Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 2 No (2) 2023

Pendidikan Kesehatan tentang Akupresur utuk Dismenore pada Wanita Usia Subur

Nikke Agustina Pratiwi[1], Sidarti P.T intan Surullah[2],Yunita Fajarwati[3], Masruroh[4]
[1]Universitas Ngudi Waluyo, nikkealyaputri9506@gmail.com
[2]Universitas Ngudi Waluyo, intan.surullah24@gmail.com
[3]Universitas Ngudi Waluyo, yunitafajarwati0811@gmail.com
[4]Pendidikan Profesi Bidan,Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email: nikkealyaputri9506@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2023-10-18
Accepted, 2023-12-16
Published, 2023-12-28

Keywords:
Dysmenorrhea, Acupressure, Women of child-bearing age

Kata Kunci: Dismenore, Akupresure, Wanita Usia Subur

Abstract
Dysmenorrhea is pain before or during menstruation, occurring on the first day to several days of menstruation. The acupressure technique is a simple and self-administered treatment to reduce menstrual pain (dysmenorrhea). Irrational management of menstrual pain can result in various side effects, even losses such as medication errors due to inappropriate doses and the use of inappropriate drugs. This activity aims to increase the knowledge of women of childbearing age about managing dysmenorrhea and applying acupressure massage techniques to reduce dysmenorrhea. The method used in this activity uses several stages including: pre test, distribution of leatflet, Health Education about reducing DysmenorrheaPain With Acupressure, Acupressure Practice, Post Test. Education was given to 17 women of childbearing age using lecture and practice methods. Participants filled out pre-test questionnaires, then participated in counseling activities and filled out post-test questionnaires. The activity results showed an increase in participants' knowledge about the treatment of dysmenorrhea and the use of acupressure techniques before and after the activity, namely before the activity, the participants' knowledge was good by 50% and after the activity increased to 90%. Suggestions for participants to do acupressure as an alternative treatment for dysmenorrhea.

Abstrak
Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi. Teknik akupresur merupakan upaya pengobatan yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea). Penatalaksanaan nyeri haid yang tidak rasional dapat mengakibatkan berbagai efek samping, bahkan kerugian seperti kesalahan pengobatan karena dosis yang tidak tepat dan penggunaan obat yang tidak tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang penanganan dismenorea dan penerapan

teknik pijat akupresur untuk mengurangi dismenorea. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya : pre test, pembagian leatflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri dismenore dengan akupresure, praktik akupresur dan post test. Penyuluhan diberikan kepada wanita usia subur berjumlah 17 orang dengan metode ceramah dan praktek. Partisipan mengisi angket pre test, kemudian mengikuti kegiatan penyuluhan dan mengisi angket post test. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang penanganan dismenorea dan penggunaan teknik akupreseur sebelum dan setelah kegiatan yaitu sebelum kegiatan pengetahuan peserta baik sebanyak 50 % dan setelah kegiatan meningkat menjadi 90%. Saran bagi peserta untuk melakukan akupreseur sebagai salah satu alternatif penanganan dismenorea.

Pendahuluan

Dismenorea merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat terjadi menstruasi. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi (Suindri et al., 2021). Dismenore merupakan nyeri akibat kotraksi di uterus atau di otot uterus (Novitasari et al., 2020).

Dismenore juga dikenal sebagai gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu indikasi yang muncul dan dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan (Fitria, 2020).

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% remaja di setiap negara mengalami nyeri haid (dismenorea). Angka presentase di Indonesia diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea sedang, yang mengakibatkan tidak mampu melakukan kegiatan yang bersifat rutin sangat bervariasi (Susanti & Eliyawati, 2018). Analisis dari The National Health Examination Survey terdapat 30%-90% prevalensi remaja mengeluh terjadinya dismenorea, 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenorea berat dan terjadi pada wanita usia subur (Juang et al., 2006; Susanti, 2021). Dismenorea dialami oleh wanita yang menstruasi tetapi banyak pula yang mengabaikan dismenorea tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi dismenorea bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan (Kristina et al., 2021).

Dismenore dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenorea sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenorea terutama pada masa-masa usia subur (Onieva-Zafra et al., 2020; Tyas et al., 2018). Rata-rata setiap wanita mengalami nyeri saat haid. Biasanya nyeri terjadi di daerah perut bagian bawah, tetapi bisa juga muncul di daerah pinggang, paha, atau kaki (Ramos-Pichardo et al., 2020). Muntah, diare, sakit kepala, sering mual, pingsan, biasanya menyertai dismenorea (Susanti & Putri, 2019). Berdasarkan survey yang dilakukan, banyak wanita yang mengalami nyeri haid pada saat Pre Menstrual Syndrome (PMS) (Susanti, 2022). Sosialisasi penanganan dismenorea penting bagi wanita untuk mengetahui bagaimana menghadapi dan menangani saat nyeri haid datang sehingga tidak perlu dikhawatirkan berlebih dan tenang dalam mengatasinya (Adnyana & Lestari, 2018).

Berdasarkan hasil analisis situasi dan diskusi dengan wanita-wanita yang berada di Desa Sumber Anyar dapat dirumuskan beberapa masalah, yaitu belum mengetahui cara penanganan dismenorea dengan tepat, belum mengetahui teknik pijat untuk mengatasi dismenorea dengan akupreseur, belum mengetahui pengobatan yang bisa digunakan secara swamedikasi. Saat nyeri haid datang kebanyakan wanita pada umumnya tidak

mengatasinya dan dibiarkan sehingga bisa menimbulkan stres berlebih (Kristina et al., 2021). Penting untuk memberi penyuluhan kepada wanita usia subur tentang cara untuk mengatasi permasalahan disminore serta pengobatan secara tepat dan benar, sehingga bisa dilakukan pengobatan secara mandiri (swamedikasi) bahkan tanpa menggunakan obat yaitu dengan akupreseur (pijatan) (Tyas et al., 2018).

Tujuan dilaksanakannya penyuluhan penanganan dismenorea menggunakan teknik akupreseur untuk mengatasi nyeri haid yaitu meningkatkan pengetahuan wanita tentang pentingnya mengatasi nyeri haid, berbagi pengalaman antar peserta, meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku tentang pijat (akupreseur), keuntungan pijat akupreseur, langkah-langkah akupreseur, dan obat-obat yang digunakan dalam mengatasi nyeri haid.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan beberapa kader yang berada di perumahan BDS 3 yang berlokasi di RT 40 kelurahan sungai Nangka kecamatan Balikpapan selatan. Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang penanganan dismenore terhadap wanita usia subur yang mengalami nyeri haid. Kegiatan yang dilakukan yaitu pre test untuk mengukur pengetahuan wanita tentang penanganan dismenore, penyuluhan tentang penanagan dismenorea, sosialisasi pijat akupreseur dan post tes seperti yang akan di uraikan sebagai berikut. Hasilnya akan memberikan manfaat mengenai cara pijat saat datang nyeri haid, obat apa yang tepat digunakan sehingga wanita-wanita tersebut tidak khawatir berlebih. Pengabdian ini akan dilakukan selama kurang lebih 1 jam dan diberikan lefleat sebagai media pembelajaran agar peserta yang mengalami nyeri haid bisa membaca secara langsung, dan mempraktekkan teknik akupreseur untuk mengurangi nyeri haid. Pokok Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan sosialisasi praktik pijat (akupressur) sebagai salah satu penanganan dismenore.

Rundown kegiatan Pengabdian Masyarakat Akupressure untuk mengurangi Disminorea Pada Wanita Usia Subur
Pertemuan 1
Jumat, 15 Desember 2023 JAM 16.00 WITA
Kegiatan :

1. Pre test
2. Pembagian leatflet
3. Pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri dismenore dengan akupresure
4. Praktik akupresur
5. Post test
6. Praktik mandiri dan evaluasi
7. Tanya jawab
8. Melakukan Post Test
9. Melakukan dokumentasi

Hasil dan Pembahasan

Banyaknya pertanyaan yang diberikan peserta tentang dismenorea dan tujuan dari pijat akupresur menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti kegiatan. Kuesioner pretest dengan pertanyaan yang mudah dipahami diberikan kepada peserta pengabdian masyarakat sebelum diberikan materi untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pengobatan dismenorea dan penggunaan obat-obatan dalam pengobatan dismenorea. Kemudian setelah diberikan materi, peserta juga diukur dengan menggunakan kuesioner post test, untuk mengukur pengetahuan peserta setelah terpapar materi dan sosialisasi dari penanganan dismenorea menggunakan teknik pijat akupreseur.
Hasil Kegiatan Penyuluhan Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupreseur :

1. Indikator : Pengetahuan dan aplikasi masyarakat mengenai manfaat dan penatalaksanaan teknik akupressure untuk mengurangi keluhan disminorea.
   Kriteria : Peserta aktif mengikuti sosialisasi dan mempraktekkan teknik – teknik pijat akupressure.
   Hasil : Peserta yang hadir 17 peserta, yang mampu mempraktekkan teknik akupresssure secara tepat dan sistematis 12 peserta dan 5 peserta kurang tepat dalam mempraktekkan secara langsung dan untuk pengetahuan peserta saat pre test 50% pengetahuan baik dan meningkat menjadi 90% saat post test.
2. Indikator : Kesesuaian materi penyuluhan
   Kriteria : Materi penyuluhan sesuai dengan kebutuhan masyarakat
   Hasil : Sesuai dengan latar belakang peserta yang banyak sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dan berpendidikan SMA ke bawah, sehingga materi dibuat sederhana dan muda dipahami namun bersumber dari evidence based.
3. Indikator : Tingkat partisipasi peserta
   Kriteria : Jumlah partisipasi peserta pengabdian masyarakat mencapai target yang diharapkan yaitu sebanyak 17 peserta.
   Hasil : Jumlah peserta yang hadir 17 peserta.

Dismenore biasanya timbul menjelang atau selama menstruasi mulai dari 1-2 hari sebelum menstruasi atau pada saat menstruasi. Nyeri yang paling berat dirasakan selama 24 jam pertama menstruasi dan mereda pada hari kedua. Secara umum penangganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015).

Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019). Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015).

Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfin. Hormon endomorfin adalah sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Hartono, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Efriyanthi (2015) pada mahasiswi PSIK FK Unud semester VIII, hasil analisis perubahan skala nyeri dismenore pre test dan post test pada kelompok perlakuan menunjukkan perubahan yang signifikan. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran skala nyeri dimana rata-rata skala nyeri sebelum terapi akupresur sanyinjiao point adalah 5,73 dan rata-rata skala nyeri sesudah terapi akupresur adalah 2,73. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur sanyinjiao point.

Berdasarkan penelitian oleh Kristining (2018) dari hasil observasi 3 jam setelah perlakuan didapatkan penurunan skala nyeri, dimana penelitian yang dilakukan pada siswi SMA Mardisiswa Semarang menghasilkan bahwa terapi akupresur titik sanyinjiao dapat menurunkan skala dismenore. Skala dismenore pada 80 responden sebelum dilakukan

terapi akupresur memperoleh hasil nilai median 5.00 sedangkan skala dismenore sesudah diberikan terapi akupresur titik sanyinjiao memperoleh hasil nilai median 3.00.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 16 Desember 2020 di wilayah RW.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. didapatkan data dengan mewawancarai 10 orang remaja. Dari 10 remaja ternyata 7 orang menyatakan mengalami nyeri perut saat menstruasi dan nyeri menstruasi yang dirasakan cukup mengganggu dan kadang membuat tidak fokus saat beraktivitas. Berpijak dari data yang terungkap seperti di atas, bahwa dismenore masih banyak terjadi dikalangan perempuan dan merupakan hal yang sangat mengganggu aktivitas, sehingga hal tersebut diperlukan solusi untuk mengurangi intensitas nyeri tersebut salah satunya melalui akupresure pada titik sanyinjiao yang dipercaya dapat mengurangi dismenore.

Hasil pengabdian masyarakat dimana sebagian besar peserta mampu mempraktekkan teknik akupresure dengan tepat setelah diberikan sosilisasi dan praktikum, pengetahuan peserta tentang penanganan dismenorea juga meningkat yaitu 90% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Dampak dismenore pada wanita usia subur meliputi rasa nyaman terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas, sehingga dismenorea perlu diberikan penanganan yang sesuai dengan kebutuhan (Elzeblawy Hassan, 2017). Nyeri dapat menyebabkan cemas ataupun sebaliknya karena cemas dapat menambah intensitas nyeri (Fitriani et al., 2014). Gambar 1 menunjukkan kegiatan pengabdian mayarakat yaitu mensosialisasikan teknik akupreseur dalam penanganan dismenorea pada wanita usia subur. Setelah sosialisasi dilanjutkan dengan praktik akupresure (gambar 2).

Gambar 1 : kegiatan pengabdian masyarakat.

Gambar 2. Praktik gerakan teknik akupresure

Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat antusias mengikuti dari awal sampai akhir. Pengabdian masyarakat ini dikemas dengan ceramah dan teknik yang menarik sehingga memudahkan peserta untuk menyerap informasi dan mempraktekkan secara langsung dari informasi yang sudah di terima. Selain Teknik akupreseur untuk penanganan dismenorea bisa juga dengan latihan-latihan olah raga ringan untuk mengurangi nyeri dismenorea, hal ini disebabkan karena dengan olahraga ringan dan terapi teknik akupreseur ini akan menghasilkan endorphin. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf pusat tulang belakang (Rejeki, 2019).

Peningkatan pengetahuan responden di karena kan pemaparan materi dengan menggunakan bahasa yang mudah di pahami bagi masyarakat umum, menggunakan leaflet sebagai instrumen, praktik langsung oleh narasumber, serta memberikan *feed back* berupa kesempatan kepada reponden untuk melakukan praktik langsung kepada diri mereka sendiri.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu setelah dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan tentang penanganan dismenore dan praktik teknik akupresseur terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang penanganan dismenore dan mampu mempraktekkan teknik akupresur untuk menangani dismenorea. Saran bagi wanita yang mengalami dismenorea untuk melakukan akupreseur sebagai salah satu alternatif penanganan dismenorea.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada ibu Masruroh,S.Si.T,. M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan semangat kepada kami.Terima kasih kepada ibu Riri selaku Ketua PKK, yang telah memberikan ijin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kepada seluruh peserta pengabdian masyarakat RT 40 yang telah membantu dan suka rela mengikuti jalannya kegiatan sampaidengan selesai.

Daftar Pustaka

Juang, C.-M., Yen, M.-S., Horng, H.-C., Cheng, C.-Y., Yuan, C.-C., & Chang, C.-M. (2006). Natural Progression of Menstrual Pain in Nulliparous Women at Reproductive Age: An Observational Study. Journal of the Chinese Medical Association, 69(10), 484–488. https://doi.org/10.1016/S1726-4901(09)70313-2

Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. Health Care : Jurnal Kesehatan, 10(1), 104–114. https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96

Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Martínez, E., Abreu-Sánchez, A., Iglesias-López, M. T., García-Padilla, F. M., Pedregal-González, M., & Parra-Fernández, M. L. (2020). Relationship between Diet, Menstrual Pain and other Menstrual Characteristics among Spanish Students. Nutrients, 12(6), 1–12. https://doi.org/10.3390/nu12061759

Ramos-Pichardo, J. D., Ortega-Galán, Á. M., Iglesias-López, M. T., Abreu-Sánchez, A., & Fernández-Martínez, E. (2020). Why do some Spanish nursing students with Susanti & Oktadiana. Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan 57 Madago Community Empowerment For Health Journal: Vol 1, No. 2, Tahun 2022 http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/mce menstrual pain fail to consult healthcare professionals? International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(21), 1–14.
https://doi.org/10.3390/ijerph17218173

Rejeki, S. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. Jurnal Kebidanan, 8(1), 50–55. https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55

Susanti, N. Y. (2021). Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8(2), 145–150. https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i2.1376

Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. Jurnal Kesehatan, 7(1), 1–6.
https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75