

Tehnik Akupresur untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri

Putri Ayuni Sari¹, Selfa Gita Febrisari², Marrusia Inna³, Rini Susanti⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, putriayunisari24@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, selfagita34@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, marusiainna@mail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, rinisusantirien@gmail.com

Korespondensi Email: putriayunisari24@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

Keywords: Acupressure,
Dysmenorrhea,
Menstruation

Kata Kunci: Akupresur,
Dismenore, Menstruasi

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common maternity problems among women of all ages. Usually, dysmenorrhea occurs among teenagers and occurs in the first three years after menarche. However, dysmenorrhea also starts after the first menstruation (menarche). Usually dysmenorrhea or pain can subside after menstruation, but in some women the pain can continue during menstruation and this pain has an impact and interferes with activities. Dysmenorrhea consists of primary dysmenorrhea and secondary dysmenorrhea. The degree of dysmenorrhea varies, starting from mild to severe, thus affecting daily activities. Treatment to treat dysmenorrhea can be given pharmacologically and non-pharmacologically. Acupressure is a traditional healing skill using the technique of pressing acupuncture points, which involves pressing using fingers or blunt objects on the surface of the body. Acupressure has the advantages of lower risk, easy to learn and do, which is useful in relieving pain and increasing relaxation. Acupressure is the application of firm and continuous pressure to specific locations in certain areas of the body with the aim of reducing pain, producing relaxation, reducing nausea, treating health problems and for fitness). The effect of pressing acupressure points is to increase endorphin levels which function as pain relievers which are produced by the body in the blood and endogenous opioid peptides in the central nervous system. Nerve tissue will provide a stimulus to the endocrine system to release endorphins according to the body's needs and is expected to reduce pain during menstruation. The acupressure technique used by the author is Hegu point acupressure (LI4). Acupressure technique on the hand area (located between the I and II metacarpal bones of the middle radial metacarpal bone II or on the dorsal surface of the hand between the thumb and index finger approximately in the middle of the second metacarpal bone.

Abstrak

Dismenore adalah salah satu masalah kehamilan yang paling umum terjadi pada wanita dari segala usia. Biasanya dismenore terjadi pada remaja dan terjadi pada tiga tahun pertama setelah menarke. Namun dismenore juga dimulai setelah menstruasi pertama (menarke). Biasanya dismenore atau nyeri dapat mereda setelah menstruasi, namun pada beberapa wanita nyeri dapat berlanjut hingga saat menstruasi dan nyeri ini berdampak serta mengganggu aktivitas. Dismenore terdiri dari dismenore primer dan dismenore sekunder. Derajat dismenore bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Pengobatan untuk mengatasi dismenore dapat diberikan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Akupresur merupakan suatu keterampilan penyembuhan tradisional dengan menggunakan teknik penekanan titik-titik akupunktur, yaitu dengan cara menekan menggunakan jari atau benda tumpul pada permukaan tubuh. Akupresur mempunyai kelebihan yaitu risiko yang lebih rendah, mudah dipelajari dan dilakukan, sehingga bermanfaat dalam meredakan nyeri dan meningkatkan relaksasi. Akupresur adalah penerapan tekanan yang kuat dan terus menerus pada lokasi tertentu pada area tubuh tertentu dengan tujuan untuk mengurangi nyeri, menghasilkan relaksasi, mengurangi rasa mual, mengatasi gangguan kesehatan dan untuk kebugaran). Efek penekanan titik akupresur adalah meningkatkan kadar endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh di dalam darah dan peptida opioid endogen di sistem saraf pusat. Jaringan saraf akan memberikan rangsangan pada sistem endokrin untuk melepaskan hormon endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat mengurangi nyeri saat menstruasi. Teknik akupresur yang penulis gunakan adalah akupresur titik Hegu (LI4). Teknik akupresur pada area tangan (terletak di antara tulang metakarpal I dan II tulang metakarpal radial tengah II atau pada permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah-tengah tulang metakarpal kedua.

Pendahuluan

Dismenorea adalah menstruasi yang disertai nyeri dan merupakan masalah ginekologi yang sering dirasakan oleh remaja putri. Prevalensi dari dismenorea pada remaja mencapai 93,9%, kurang lebih 2 dari 3 remaja putri di Amerika Serikat mengalami dismenorea, sedangkan di Malaysia remaja putri yang mengalami dismenorea sebanyak 62,3 % (Liliawati et al, 2007). Dismenorea sering dikeluhkan oleh 40-80% wanita muda (Benson & Pernoll, 2009).

Dismenorea digambarkan sebagai nyeri abdomen bagian bawah, dirasakan berpusat pada area suprapubic dan dapat menyebar pada punggung bawah dan bagian belakang tungkai kaki. Nyeri mulai dirasakan pada beberapa jam sebelum keluarnya darah dari vagina, atau juga dirasakan pada awal terjadinya menstruasi dan memuncak seiring

dengan banyaknya aliran darah menstruasi selama hari pertama sampai kedua periode menstruasi. Hal ini disebabkan karena produksi prostaglandin yang berlebihan pada endometrium selama fase luteal pada siklus menstruasi.

Dismenorea pada remaja putri merupakan masalah yang serius dan harus segera ditangani karena hal ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas akademik maupun aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup sebagai siswa.

Keluhan dismenorea dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu: Olahraga atau latihan, psikoterapi untuk meyakinkan perempuan bahwa keluhannya tidak membahayakan kehidupan, dan akan berlalu begitu darah keluar dengan lancar. Obat-obatan anti sakit (analgetik) sebaiknya bukan golongan narkotik seperti Morfin dan Kodein. Obat-obatan penghambat pengeluaran hormon Prostaglandin, seperti Aspirin, Endometasin, dan Asam Mefenamat, namun terapi menggunakan obat memiliki efek samping yang merugikan. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi dismenorea oleh remaja putri berupa kompres dengan botol berisi air hangat tepat pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau pinggang bagian belakang). Minum-minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi. Menghindari minuman yang beralkohol, kopi dan es krim. Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit. Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi. Obat-obatan yang digunakan harus atas pengawasan dokter. Boleh minum analgetik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, asal dosisnya tidak lebih dari 3 kali sehari (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Akupresur merupakan salah satu metode terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenorea dengan menggunakan teknik menekan memutar, mengetuk, menepuk, menarik pada titik-titik meridian. Titik-titik meridian akupunktur/akupresur merupakan konduktor listrik pada permukaan kulit yang dapat menyalurkan energi penyembuhan yang paling efektif, sehingga penyembuhan energi yang paling bagus dengan menggunakan titik-titik akupresur (Wong, 2011;Fengge, 2012).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, menguatkan sistem reproduksi seksual, detoksifikasi tubuh untuk kesehatan yang lebih baik, menjaga kecantikan, membuat awet muda dan meringankan nyeri otot punggung. Aplikasi penggunaan akupresur selain menghilangkan rasa sakit, juga menyeimbangkan energi tubuh dan menjaga kesehatan yang baik. Akupresur dapat memperkuat ketahanan tubuh terhadap penyakit dan meningkatkan kesehatan (Wong, 2011). Penelitian Gharlogi (2012) menyatakan bahwa akupresur dapat menurunkan dismenorea. Demikian halnya penelitian Abel, Heni, Rohmayanti (2015) menyatakan bahwa terapi akupresur lebih efektif dalam mengatasi dismenorea dibandingkan dengan aroma terapi lavender, sehingga berdasarkan penelitian tersebut tim mengusulkan kegiatan pengabdian tentang akupresur untuk mengatasi dismenorea.

Akupresur memiliki kelebihan dimana lebih rendah risiko, mudah dipelajari dan dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan meningkatkan relaksasi (Roza et al., 2019). Akupresur merupakan aplikasi dari tekanan yang tegas dan terus menerus pada lokasi khusus di area tubuh tertentu yang bertujuan menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, menurunkan mual, mengatasi masalah kesehatan dan untuk kebugaran (Bulechek et al., 2016).

Akupresur merupakan aplikasi dari tekanan yang tegas dan terus menerus pada lokasi khusus di area tubuh tertentu yang bertujuan menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, menurunkan mual, mengatasi masalah kesehatan dan untuk kebugaran (Bulechek et al., 2016).

Sesuai dengan teori kekebalan tubuh dan teori endorfin, apabila terjadi penekanan pada permukaan tubuh dapat merangsang keluarnya zat-zat yang mampu menghilangkan rasa nyeri serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Kemenkes, 2015).

Efek dari penekanan titik akupresur yaitu membuat kadar endorfin meningkat yang berfungsi sebagai pereda nyeri dimana diproduksi tubuh dalam darah dan endogenous

opioid peptida dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberikan stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013).

Teknik akupresur yang digunakan oleh penulis ialah akupresur titik hegu (LI4). Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Terbukti dalam penelitian El-Gendy bahwa akupresur menurunkan intensitas nyeri dan kualitas nyeri saat menstruasi (Hasanah, Lestari, Novayelinda, & Deli, 2020), mengurangi lokasi nyeri dismenore serta mengurangi gejala yang menyertai dismenore pada remaja putri (EL-Gendy, 2015).

Terbukti pula dengan penelitian Gita Kostania bahwa tingkat nyeri menstruasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan akupresur pada titik hegu mengalami penurunan dari tingkatan sedang menjadi ringan (Kostania, Kuswati, & Fitriyani, 2019). Serta penelitian Mukhoirotin (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan akupresur di titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore). Terkait dengan produksi prostaglandin pada fase luteal, akupresur diharapkan mampu melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus dan akhirnya diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Setelah sampel yang dicari memenuhi syarat dalam kriteria inklusi kemudian dilaksanakan tindakan keperawatan nonfarmakologis dengan pemberian akupresur titik hegu (LI4). Dengan teknik pemberian akupresur diberikan selama 20 menit dengan tekanan kuat dan gaya vertikal. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja menggunakan teknik akupresur titik hegu (LI4). Perawatan non-farmakologis untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) dapat diberikan secara non-farmakologis sebagai salah satu pengobat alternatif dari perawatan farmakologi yang memberikan efek gastrointestinal (Navvabi Rigi et al., 2012).

Akupresur yaitu tindakan pengobatan tradisional keterampilan dengan teknik menekan pada titik-titik akupuntur dimana penekanan dilakukan dengan menggunakan jari atau benda tumpul di permukaan tubuh (Kemenkes, 2014). Akupresur memiliki kelebihan dimana lebih rendah resiko, mudah dipelajari serta dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan relaksasi (Roza et al., 2019).

Akupresur merupakan aplikasi dari tekanan yang tegas dan terus menerus pada lokasi khusus di area tubuh tertentu yang bertujuan menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, menurunkan mual, mengatasi masalah kesehatan dan untuk kebugaran (Bulechek et al., 2016).

Sesuai dengan teori kekebalan tubuh dan teori endorfin, apabila terjadi penekanan pada permukaan tubuh dapat merangsang keluarnya zat-zat yang mampu menghilangkan rasa nyeri serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Kemenkes, 2015). Teknik akupresur yang digunakan dalam studi kasus ini ialah akupresur titik hegu (LI4). Dilakukan pada hari pertama haid dengan tahap prosedur memposisikan klien senyaman mungkin kemudian mengoleskan minyak zaitun secukupnya dan lakukan teknik akupresur pada daerah tangan tepatnya di titik hegu (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua) (Mukhoirotin et al., 2018) pada tangan kanan dan kiri sedalam 0,5 hingga 1 cm selama 20 menit (120 siklus, setiap siklus memberikan tekanan kuat dengan gaya vertikal selama 8 detik dan 2 detik untuk istirahat).

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 Bandungsari ¾ Kec. Mijen, Jawa Tengah dan Jln pamong praja 1 Perumahan korpri blok 2g kelurahan Sepinggian baru Balikpapan. Tahap terakhir adalah evaluasi dengan melihat efektivitas dari kegiatan penyuluhan, kegiatan evaluasi dilaksanakan secara langsung dengan melihat pengetahuan dan ketrampilan remaja dalam melakukan akupresure.

Hasil dan pembahasan

Kegiatan yang dilaksanakan secara daring tanggal 27 Desember 2023 Pukul 14.00 WIB. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur dari responden remaja yang mengikuti kegiatan berjumlah 12 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 kusioner 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	7	70
3.	Kurang	5	50
	Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi nyeri haid pada remaja sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (70%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (50%). Berdasarkan data diatas rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberi penyuluhan kesehatan kurang baik. Hal ini dikarenakan belum pernah ada penyuluhan di bandung dari ¾ dan Jln pamong praja 1 Perumahan korpri blok 2g kelurahan Sepinggian baru Balikpapan 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. Teknik akupresur yang digunakan oleh penulis ialah akupresur titik hegu (LI4). Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Terbukti dalam penelitian El-Gendy bahwa akupresur menurunkan intensitas nyeri dan kualitas nyeri saat menstruasi (Hasanah, Lestari, Novayelinda, & Deli, 2020), mengurangi lokasi nyeri dismenore serta mengurangi gejala yang menyertai dismenore pada remaja putri (EL-Gendy, 2015).

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

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
1.	Baik	11	90
2.	Cukup	1	10
3.	Kurang	0	0
	Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan dismonore dan Pemijatan pada titik tertentu di titik LI4 efektif untuk mengurangi Mengurangi Nyeri Haid yang diikuti langsung oleh responden. Tingkat pengetahuan remaja mengalami peningkatan pengetahuan baik 11 orang (91%) 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.



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), 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 putri di Bndungsari3/4, Semarang dan Jln pamong praja 1 Perumahan korpri blok 2g kelurahan Sepinggan baru Balikpapan, serta pihak-pihak terkait yang telah memfasilitasi dan membantu berjalannya kegiatan pegabdian masyarakat ini sehingga penelitian dapat melaksanakan kkegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan oleh penulis.

Daftar Pustaka

- Abel Zulia, Heni Setyowati Esti Rahayu, Rohmayanti. 2017. Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. JPPNI. Vol.02/No.01.
- Benson, R. C., & Pernoll, L. M. (2009). Buku saku obstetri dan ginekologi. (Ed. 9). Jakarta: EGC
- Fengge, A. (2012). Terapi akupresur manfaat dan pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp
- Gharloghi, S., et al., 2012. The Effect of Acupressure on Severity of Primary Dysmenorrhoea. Patient Preference And Adherence 6:137-142

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Liliwati, I., Verna, L.K.M. & Khairani, O. 2007. Dysmenorrhoea and its effectson schoolactivities among adolescent girls in a rural school in selangor malaysia. *Med & Health*, 2, 42-47.

Proverawati & Misaroh. (2009). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Rineka Cipta, Jakarta.
Wong, M.F., (2010), Acuyoga, Jakarta:Penebar Plus.