

Pijat Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja putri di SMP Negeri 1 Long Ikis

Anis Hidayati¹, Ninik Christiani², Herlina Sari³, Marlina Yuliarta⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, hidayatianis382@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Christianininik@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, herlinsari46@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, maya.artha21@gmail.com

Korespondensi Email : hidayatianis382@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords:

Dysmenorrhea

Kata Kunci :

Akupresure, Nyeri
Dismenore, Remaja,
Pengabdian Masyarakat,
konseling, Promosi
Kesehatan

Abstract

Dysmenorrhea is discomfort in the form of pain during menstruation. Dysmenorrhea is defined as pain felt before, during and after menstruation (Kadija et al, 2022). Acupressure massage is one way to reduce dysmenorrhea pain by massaging or pressing on certain points that will increase endorphin levels, so as to reduce pain faster. According to Rifiana AJ et al (2023). Acupressure massage can reduce menstrual pain levels in adolescent girls, because by pressing on the meridian point LI 4 (Hegu) can stimulate the release of endorphins so that it reduces pain faster, the body becomes more relaxed and can respond to immunity. A preliminary study has been conducted on 47 adolescent girls consisting of grades VII and VIII at SMP Negeri 1 Long Ikis. This activity aims to provide complementary obstetric care to female students about acupressure massage to reduce dysmenorrhea pain. The method used in this activity uses several stages including: pre test, distribution of leaflet, Health Education about reducing Dysmenorrhea Pain With Acupressure Budget, Acupressure Practice, Post Test. The results of the Univariate Analysis before counseling were given from 47 respondents there were 7 respondents who had less understanding results, 27 respondents had sufficient understanding results and 13 respondents had good understanding and after counseling was obtained the results of 47 respondents there were 47 respondents who had good understanding results. from the results obtained after counseling there was an increase in respondents' understanding of the material provided. Of the 47 respondents, there were 47 respondents who had a good level of understanding and could practice on their own.

Abstrak

Dismenore merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat menstruasi. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi (Kadija dkk, 2022). Pijat akupresur merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri

dismenore dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik tertentu yang akan meningkatkan kadar endorphin, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri lebih cepat. Menurut Rifiana AJ dkk (2023). pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri, karena dengan penekanan pada titik meridian L1 4 (Hegu) bisa menstimulasi pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri, tubuh menjadi lebih rileks dan dapat merespon kekebalan tubuh. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan karena masih banyak remaja putri yang mengalami dismenore, namun masih bingung bagaimana cara mengatasi atau mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang pijat akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : pre test, pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri dismenore dengan pijat akupresure, praktik akupresur dan post test. Hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 47 responden terdapat 7 responden memiliki hasil pemahaman kurang, 27 responden memiliki hasil pemahaman cukup dan 13 responden memiliki pemahaman baik dan sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 47 responden, semua responden memiliki hasil kepaahaman baik. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan, terdapat peningkatan kepaahaman responden terhadap materi yang diberikan. Dari 47 responden, semua responden memiliki tingkat kepaahaman baik dan dapat mempraktekkan pijat akupresur sendiri. Semoga hasil dari pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat, terutama bagi para remaja putri dalam mengatasi nyeri haid dengan menggunakan pijat akupresur.

Pendahuluan

Masa Remaja adalah suatu masa peralihan dari masa pubertas menjadi dewasa dengan proses pematangan yang mencakup seseorang mengalami perubahan fisik, hormonal dan seksual dimana haid atau menstruasi yang menjadi salah satu ciri masa pubertas pada perempuan (Andini, 2020). Dismenore merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat menstruasi. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi (Kadija dkk, 2022). Dismenore yang terjadi pada remaja apabila tidak ditangani akan berdampak terhadap pola aktivitas sehari-hari, tidak masuk sekolah atau bolos kuliah, penurunan konsentrasi dan produktifitas dan kemudian bisa menyebabkan penurunan prestasi. Upaya mengurangi nyeri akibat menstruasi menjadi perhatian wanita saat ini (Kadija dkk, 2022).

Pijat akupresur merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri dismenore dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik tertentu yang akan meningkatkan kadar endorphin, sehingga dapat menurunkan rasa nyeri lebih cepat. Menurut Rifiana AJ dkk (2023), pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Karena dengan penekanan pada titik meridian L1 4 (Hegu), bisa menstimulasi pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri, tubuh menjadi lebih rileks dan dapat merespon kekebalan tubuh.

Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terlaksananya kegiatan promosi kesehatan tentang pijat akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini disampaikan melalui media promosi berupa leaflet yang dibagikan kepada siswi. Setelah dilakukan kegiatan promosi kesehatan ini, diharapkan responden semakin paham tentang bagaimana cara mengurangi nyeri haid khususnya dengan menggunakan pijat akupresure.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMP Negeri 1 Long Ikis yang diikuti oleh 47 responden yang terdiri dari siswi kelas VII dan VIII. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang pijat akupresur sebagai upaya mengurangi nyeri haid.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : pre test, pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri dismenore dengan pijet akupresure, praktik akupresure dan post Test. Kegiatan ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Long Ikis pada hari Rabu, 31 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

Karakteristik Responden

Pada saat penyuluhan ini dilakukan, dilihat dari umur responden berkisar antara 13-15 tahun. Untuk sasaran responden dalam penyuluhan ini adalah remaja putri yang sudah menstruasi, yaitu 47 siswi yang terdiri dari kelas VII dan VIII. Dari hasil kuisisioner, menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri dismenore saat menstruasi.

Pengetahuan Subyek Penelitian/Responden

Berdasarkan hasil penelitian/penyuluhan didapatkan bahwa sebagian subyek penelitian/responden penyuluhan dapat menyebutkan pengertian dismenore, dampak dismenore, pengertian akupresur, asal akupresure, manfaat akupresure dan teknik dan praktek pemijatan akupresur.

Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dilakukan Penyuluhan Pijat Akupresure

Masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan cara menangani dismenore. Hal yang dilakukan beberapa remaja putri saat mengalami dismenore yaitu dengan menggunakan kompres air hangat dan minum obat anti nyeri. Para remaja putri ini belum mengetahui tentang pijat akupresur yang dapat mengurangi nyeri dismenore.

Kemudian kami memberikan pre test berupa 10 pertanyaan yang akan diisi oleh reponden dengan memberikan tanda silang (X) di salah satu pilihan jawaban yang menurut responden benar, dan hasil pre test secara keseluruhan dapat kita jabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Putri sebelum diberikan Penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
PRE	77	80	50	100

Hasil pre test yang dilakukan terhadap 47 siswi dari kelas VII dan VIII, didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 50 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 77. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan peserta penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pijat akupresure sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore.

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden sebelum diberikan materi akupresure, berdasarkan hasil penelitian pada 47 siswi yang terdiri dari kelas VII dan VIII, didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Pijat Akupresur untuk mengurangi Nyeri Haid sebelum diberikan Materi

No	Kategori	Jumlah	Total (%)
1	Baik	13	27,6
2	Cukup	27	57,5
3	Kurang	7	14,9
Total		47	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore, ada 13 responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dalam memahami pengertian, manfaat dan cara melakukan pijat akupresur dengan presentasi 27,6% dan ada 27 responden lainnya yang memiliki tingkat pemahaman cukup dengan presentase 57,5% dan ada 7 responden lainnya yang memiliki tingkat pemahaman yang kurang dengan presentase 14,9%.

Tabel 3 Distribusi penilaian jawaban peserta sebelum diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Menarche	55,3	44,7	100
2	Pengertian Dismenore	91,4	8,6	100
3	Waktu terjadinya Dismenore	97,8	2,2	100
4	Dampak Dismenore	89,3	10,7	100
5	Pengertian Akupresure	97,8	2,2	100
6	Negara Asal Akupresur	72,3	27,7	100
7	Teknik Pemijatan Akupresur	91,4	8,6	100
8	Manfaat Akupresur	100	0	100
9	Gambar Titik Pijat di Tangan	55,3	44,7	100
10	Durasi penekanan pemijatan di kaki	63,8	36,2	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang kami bagikan, menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang teknik dan durasi pemijatan akupresur untuk mengurangi dismenor pada remaja putri. Pada pertanyaan nomor 9 tentang gambar titik pemijatan di tangan, responden yang menjawab salah 44,7% dan pada pertanyaan nomor 10 tentang durasi pemijatan di kaki, responden yang menjawab salah 36,2%. Untuk hasil pre test, nilai terendahnya yaitu 50, sementara nilai rata-ratanya 77. Sehingga dapat diartikan bahwa peserta penyuluhan belum mengetahui tentang teknik dan durasi pemijatan akupresur untuk mengurangi dismenore.

Pengetahuan Remaja Putri Setelah dilakukan Penyuluhan Pijat Akupresure

Dengan situasi seperti ini dan kebetulan kami sedang melakukan praktik di Puskesmas Long Ikis, kami mengundang 47 peserta remaja putri untuk dapat bergabung di acara penyuluhan ini secara langsung di SMP Negeri 1 Long Ikis. Kami memberikan materi berupa dalam bentuk presentasi power point (PPT) dan pembagian Leafet kepada responden.

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami membuat platform berupa power point yang berisikan informasi terkait materi yang disampaikan dengan tampil yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan contoh gerakan yang kami berikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan kepada para remaja putri yang dapat dilihat pada gambar berikut :



Figur 1 Pengabdian Masyarakat Pijat Akupresur

Berdasarkan gambar dapat dilihat, bahwa peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini. Sesudah diberikannya materi penyuluhan, kami memberikan post test dengan 10 pertanyaan yang akan diisi oleh reponden atau remaja putri dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu jawaban menurut reponden, didapatkan hasil post test secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 4 Pengetahuan remaja putri setelah diberikan penyuluhan

TEST	MEAN	MEDIAN	MINIMAL	MAXIMAL
POST	100	100	100	100

Dari hasil post tes yang didapatkan bahwa nilai awal minimal saat pre test 50, kemudian mengalami perubahan nilai post test dengan tertinggi 100. Sedangkan nilai rata-rata yang sebelumnya 77, mengalami perubahan menjadi 100. Dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja putri setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat akupresur sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri tentang Pijat Akupresur untuk mengurangi Nyeri Haid setelah diberikan Materi

No	Kategori	Jumlah	Total (%)
1	Baik	47	100
2	Cukup	0	0
3	Kurang	0	0
	Total	47	100

Dari tabel diatas, menunjukkan bahwa setelah kami memberikan informasi pendidikan kesehatan tentang “Pijat Akupresur Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang dapat dilihat dari pengisian kuisisioner post tes pada pertanyaan no 1-10, seluruh peserta menjawab (100%) benar pada pertanyaan yang telah diberikan. Berarti dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan remaja putri tentang pijat akupresur.

Tabel 6 Distribusi penilaian jawaban peserta setelah diberikan materi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Pengertian Menarche	100	0	100
2	Pengertian Dismenore	100	0	100
3	Waktu terjadinya	100	0	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
	Dismenore			
4	Dampak Dismenore	100	0	100
5	Pengertian Akupresure	100	0	100
6	Negara Asal Akupresur	100	0	100
7	Teknik Pemijatan Akupresur	100	0	100
8	Manfaat Akupresur	100	0	100
9	Gambar Titik Pijat di Tangan	100	0	100
10	Durasi penekanan pemijatan di kaki	100	0	100

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa setelah diberikannya informasi pendidikan kesehatan tentang “Pijat Akupresur untuk mengurangi dismenore” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden yang dapat dilihat dari pengisian kuisioner post test, pada pertanyaan nomor 1 sampai 10, seluruh peserta menjawab 100% benar. Sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan atau dengan penyuluhan ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri, yang dapat menambah pengetahuan dan wawasan remaja putri tentang pijat akupresur untuk mengurangi dismenore.

Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengaplikasikan atau menerapkan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012). Sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan memberi kesan yang kuat sehingga para peserta penyuluhan, terutama remaja putri bisa mempraktikkan sendiri pijat akupresur dirumah.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini sejalan dengan penelitian (Indah Ainaya dkk, 2022), yaitu adanya peningkatan pengetahuan responden yaitu dari 30 responden yang terdiri dari siswi kelas VII dan VIII SMP Islam At Tohari Tuntang, pada saat dilakukan pre test, terdapat 15 responden yang memiliki pemahaman yang kurang tentang pijat akupresur untuk mengurangi dismenore. Namun, setelah dilakukan post test dan penyampaian materi, terdapat 16 responden yang memiliki kepahaman yang baik tentang pijat akupresur untuk mengurangi dismenore dan dapat mempraktikkan sendiri.

Berdasarkan artikel publikasi (Wahyu Kristianingrum, dkk, tahun 2020), dengan jumlah responden 10 orang remaja putri dan kegiatan dibagi menjadi 5 sesi, yaitu: pretest, penyampaian materi dan video praktik akupresur, tanya jawab, post test dan video evaluasi akupresur oleh responden. Untuk soal pre test dan post test terdapat 19 butir soal yang dikerjakan selama 30 menit dengan total skor 19. Setelah dilakukan penyampaian materi dan praktik tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid melalui pre test dan post, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Simpulan dan Saran

Dari hasil setelah dilakukan penyuluhan, didapatkan bahwa ada perubahan nilai terendah pada pre test 50, kemudian mengalami perubahan nilai saat post test dengan nilai tertinggi 100. Sedangkan nilai rata-rata yang diraih sebelumnya 77, mengalami perubahan menjadi 100. Dari hasil ini menunjukkan, bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja putri setelah diberikannya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang pijat akupresure sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore. Metode penyuluhan dengan media leaflet dan PPT memiliki hasil yang baik, sehingga dapat lebih mudah untuk memahami

materi yang disampaikan. Pemateri pun dapat memberikan materi dengan baik menggunakan media tersebut. Diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat berguna di masyarakat dan dapat meningkatkan kepekaan masyarakat terutama remaja putri dengan adanya teknik pijat akupresur untuk mengurangi dismenore. Diharapkan pihak lahan dapat terus menggunakan metode pijat akupresur sebagai salah satu metode non-farmakologi untuk mengurangi dismenore. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi acuan untuk dijadikan sebagai pengabdian masyarakat selanjutnya.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih 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.

Terimakasih kepada pihak UPTD Puskesmas Long Ikis yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan penyuluhan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri haid (dismenore).

Terimakasih kepada teman – teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, mulai dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Andini, F. &. (2020). Hubungan Kualitas Kelekatan Dengan Kemandirian Remaja Yang Dibesarkan Oleh Orang Tua Tunggal. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 1-7.
- Cahyaning, F. (2020, April 17). Gambaran Lama Haid. From Kesehatan Remaja: [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/59731/17/Naskah%20publikasi%20ii](http://Eprints.Ums.Ac.Id/59731/17/Naskah%20publikasi%20ii) Diakses Pada Tanggal 20 Mei 2023
- Frisca, D. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen : Penelitian & Pengabdian Volume 1 No. 6. *JURNAL LOCUS*, 459-465.
- Ilham, D. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Di Sma Negri 1 Darul Imarah Aceh Besar Volume 1, Nomor 1., *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1-7.
- Kadija, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Gizi Diabetik*, 1-7.
- Mar'atul, D. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Volume 3, No. 2. *REAL In Nursing Journal* , 1-7.
- Putri, D. (2019). Efektifitas Pengaruh Abdominal Streaching Exercise Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Vol 2, No 1. 1-8.