

Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Mengatasi Dismenora pada Remaja dengan Akupresur

Alrinda Julpa¹, Mauria Anggraini², Luvi Dian Afriyani³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Pagaralam, alrindajulpa0@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Balikpapan, anggrainimauria@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, luvianaiz@gmail.com

Korespondensi Email: alrindajulpa0@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

Keywords: Acupressure,
Dysmenorrhea,
Teenager

Kata Kunci: Akupresur,
Dismenora, Remaja

Abstract

Adolescence is defined as a transition process, namely childhood to adulthood. According to the World Health Organization (WHO), adolescents (adolescence) are those aged 10 - 19 years. Menstruation will be experienced by every woman with different experiences. There are those who experience menstruation without complaints, but there are also those who experience complaints of nausea, vomiting, weakness and lethargy which will interfere with daily activities. One of the complaints during menstruation is dysmenorrhea. Dysmenorrhea is a medical term used to refer to painful menstruation or menstrual cramps. Some alternative ways to reduce dysmenorrhea pain include using traditional Chinese therapy called acupressure. Acupressure is an alternative as a traditional Chinese therapy method for curing dysmenorrhoea by using massage techniques at meridian points on certain parts of the body. The aim of this community service is to provide education and training on acupressure to reduce dysmenorrhea pain. There are several methods used, namely coordinating with supervisors and teams, creating questionnaires and providing materials. It can be concluded that there was an increase in knowledge for pregnant women after providing material on Acupressure Techniques to Reduce Pain. From the results of the interview data, it was also found that there was an increase after providing the material to teenagers.

Abstrak

Remaja diartikan suatu proses peralihan, yaitu masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) remaja (adolescence) merupakan mereka yang usianya 10 - 19 tahun. Menstruasi akan dialami oleh setiap perempuan dengan pengalaman yang berbeda-beda. Ada yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, tetapi ada juga yang mengalami keluhan mual muntah, lemah dan lesu yang akan mengganggu kegiatan sehari-hari. Salah satu keluhan selama menstruasi adalah dismenore. Dismenore adalah istilah medis yang

digunakan untuk merujuk pada nyeri haid atau kram menstruasi. Beberapa cara alternatif untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu menggunakan terapi tradisional cina yang disebut akupresur. Akupresur merupakan alternatif sebagai salah satu metode terapi tradisional China untuk menyembuhkan dismenorea dengan memakai Teknik memijat pada titik meridian pada bagian tubuh tertentu. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore. Ada beberapa metode yang dilakukan yaitu kordinasi dengan pembimbing dan tim, membuat kuesioner dan memberikan materi. dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk ibu hamil setelah dilakukan pemberian materi tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri. Dari hasil data wawancara juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja.

Pendahuluan

Remaja diartikan suatu proses peralihan, yaitu masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja (*adolescence*) merupakan mereka yang usianya 10 - 19 tahun. Menurut Smetana (2011) dalam (Wirenviona & Riris, 2020) ada 3 tahapan remaja, yaitu remaja awal (*early adolescence*) usia 11-13 tahun, remaja pertengahan (*middle adolescence*) usia 14-17 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) berusia 18-21 tahun. Tumbuh kembang seorang remaja disebut pubertas. Masa pubertas merupakan masa perkembangan dan pematangan organ reproduksi serta fungsinya. Kejadian penting pada siklus reproduksi yang dirasakan oleh remaja putri adalah terjadinya menstruasi pertama atau yang bisa disebut dengan *menarche* (Mayasari et al., 2021). Menstruasi akan dialami oleh setiap perempuan dengan pengalaman yang berbeda-beda. Ada yang mengalami menstruasi tanpa keluhan, tetapi ada juga yang mengalami keluhan mual muntah, lemah dan lesu yang akan mengganggu kegiatan sehari hari. Menstruasi merupakan waktu fisiologis bagi perempuan yang masih muda, dalam situasi ini zat kimia regenerasi mereka mulai bekerja. Siklus bulanan adalah tanda perkembangan seksual pada perempuan muda dewasa muda. Namun disayangkan, tidak semua anak muda bisa melewati proses menstruasi ini dengan biasa, karena banyak juga yang mengalami keluhan-keluhan pada saat menstruasi terjadi (Solehati et al., 2017). Salah satu keluhan selama menstruasi adalah dismenore. Dismenorea adalah istilah medis yang digunakan untuk merujuk pada nyeri haid atau kram menstruasi. Ini adalah gejala umum yang dialami oleh banyak wanita selama siklus menstruasi mereka. Nyeri haid dapat berkisar dari ringan hingga parah. Terdapat dua jenis dismenorea utama yaitu dismenorea primer dimana jenis yang paling umum dan tidak terkait dengan kondisi medis lainnya. Biasanya dimulai pada masa remaja setelah menstruasi pertama, nyeri biasanya terjadi sebelum atau selama awal menstruasi dan dapat berlangsung selama 2-3 hari. Sedangkan dismenorea sekunder terkait dengan kondisi medis atau masalah ginekologis lainnya, seperti endometriosis atau fibroid rahim, nyeri dapat lebih parah dan dapat terjadi lebih awal dalam siklus menstruasi (Sajjadi et al., 2018).

Di dunia angka terjadinya dismenore sangat tinggi. Setiap negara rata-rata memiliki angka kejadian dismenore yang lebih dari 50%. Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (12- 17 tahun) di Amerika Serikat, Klien dan Litt (2010 dalam Anurogo & Wulandari, 2011) menjelaskan prevalensi dismenore sebesar 59,7 persen. Negara yang memiliki angka kejadian dismenore yang cukup tinggi juga terjadi di India pada rentang usia remaja 10-19 tahun yakni sebesar 73,9 persen (Sinha et al., 2016). Sedangkan di

Negara Indonesia dapat dikatakan 90 persen perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011).

Penanganan dismenore bisa dilakukan menggunakan dua cara yaitu: Penindakan farmakologi dan penindakan non farmakologi. Penindakan farmakologi yang sering dipakai untuk mengatasi dismenore yaitu dengan cara menggunakan obat-obatan anti inflamasi nonsteroid (NSAID). Sedangkan penindakan non farmakologi bisa dilakukan dengan menggunakan terapi kompres hangat di bagian perut, menggunakan ramuan jamu dan aromaterapi, selain itu alternatif lainnya untuk mengurangi nyeri dismenore yaitu menggunakan terapi tradisional cina yang disebut akupresur. Akupresur merupakan alternatif sebagai salah satu metode terapi tradisional China untuk menyembuhkan *dismenorea* dengan memakai Teknik memijat pada titik meridian pada bagian tubuh tertentu (Khamidah & Sofiyanti, 2023). Efek dari penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang bertujuan untuk meredakan nyeri.

Metode

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan yang dilakukan Pembahasan sampai kepada jadwal dan metode kegiatan, Membuat kuesioner Akupresure remaja untuk mengetahui dan menilai apakah kegiatan sudah dilakukn dengan baik. Setelah persiapan dilakukan selanjutnya adalah melakukan penyuluhan oleh Tim Pengabdian Masyarakat kepada peserta melalui secara hybrid di 2 tempat yaitu di Padang Harapan No.12 Kec. Tumbak Ulas Kel.Pagaralam Selatan dan Jl. Damanhuri 2 No.58A Kec.Sungai Pinang Kalimantan Timur. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan melihat efektivitas dari kegiatan penyuluhan, kegiatan evaluasi dilaksanakan secara langsung dengan melihat pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam melakukan acupressure.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan yang dilaksanakan secara daring tanggal 23 Desember 2023 Pukul 10.30 WIB. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dari responden remaja yang mengikuti kegiatan berjumlah 10 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dibagi menjadi 2 sesi, yaitu sesi penyampaian materi, dan sesi wawancara posttest atau evaluasi titik akupunktur dengan menggunakan penekanan jari atau menggunakan tangan oleh responden. Penyampaian materi dan praktik prenatal yoga. Penyampaian materi dilakukan dengan media (PPT) dalam waktu 20 menit. Setelah sesi pertama selesai dilanjutkan dengan sesi kedua yaitu posttest dengan mengisi kousioner dalam waktu 5 menit. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal remaja, hasil pre test dapat dilihat sebagai berikut ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Pretest

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Baik	0	0
2.	Cukup	6	60
3.	Kurang	4	40
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi nyeri haid pada remaja sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (60%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (40%). Berdasarkan data diatas rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberi penyuluhan kesehatan kurang baik. Hal ini dikarenakan belum pernah ada penyuluhan di

Padang Harapan No.12 Kel. Tumbak ulas Kec. Pagaralam Selatan dan Jl. Damanhuri 2 No.58A Kel. Sungai Pinang Kec. Kalimantan Timur tentang Akupresure mengatasi nyeri haid.

Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan kepada remaja putri tentang metode akupresure yaitu metode yang kita gunakan adalah metode penekanan pada titik-titik tertentu yang bertujuan untuk mengurangi nyeri haid saat mensturasi. Titik merdian yang berhubungan dengan organ internal tubuh pada manusia. Teknik akupresure dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormone yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok rasa nyeri ke otak. Penekanan titik akupresure dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (Rahmawati et al., 2019).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Posttest

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Baik	9	90
2.	Cukup	1	10
3.	Kurang	0	0
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan dismonore dan Pemijatan pada titik tertentu di titik LI4, LR3 dan SP6 efektif untuk mengurangi Mengurangi Nyeri Haid yang diikuti langsung oleh responden. Tingkat pengetahuan remaja mengalami peningkatan pengetahuan baik 9 orang (90%) dan pengetahuan cukup 1 orang (10%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang Dismonore dan Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri. Dari hasil data wawancara juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja.

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. 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. Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Utami et al., 2018).

Penelitian sebelumnya oleh Marbun & Purnamasari (2022) menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi (Marbun & Sari, 2022). Efektivitas pemberian terapi akupresur terdapat pengurangan dismenore, pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapy akupresur secara teratur. Penelitian lain oleh Khotimah (2021) juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore. Akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat (Khotimah, 2021).



Simpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah remaja yang belum mengetahui manfaat Teknik Akupresure, kurangnya pengetahuan remaja tentang cara yang membantu untuk mengurangi Nyeri Haid. Metode yang digunakan adalah dengan penyampaian materi dan demonstrasi yang diikuti langsung oleh remaja dan melakukan wawancara pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja. Dengan pengabdian masyarakat ini diharapkan remaja putri dapat mengaplikasikan terapi akupresur dan sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengatasi dismenore pada remaja putri. Teknik akupresur merupakan salah satu alternatif yang mampu mengurangi tingkat nyeri pada saat haid. Serta dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri tentang teknik akupresure untuk mengatasi dismenorhea. Dimana titik yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore tersebut antara lain titik Hoku/He-qu (LI4), titik gabungan antara Taichong (LR3) dan Neiguan (PC6), titik Taichong (LR3) yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan secara mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih pada kesempatan kali ini penulis ucapkan kepada Universitas Ngudi Waluyo Semarang dan Remaja Padang Harapan No.12 Kel. Tumbak ulas Kec. Pagaralam Selatan dan Jl. Damanhuri 2 No.58A Kel. Sungai Pinang Kec. Kalimantan Timur , 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

- Anurogo, D., & Wulandari, A. 2011. *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. CV.Andi Offset.
- Khamidah, & Sofiyanti, I. 2023. Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(2), 136. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i2.1271>
- Khotimah, H. 2021. Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Obstetika Scientia*, 2(2), 144–159.
- Marbun, U., & Sari, L. P. 2022. Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Mayasari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. 2021. *Kesehatan Reproduksi wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala university Press.
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. 2019. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan dan kesehatan Tradisional*, 4(2), 115–119. <https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/123/101>
- Sajjadi, M., Bahri, N., & Abavisaani, M. 2018. Aromatherapy massage with geranium essence for pain reduction of primary dysmenorrhoea: a double blind clinical trial. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 20(12), 50–57.

- Sinha, S., Srivastava, J., Sachan, B., & Singh, R. 2016. A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(5), 1200–1203. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20161384>
- Solehati, T., Trisyani, M., & Hermayanti, Y. 2017. Hubungan Sumber Informasi dan Usia Remaja Puteri dengan Perilaku Perawatan Diri saat Menstruasi The Correlation between Information Source and Age of Adolscent Girls to Self Care Practices of Menstrual Hygiene Behavior. *Jkp*, 5(2), 145–154.
- Utami, N. H., Susanti, R., Studi, P., Program, K., Waluyo, U. N., Studi, P., Program, K., Waluyo, U. N., & Point, S. 2018. *Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao (SP6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer*.
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. 2020. *Edukasi Kesehatan Reproduksi remaja*. Airlangga Univercity Press.