akupresure secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012) 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 sensansi – sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorphin, 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 SMP Muhammadiyah Sepaku kecamatan Sepaku Kab. Penajam Paser Utara, dengan pertimbangan bahwa di SMP Muhammadiyah 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 SMP Muhammadiyah Sepaku. Kegiatan ini diikuti oleh 22 responden yang terdiri dari siswi kelas 7, 8, dan 9 SMP Muhammadiyah Sepaku. 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: Pretest, Pembagian Leaflet, Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure, Post Test. Kegiatan Ini Akan Dilaksanakan Di SMP Muhammadiyah Sepaku Pada Hari/Tanggal Rabu, 24 Mei 2023. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan dari Lembar pengkajian tingkat nyeri NRS (*Numerical Rating Scale*) pretest diisi oleh peserta untuk mengetahui tingkat nyeri peserta sebelum mendapatkan pijat akupresure.

#### Hasil Pretest Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Pijat Akupresure

Hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1 Hasil Pretest

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	0	0.00
Nyeri Ringan	13	59.09
Nyeri Sedang	9	40.91
Nyeri Berat	0	0.00
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 59,09% mengalami nyeri ringan dan 40,91% mengalami nyeri sedang.

#### **Hasil Post test Tingkat Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Pijat Akupresure**

Hasil pengkajian tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid setelah diberikan pijat akupresure dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2 Hasil Posttest

<b>Tingkat Nyeri</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Ada Nyeri	0	0.00
Nyeri Ringan	21	95.45
Nyeri Sedang	1	4.55
Nyeri Berat	0	0.00
Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 95,45% mengalami nyeri ringan dan 4,55% mengalami nyeri sedang.

#### **Efektifitas Pijat Akupresure Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore**

Hasil efektifitas pijat akupresure terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3 Hasil Efektifitas

<b>Pengukuran</b>	<b>Mean</b>	<b>StandarDeviasi</b>	<b>P Value</b>	<b>N</b>
Pretest	3,27	0,827	0,000	22
Posttest	2,18	0,795		

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa efektifitas pijat akupresure terhadap tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid diperoleh hasil uji Wilcoxon yaitu  $p=0,000$  berarti terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.





Gambar 1 Praktik Akupresur

### **Simpulan dan Saran**

Hasil yang telah didapatkan dari 22 responden menunjukkan bahwa tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 59,09% mengalami nyeri ringan dan 40,91% mengalami nyeri sedang. Sedangkan tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid setelah diberikan pijat akupresure diperoleh sebagian besar remaja putri 95,45% mengalami nyeri ringan dan 4,55% mengalami nyeri sedang.

Nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putrid sebelum diberikan pijat akupresure adalah 3,27 dan setelah diberikan pijat akupresure adalah 2,18. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan pijat akupresure sebesar 1,09 dengan nilai  $p=0,000$  berarti terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada pihak UPT Puskesmas Sepaku I dan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah beserta staf Guru yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Terima kasih kepada ibu Ari Widyaningsih selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

Abidin. (2014). *Nyeri Haid Pada Remaja*. Jakarta: RinekaCipta

Batubara, J. R. (2016). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari pediatri, 12(1), 21-9.

Hartono. R.I.W. (2012). *Akupresur Euntuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik Dan Herbal*. Rapha/Andi Publishing. Yogyakarta.

KFMF. (2000). *Ilmu Akupunktur*. RSCM, Jakarta

- Natalia, W. 2020. *Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang*. Jurnal Sistem Kesehatan Vol 5, No 3 (2020). [http://jurnal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/view/28772](http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28772).
- Rakhshae, Z. (2011). *Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial*. J Pediatr Adolesc Gynecol, 24(4), 192-6, Aug 2011.
- Soetjningsih. (2012). *Tumbuh Kembang 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>.
- Yuniati, M. 2019. *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja SMP*. The 9<sup>th</sup> University Research Colloquium (URECOL) Vol 9, No 1 (2019). <http://eproceedings.umpwr.ac.id/index.php/urecol9/article/view/575>
- Journal of Community Engagement in Health* <http://jceh.org>  
<https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.160> ISSN: 2620-3758 (print); 2620-3766 (online)  
Vol.4 No.1. Mar 2021. Page.249-253