

Pijat Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Disminore pada Remaja Putri di Puskesmas Jambu Semarang

Meisinta Vika Putri¹, Kharisma Mutiara .D.², Reni Saputri³, Luvi Dian Afriyani⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sintam298@gmail.com

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
kharismamutiaraa23@gmail.com

³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, renisaputri932@gmail.com

⁴ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email: renisaputri932@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History 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 menstruated often complain of menstrual pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea is classified into two, namely primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. Dysmenorrhea has an impact on the activities of young women and there are also side effects from pharmacological treatment of dysmenorrhea, so it is very necessary to provide information through counseling to young women which aims to provide knowledge about treating primary dysmenorrhea using non-pharmacological methods. Acupressure is a technique for reducing menstrual pain by massaging certain points. Activities are carried out through 3 stages of preparation, implementation and evaluation. 13 young women participated in community service and the result was 13 young women with good knowledge.</i></p>
<p>Keywords: Dysmenorrhea</p> <p>Kata Kunci : Pijat Akupresure, Disminore, Remaja Putri</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 (disminore). Disminore diklasifikasikan menjadi dua, yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore memberikan dampak terhadap aktivitas remaja putri dan juga adanya efek samping dari penanganan disminore secara farmakologis, maka sangat diperlukan pemberian informasi melalui penyuluhan kepada remaja putri yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penanganan disminore primer dengan metode nonfarmakologi. Akupresure adalah teknik untuk menurunkan nyeri haid dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pengabdian masyarakat diikuti oleh remaja putri sejumlah 13 orang dan hasilnya 13 remaja putri berpengetahuan baik.</p>

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) Remaja Adalah Penduduk Dalam Rentan Usia 10-19. Masa Remaja Diawali Dengan Masa Pubertas, Yaitu Masa Terjadinya Perubahan Fisik Dan Fungsi Fisiologis, Pada Remaja Putri Terjadinya Perkembangan Organ Reproduksi Yang Ditandai Dengan Terjadinya Menarce (Menstruasi Pertama) (Pranoto et al., 2022)

Remaja Putri Mengalami Menarce (Menstruasi Pertama) Biasanya Terdapat Gangguan Kram, Nyeri Dan Ketidak nyamanan Pada Saat Menstruasi Yang Di Sebut Disminorea Yaitu Menstruasi Yang Disertai Nyeri. (Natalia et al., 2020).

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. *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). 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* 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*. 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 *leaflet* lebih mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, lebih informatif dan menarik (Sari & Usman, 2020)

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah melakukan persiapan dengan melihat permasalahan remaja putri di Desa Jambu, Tahap kedua adalah penyampaian materi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pertemuan langsung. Tahap ketiga adalah evaluasi dengan diskusi tanya jawab tentang pijat bayi oleh tim pengabdian masyarakat. Praktik dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan pemberian materi dan secara langsung oleh peserta dan menunjuk salah satu peserta untuk mengulangi gerakan-gerakan pijat kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 1 Mei 2023 di Desa Jambu dengan mengumpulkan 13 remaja putri yang mengalami disminorea pada saat menstruasi, Bertujuan untuk mengetahui pengetahuan tentang pijat akupresure pada remaja putri dan memberikan tehnik pijat akupresure pada remaja putri untuk mengurangi nyeri pada saat menstruasi.



Gambar 1. Pretest Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan pada remaja putri dengan melakukan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri disminorea. Telah dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2023 pukul 09.00-selesai, bertempat di Aula Jombor Lor, Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, dan penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada teman-teman remaja putri yang hadir pada saat itu. Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani. selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi pijat akupresure pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara inti dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat akupresure, tujuan dilakukan pijat akupresure serta manfaat Pijat akupresure. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, kepada teman-teman remaja putri dan para remaja sangat antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Dan Semua peserta remaja putri yang hadir menguncungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu pijat akupresure, tujuan dilakukannya pijat akupresure serta manfaatnya. kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pijat akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan. Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada remaja putri untuk dapat melaksanakan kegiatan pijat akupresure secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk mengurangi nyeri disminorea.



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum Dilaksanakan Penyuluhan Tentang Pijat Akupresure

Pengetahuan	Frekuensi	Persen %
Baik	4	26,66
Cukup	8	53,33
Kurang	1	6,66
Jumlah	13	100

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja putri bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (26,66%), berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (53,33%). sedangkan yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,66%). Hanya 26% remaja yang memahami tentang akupresure, hal ini disebabkan karena remaja lebih banyak mengatasi desminore dengan cara kompres air hangat dan tidur untuk meredakan nyeri haid.

Tabel 2. Pengetahuan Setelah Dilaksanakan Penyuluhan Tentang Pijat Akupresure

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	13	100,00
Cukup	0	0,00
Kurang	0	0,00
Jumlah	13	100

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure bahwa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (100,00%), pengetahuan cukup 0 (0,00%) sedangkan yang berpengetahuan kurang terdapat 0 (0,00%). Setelah dilakukan penyuluhan 100% remaja memahami tentang pijat akupresure. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode diskusi dan demonstrasi sehingga membantu remaja putri untuk lebih bisa memahami pijat akupresure. Menurut hasil penelitian dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Evaluasi

Telah dilakukan kegiatan penyuluhan dan melakukan praktik pijat akupresure bersama 13 remaja putri di desa jambu tentang pijat akupresure untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri yaitu didapatkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja putri bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (26,66%), berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (53,33%). sedangkan yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,66%) dan didapatkan bahwa pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang pijat akupresure bahwa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (100,00%), pengetahuan cukup 0 (0,00%) sedangkan yang berpengetahuan kurang terdapat 0 (0,00%). Remaja putri telah mengetahui cara pemijatan akupresure dengan baik untuk mengurangi nyeri disminorea pada remaja putri saat menstruasi.



Gambar 3. Post Test Kegiatan Penyuluhan

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada remaja adalah memberikan penyuluhan sebagai dasar pengetahuan mengenai pijat akupresure untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja putri puskesmas jambu semarang. Bertambahnya wawasan dan pengetahuan remaja tentang pijat akupresure untuk mengatasi nyeri disminore.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta reamaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarief, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (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*, 5(3), 123–128.
- Pranoto, H. H., Fitri, A. L., Setyani, D., & Putri, A. (2022). *Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri*. 385–392.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2020). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja*. 4, 196–202.