

Akupresure untuk Mengurangi Disminore atau Nyeri Haid pada Remaja Putri

Tyas Sulistiyani¹, Alia Agustina², Isri Nasifah³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, tsulistiyani0@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Aliaagustina085@gmail.com

³ Pendidikan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi Email : tsulistiyani0@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Dysmenorrhea is one of the most common gynecological disorders in adolescent girls. Adolescent girls who have experienced menstruation often complain of menstrual pain (dysmenorrhea). Signs of dysmenorrhea symptoms have very varied physical symptoms (De Sanctis, et al, 2016). Dysmenorrhea is not harmful to health, but if not treated it can cause discomfort that can interfere with adolescent activities, both daily activities and activities at school. Dysmenorrhea has a high impact on women's lives, resulting in restrictions on daily activities, lower academic achievement in adolescents, and poor sleep quality, as well as having a negative effect on mood, causing anxiety and depression. From the problems mentioned above, there are several problems that can affect This community service is carried out in stages, namely the selection of young women, licensing of village midwives, implementation of activities, evaluation. This devotion aims to study acupressure massage to overcome dysminore pain or menstrual pain. This devotional population is 10 young women. This activity uses PPT media and leaflets and is carried out offline (face-to-face)</i></p>
<p><i>Keywords:</i> Dysmenorrhea</p>	
<p>Kata Kunci : Akupresure Esukasi</p>	
	<p>Abstrak Disminore 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). Disminore tidak berbahaya bagi kesehatan, namun apabila tidak diatasi dapat menyebabkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Disminore 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. Dari masalah tersebut di atas, ada beberapa masalah yang bisa mempengaruhi Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tahapan yaitu pemilihan remaja putri, perizinan</p>

pada bidan desa, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji pijat akupresur untuk mengatasi nyeri disminore atau nyeri haid. Populasi pengabdian ini adalah remaja putri 10 orang. Kegiatan ini menggunakan media PPT dan leaflet dan dilakukan secara luring (tatap muka).

Pendahuluan

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). Berdasarkan penelitian di Manado, sebesar 54,5 % pengetahuan remaja tentang *dismenore* dalam kategori kurang sehingga mempengaruhi perilaku remaja dalam melakukan penanganan *dismenore*.

Angka kejadian *dismenore* menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2014 sebanyak 48,05% (Lestari, dkk, 2019). Berdasarkan penelitian oleh Purnamayanthi (2017), sebesar 44,1% remaja putri memiliki pengetahuan cukup dan 55,8 % berperilaku kurang baik dalam melakukan penanganan *dismenore* serta ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku penanganan *dismenore*.

Dismenore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. *Dismenore* primer didefinisikan sebagai nyeri, kram spasme di perut bagian bawah, sebelum dan atau selama menstruasi, dengan tidak adanya patologi panggul makroskopik yang terlihat (Dawood, 1987 dalam Iacovides, *et al*, 2015). *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 kompres hangat. Dengan adanya pemberian informasi melalui penyuluhan, remaja putri diberikan pengetahuan dalam menangani *dismenore* primer menggunakan kompres hangat.

Dalam memberikan penyuluhan penanganan *dismenore* primer menggunakan kompres hangat, 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 kompres hangat. Selain itu, media PPT dan *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan Akupresure di posyandu remaja desa Purworejo Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap 1 mencari kelompok remaja yang dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke bidan desa untuk diadakan kegiatan Akupresure pada remaja dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan Akupresure dengan menggunakan media PPT dan *leaflet* yang dilakukan pada hari jumat 26 Mei 2023-selesai di desa Purworejo, kegiatan ini diikuti oleh 10 remaja putri.

Hasil dan Pembahasan

Persiapan

Kegiatan pengabdian dimulai dari persiapan dengan melakukan perijinan dengan mitra. Perijinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Perijinan merupakan upaya advokasi yaitu pendekatan dengan pimpinan untuk mendapatkan dukungan berupa kemudahan dalam proses pelaksanaan.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan Akupresure dalam mengatasi *desminore* atau nyeri haid pada remaja dilaksanakan pada hari jumat tanggal 26 Mei 2023 di desa Purworejo kab Semarang yang diikuti oleh 10 peserta remaja putri kegiatan dimulai dari jam 13.00 sampai selesai pelatihan. Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pre test ,pre test ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang nyeri *disminore* mengenai pijat akupresure untuk menangani nyeri *disminore* adapun hasil dari pre test sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil Pre Test Tentang Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Nyeri *Disminore*

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	2	20%
2	Cukup	5	50%
3	Kurang	3	30%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel 5.1 data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan tentang nyeri *disminore* sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 2 remaja (20%) berpengetahuan cukup ada 5 remaja (50%) dan terdapat 3 (30%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang akupresure untuk penanganan nyeri *disminore*. Langkah selanjutnya kami memberikan edukasi tentang Akupresure dalam mengatasi *desminore* atau nyeri haid pada remaja dan setelah dilakukan post tes hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1.2 Hasil Post Test Pijat Akupresure untuk mengurangi nyeri *disminore*

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	7	70,%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	1	10%
	Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1.2 dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri *disminore* setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 10 peserta remaja menjadi berpengetahuan baik (70%). Ini menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang Akupresure dalam mengatasi *disminore* atau nyeri haid pada remaja putri setelah pemberian edukasi tersebut.

Berdasarkan tabel distribusi diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid sebelum diberikan pendidikan kesehatan yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (30%). Hal tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Remaja putri banyak yang mempunyai pengetahuan kurang karena memang belum terpapar

informasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid, sehingga pada saat *pretest* responden belum memiliki pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Sedangkan Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi, tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 7 remaja putri (70%) tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Hilintil et al (2023) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.



Gambar 1

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Akupresure dalam mengatasi dismignore atau nyeri haid pada remaja putri telah dilaksanakan dengan remaja putri desa Purworejo. Kegiatan ini dilakukan 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan melalui PPT dan *leaflet*.

Hasil kegiatan didapatkan pengetahuan remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik 7 responden (70%), dan dengan pengetahuan cukup 2 responde (20%) dan dengan tingkat pengetahuan kurang 1 responden (10%).

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : Setelah mengikuti kegiatan ini diharapkan remaja putri dapat melakukan pijat akupresure untuk mengatasi nyeri dismignore ini secara mandiri di rumah. Perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para remaja yang sering mengalami nyeri saat dismignore

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu

Daftar Pustaka

Anis, N., Latifah, R., & Andreani, S. (2018). Terapi Akupresur Serta Herbal Kencur Pada Kasus Migrain. *Elseveir*, 1(1), 97–101. <https://doi.org/10.20473/jvhs>

- Aprilia, & Hartono. (2016). *Efektivitas Terapi Akupresure Untuk Menurunkan Nyeri Haid*. V(1), 23–29.
- Hilinti, Y., dan Sulastri, M (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresure dengan Kejadian Disminore Di Pondok pesantren AL-QUR'AN Harsallakum kota Bengkulu. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/15681>
- Kurnia Rahmawati, I. (2016). *Perbedaan Efektivitas Aromaterapi*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). *Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan*. 2(2), 54–62.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 57–11 <http://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/123>
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 51–56. <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/170>
- Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & -, R. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Journal Persatuan Perawat Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>