

Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri

Emilia Nur Achmada¹, Sri Astuti², Sadiyah³, Cahyaningrum

¹Universitas Ngudi Waluyo, emilia.achmada@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, astutisri7716@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, diyahmaryanto66@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, cahyaningrum0880@gmail.com

Korespondensi Email: emilia.achmada@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

Keywords: Acupresure,
Knowledge,
Dysmenorrhea

Kata Kunci: Akupresur,
Pengetahuan, Dismenorea

Abstract

adolescence is a dynamic developmental phase in an individual's life, one of the typical signs of adolescence is the onset of puberty. Dysmenorrhea is pain or tenderness in the lower abdomen that occurs when women experience their menstrual cycle. To reduce menstrual pain can be done using pharmacological and non-pharmacological methods. One of the non-pharmacological therapies is acupresure therapy. Acupresure is a treatment system that uses pressure on certain points on the body. Results of an assessment in a lecture environment, with 21 female students experiencing menstrual pain. In connection with this problem, the community service program at the Borneo Medistra campus provides a solution to the problem of menstrual pain in young women by carrying out community service activities regarding acupresure to reduce menstrual pain. The aim of this activity is to increase young women's knowledge about acupresure to reduce menstrual pain. The results of this activity show that the knowledge of young women increased after carrying out community service activities with education about acupresure to reduce dysmenorrhea pain. Community service activities were carried out on November 30 2023 in level 1 classrooms, attended by 21 female students. Activities are carried out in 3 stages, namely pretest, material delivery and posttest. The results of the activity revealed that before being given community service regarding acupresure to reduce menstrual pain in young women, the distribution of scores among female students at the Borneo Medistra Polytechnic mostly had poor knowledge, as many as 14 young women (71%) and good knowledge as many as 7 young women (29%) After being given counseling about acupresure massage, the distribution of 14 female students with poor knowledge increased to 18 female students (92%) who had very good knowledge and 3 female students (8%) who had sufficient knowledge. This shows that there is an increase in

female students' knowledge after being given knowledge about dysmenorrhea and acupressure massage.

Abstrak

Masa remaja terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresure. Akupresure adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titik-titik tertentu pada tubuh. Hasil pengkajian di lingkungan perkuliahan, dengan 21 mahasiswi yang mengalami nyeri haid. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat dikampus Borneo Medistra memberi solusi untuk permasalahan nyeri haid pada remaja putri dengan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri dismenore. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30 November 2023 di ruangan kelas tingkat 1 dengan dihadiri 21 Mahasiswi . Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap yaitu pretest, penyampaian materi dan posttest. Hasil kegiatan diketahui bahwa sebelum diberi pengabdian masyarakat tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri distribusi nilai dari mahasiswi di Politeknik Borneo Medistra sebagian besar memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 14 remaja putri (71%) dan berpengetahuan baik sebanyak 7 remaja putri (29%) setelah diberikan penyuluhan tentang pijat akupresure distribusi dari 14 mahasiswi pengetahuan kurang naik menjadi 18 remaja putri (92%) berpengetahuan sangat baik dan 3 remaja putri (8%) berpengetahuan cukup. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswi setelah diberikan pengetahuan tentang dismenore dan pijat akupresure.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia (Sofia & Adiyanti, 2013).

Masa ini terjadi suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya menarche (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita adalah dismenore (Lubis N, 2013).

Nyeri haid atau disminore adalah nyeri yang menyerang/terjadi diperut menjelang atau selama haid. Dalam keadaan yang normal, nyeri haid hanya membuat wanita merasa sakit dan tidak nyaman, tetapi dalam keadaan yang parah, nyeri haid ini dapat membuat wanita tidak dapat bekerja dan harus beristirahat, nyeri sering bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan dan lekas marah (Kumalasari, 2012).

Cara mengurangi disminore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologidan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih amandari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan.

Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresure. Terapi akupresur adalah sistem pengobatan dengan cara menekan-nekan pada titiktitik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energivital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan (Ikhsan, 2019).

Akupresure bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan gejala pada berbagai penyakit. Akupresure juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (dismenore) (Setyowati, 2018).Permasalahan Mitra kurangnya pengetahuan remaja dalam menangani dismenore dengan menggunakan terapi non farmakologi (Akupresure).

Metode

Langkah - langkah yang di tempuh guna melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan di laksanakan secara *offline* :

1. Melakukan kordinasi dengan pembimbing dan tim untuk membahas kegitaan yang akan di laksanakan.
2. Membuat Instrumen berupa kuesioner *pre test* dan *post test*
3. Memberikan materi tentang akupresure terutama pada titik - titik dialakukannya akupresure sesuai kasus oleh tim pengabdian masyarakat kepada Peserta Metode diskusi melalui VC(*Video Call*) di WA diikuti oleh Pembimbing.Materi terdiri dari :
 - a. Pengertian Dismenore , Akupresure
 - b. Tujuan pada remaja ptri terutama untuk mengurangi nyeri haid
 - c. Cara kerja akupresure, cara pemijatan
 - d. Titik akupresur untuk mengurangi dismenore.
4. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Pertanyaan akan di tanggapi oeh tim pengabdian secara langsung (*Offline*), sehingga dapat tercapai pemahaman peserta mengenai Akupresure pada remaja putri untuk mrngurangi nyeri haid.
5. Melakukan Penilaian tingkat pemahaman peserta dengan cara mengisi *form Post Test* Peningkatan Pemahaman peserta digunakan sebagai salah satu indikator pencapaian kegiatan pengabdian masyarakat secara *offline*.
6. Menutup kegiatan pengabdian masyarakat secara offline dengan mengucapkan salam dan ucapan trimakasih kepada peserta.
7. Melakukan monitoring implementasi kegitan pengabdian masyarakat secara *online*

Hasil dan Pembahasan

Telah dilakukan kegiatan Pengabdian masyarakat dengan tema “akupresure untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri” . Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 30 November 2023 pukul 08.30 WITA. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dari responden remaja yang mengikuti kegiatan berjumlah 21 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi mengerjakan pretest, penyampaian materi, tanya jawab dan video praktek akupresure kemudian sesi mengerjakan post test atau evaluasi akupresure oleh responden. Pengerjaan pretest dengan 8 butir soal pertanyaan dengan waktu 20 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi yang kedua yaitu penyampaian materi, praktik akupresure dan tanya jawab. Penyampaian materi dilakukan dengan media (PPT dan video). Pada sesi tanya jawab pertanyaan yang disampaikan seputar dismenore dan waktu dilakukan pemijatan yang tepat. Setelah sesi kedua selesai dilanjutkan dengan sesi ketiga yaitu post test dengan 8 butir soal pertanyaan dalam waktu 20 menit. Kemudian sesi evaluasi dari pre test dan post test. Hasil kuesioner di dapat bahwa Nn S.A pada hasil skor kuesioner yang di dapatkan pada saat pre test yaitu 6, sedangkan post test Nn.L. mendapatkan total skor yaitu 8. Maka seteah dilakukan pemberian materi maka pengetahuan responden meningkat yaitu terjadi penambahan skor sebanyak 2. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal remaja putri, hasil pre test dapat dilihat sebagai berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur Nyeri Haid (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	7	29
2	Kurang	14	71
3	Cukup	0	0
	Jumlah	21	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi nyeri haid sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 14 orang (71 %) dan berpengetahuan Baik sebanyak 7 orang (29 %). Berdasarkan data diatas rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum diberi penyuluhan kesehatan cukup baik, namun masih ada yang memiliki pengetahuan yang kurang baik. Hal ini dikarenakan belum pernah ada informasi di kampus Borneo Medistra Balikpapan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Materi disampaikan dengan tujuan agar remaja putri dapat menambah pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri dengan akupresure. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi permasalahan yang ditemukan saat pengkajian, pengertian haid/dismenorea, akupresure, tanda dan gejala dismenorea, penanganan dismenorea, manfaat akupresur, teknik pemijatan/penekanan akupresur, Titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid, selanjutnya melakukan demonstrasi terkait langkah-langkah akupresure.

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Diskusi secara berkelompok dalam satu ruangan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012) berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode ada 3 (tiga) yaitu metode berdasarkan pendekatan perorangan, metode berdasarkan pendekatan kelompok, metode berdasarkan pendekatan massa, untuk kegiatan ini menggunakan metode berdasarkan pendekatan kelompok

Kegiatan berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam menyampaikan materi dalam pengabdian masyarakat ini dengan metode pendekatan kelompok perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran. Keaktifan remaja dalam kegiatan pengabdian masyarakat bisa terlihat saat sesi tanya jawab atas pertanyaan yang diajukan. Kegiatan pengabdian masyarakat di akhiri dengan pemberian post test untuk mengetahui pengetahuan remaja putri setelah di berikan materi dan demonstrasi Akupresure untuk mengurangi nyeri haid, hasil post test sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur Nyeri Haid (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	18	92
2	Kurang	3	8
3	Cukup	0	0
	Jumlah	21	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan baik 18 orang (92 %) dan pengetahuan kurang 3 orang (8 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuesioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyari haid. Dari hasi kuesioner pretest yang mendapatkan skor terrendah yaitu ada 10 orang yaitu Nn. M,Nn S.P, Nn .L,Nn.M.A, Nn.P,Nn. P.A,Nn .J,Nn. M.F,Nn. S.R, dan Nn.T . Sedangkan hasil kuesioner pada skor post test yang mendapatkan skor tertinggi yaitu ada 15 orang dengan skor rata - rata 8 .Maka setelah di berikan materi terjadi penambahan skor sebanyak 3.



Gambar 1 Penyuluhan Materi Dan Demonstrasi Akupresure Disminore

Simpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah remaja putri banyak mengalami nyeri haid dan kurangnya pengetahuan remaja putri tentang mengatasi nyeri haid. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi dan demostrasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa sesudah diberi promosi kesehatan tentang cara mengatasi nyeri haid dengan akupresure pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 18 orang (92%) dan pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (8%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan mahasiswi di Politeknik Borneo Medsitra Balikpapan dapat melaksanakan terapi akupresur secara mandiri apabila sedang mengalami nyeri haid. Untuk tenaga kesehatan beserta dapat memaparkan terkait akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih pada kesempatan kali ini penulis ucapkan kepada Universitas Ngudi Waluyo Semarang dan Politeknik Borneo Medistra Balikpapan, dan dosen pembimbing Ibu Cahya Ningrum, S.SiT.,M.Kes, serta pihak-pihak terkait yang telah memfasilitasi dan membantu berjalannya penelitian ini sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan oleh penulis.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. (2017). Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2016. [E-book] Available at <http://depkes.go.id>
- Hartono, Y. (2012). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: Salembamedik
- Hartono.R.I.W. (2012). Akupresure untuk berbagai penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal. Rapha/Andi Publishing.Yogyakarta
- Julianti, dkk. (2014). Efektifitas Akupresur Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri. Jurnal OnlineMahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Vol 1 No 2.
- Kumalasari, intan. (2012). Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan.Jakarta : Salemba Medika
- Lubis, N. L. (2013). Psikologis kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksinya di tinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Jakarta: Prenada Media Group.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta: Jakarta
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (DISMINOREA) Dan Cara Penanggulangannya. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 4 No 1
- Setyowati, H. (2018). Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang :UNIMMA PRES.
- Seung- Hun Cho. (2016). Acupressure for primary dysmenorrhoea:A systematic review Journal Complementary Therapies in Medicine. hal 18, 49-56