

# Peningkatan Pengetahuan tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SD N Gogodalem 1

Adeya Ilma Permana<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>, Alifia Jumeisya Setiawan<sup>3</sup>, Widayati<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, adea.irma71@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, kristiningrumwahyu@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, alifijumeisya123@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Kebidanan Program Sarjana, widayatiwida81@gmail.com

Korespondensi Email: nellianggriyaniiii538@gmail.com

---

## Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-16

Keywords: Haid, Disminore, Akupresure.

---

## Abstract

*Dysmenorrhea is not a disease, but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and interferes with women's activities, often having an impact on school-age teenagers because it interferes with daily activities. A student who experiences dysmenorrhea cannot concentrate on studying and learning motivation will decrease because of the dysmenorrhea that is felt during the teaching and learning process. Dysmenorrhea in adolescents must be handled with appropriate actions to avoid the negative impacts that will arise (Efriyanthi, 2015). Acupresure is known as one of the traditional Chinese therapeutic methods for healing dysmenorrhea by using massage techniques on the meridian points of certain body parts (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). The method of implementing Community Service activities is carried out in 3 stages, namely: the Planning Stage, the Implementation Stage of Community Service Activities (the Extension and Practicum Stage) and the Evaluation Stage. The media used are leaflets, as well as providing games for teenagers to be more effective and in accordance with the objectives of this community service activity.*

## Abstrak

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Cara mengurangi disminore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Secara non

farmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah dkk, menunjukkan akupresure dapat mengurangi rasa nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2022 di SD N Gogodalem 1 yang dihadiri oleh 15 siswi. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan siswi putri SD N Gogodalem 1 tentang cara mengurangi nyeri haid secara non farmakologi atau tanpa menggunakan obat atau jamu tetapi dengan melakukan pemijatan atau akupresure pada titik-titik tertentu, hal ini sangat efektif dan memberikan hasil yang baik yaitu dapat mengurangi nyeri haid pada siswi putri dan dapat menanggulangi nyeri menstruasi ketikadikemudian hari mengalami nyeri menstruasi.

---

### **Pendahuluan**

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Sharma, 2019).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Efriyanthi, 2015).

Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Secara non farmakologi 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, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Seung-Hun Cho (2016), dimana hasil nya Empat RCT terdiri dari total 458 peserta sistematis. Hanya satu dari percobaan termasuk dijelaskan metode yang memadai pengacakan. Akupresur dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan khas dismenorea dalam studi Taiwan. Penelitian AS dengan menggunakan perangkat akupresur melaporkan bahwa pengurangan nyeri haid secara signifikan lebih baik dalam nyeri haid terburuk yang pernah dialami oleh peserta, data yang tersedia dari RCT menunjukkan bahwa akupresur dapat meredakan nyeri haid.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem

endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh. (Aprilia, 2010 dalam Latifah, 2020)

Hasil penelitian Akupresur yang dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) Li 4, Lr 3 maupun gabungan atau kombinasi hal ini terbukti keduanya dapat mengurangi dan mengatasi nyeri haid. Hasil analisis menunjukkan nilai P value 0,001 sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan akupresur. (Ulfatul,2020)

Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi akupresur dan muscle stretching exercise dan perubahan selisih intensitas nyeri kelompok akupresur lebih besar dibandingkan dengan kelompok muscle stretching exercise. (Nurhayati,2016)

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 (Widyaningrum,2013 dalam Latifah, 2020). Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar(Wong,2019).

Dampak yang ditimbulkan dari dismenorea pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunnya konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid, salah satunya yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi seperti memberikan pelatihan akupresur. Akupresure merupakan salah satu terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea yang dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja di SD N Gogodalem 1.

SD N Gogodalem merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Ds. Gogodalem Kec. Bringin Kabupaten Semarang. Siswi SD N Gogodalem 1 terutama anak usia 10-12 tahun belum mengetahui mengenai nyeri haid dan penanganannya. Untuk itu pengabdian masyarakat yang kami lakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswi SD N Gogodalem 1 mengenai nyeri haid dan penanganannya.

## **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Persiapan / Perencanaan (Menentukan masalah yang berkembang di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang, Melakukan survei lahan, Mengajukan proposal, Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat), Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap pre-test, tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi melalui post-test. Media yang digunakan yaitu leaflet, serta memberikan games untuk remaja agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **Hasil Dan Pembahasan**

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada siswi putri dilaksanakan di SD N Gogodalem 1 diikuti oleh 15 siswi putri, kegiatan ini dalam bentuk pemberian materi dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktik

### **Kegiatan pemberian Materi / Teori**

Pemberian materi / teori tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada siswi putri dilakukan dengan pemaparan dan dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan efektif.



Gambar 1 pemberian materi

### **Kegiatan Praktik**

Dalam kegiatan praktik teknik relaksasi akupresur ini dilakukan secara langsung praktik pada siswi, melakukan pemijatan pada titik akupresur untuk mengatasi nyeri haid yaitu :

1. Sp 4 (Spleen 4) = Limpa 4. Titik penekanan dilakukan pada bagian samping telapak kaki lurus dengan ibu jari
2. Sp 6 (Spleen 6) = Limpa 6. Titik Penekanan dilakukan di bagian dalam atas tumit
3. Li 4 (Large intestinum 4) = usus besar. Titik Penekanan dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan jari telunjuk
4. Lr 3 (Liver 3) – Hati. Titik Penekanan dilakukan di bagian atas antara jari telunjuk dan tengah. (Latifah dkk, 2020)



Gambar 2 kegiatan praktik

Kemudian siswi mempraktekkan apa yang sudah diajarkan dan pelaksana melakukan pendampingan untuk memastikan siswi dapat melakukan teknik akupresur pada titik yang tepat. Pada kegiatan tersebut terlihat siswi sangat antusias melaksanakan praktik akupresur, apa lagi pada kegiatan tersebut ada 2 siswa yang sudah mengalami haid dan mengalami nyeri saat haid. Beberapa upaya penurunan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis, dan keduanya dinilai dapat membantu meringankan rasa sakit (Larasati, 2016).

Menurut Arikunto (2013); hasil ukur pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang ( $\leq 55\%$ ).

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan (Pretest) tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0
Cukup	3	20%
Kurang	12	80%
Jumlah	15	100%

Diketahui bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengatasi nyeri haid sebelum diberi penyuluhan yaitu sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 12 orang (80%) dan berpengetahuan cukup sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan (Posttest) tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	11	73,3%
Cukup	4	26,7%
Kurang	0	0
Jumlah	15	100%

Dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan baik sebanyak 11 orang (73,3%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuisioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengetahuan remaja putri mengalami peningkatan pengetahuan baik sebanyak 11 orang (73,3%) dan pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuisioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea dan dapat dilakukan secara mandiri. Nilai positif yang dapat diambil oleh anak yang mengikuti kegiatan ini yakni dapat menanggulangi permasalahan nyeri haid ketika sudah mengalami haid dikemudian hari.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Jaringan saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar, dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh. (Aprilia, 2010 dalam Latifah, 2020)

Hasil penelitian Akupresur yang dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) Li 4, Lr 3 maupun gabungan atau kombinasi hal ini terbukti keduanya dapat mengurangi dan mengatasi nyeri haid. Hasil analisis menunjukkan nilai P value 0,001 sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan akupresur. (Ulfatul, 2020)

Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi akupresur dan muscle stretching exercise dan perubahan selisih intensitas nyeri kelompok akupresur lebih besar dibandingkan dengan kelompok muscle stretching exercise. (Nurhayati,2016)

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 (Widyaningrum,2013 dalam Latifah, 2020). Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar.(Wong,2019)

Dijelaskan oleh Hartono (2012), bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut betalipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorphin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan (Kashefi, 2010 dalam Ridwan & Herlina, 2015).

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut terlihat peningkatan pengetahuan siswi mengenai Akupresur untuk mengatasi nyeri haid, selain itu juga dapat membuat remaja dapat mempersiapkan diri ketika mengalami nyeri haid. Akupresur tidak hanya untuk mengatasi nyeri haid tapi dapat digunakan untuk mengatasi nyeri yang lain seperti nyeri kepala, perut, maupun mengurangi nyeri pada luka dibagian tubuh tertentu. Teknik Akupresur juga sangat mudah dilakukan sehingga siswi dapat melakukan secara mandiri pada saat mengalami nyeri di sekolah, dirumah maupun dijalan dan sewaktu – waktu nyeri dirasakan sehingga dapat mengurangi kebiasaan konsumsi obat – obatan atau terapi farmakologi.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid di SD N Gogodalem meningkatkan pengetahuan mengenai nyeri haid dan Kegiatan pengabdian mengenai mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid di SD N Gogodalem meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengatasi nyeri haid. Diharapkan siswi SD N Gogodalem 1 dapat menerapkan akpresure untuk mengurangi nyeri hadi saat mengalami nyeri haid tersebut.

### **Ucapan Terimakasih**

Keberhasilan dalam pembuatan laporan akhir pengabdian masyarakat ini juga tak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu kami ucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, SD N Gogodalem 1, Dosen pembimbing, Pembimbing lahan dan juga teman-teman semua yang telah ikut berperan serta dalam pembuatan laporan akhir pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar pustaka**

Arikunto, Suharsimi. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Efriyanti, I. S., Suardana, I. W., & Suari, Wayan. (2015). Coping Ners Journal Issn: 2303 1298. *Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan*, 3(2), 7–14.

- Hartono, R. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik Dan Herbal*. Yogyakarta : Rapha.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). *Efektivitas Akupresur Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Salaman*. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1-9.
- Larasati And F. Alatas.,(2016) “Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja,” *J. Major.*, Vol. 5, No. 3.
- Latifah, Ulfatul; A,Istiqomah Dwi & Mutiarawati.(2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas PHB Vol 3 No 2 Juni Tahun 2020*
- Nurhayati W, Tjahjono K, Sri W., (2016). Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresur Dan Muscle Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Putri Dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Vol 5 No.9*
- Ridwan,M & Herlina,Herlina.(2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid.*Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Volume 08 Nomor 01.
- Seung- Hun Cho.,(2016). *Acupressure For Primary Dysmenorrhoea:A Systematic Review Journal Complementary Therapies In Medicine*. Hal 18, 49—56.
- Ulfatul, Ratih S., (2020). Reducing Dysmenorrhea Using Accupresure On Teenage Girl At Pratama Clinic Of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*. Vol 10 Nomor.1.Poltekkes:Semarang.[Http://Ejournal.Poltekkes.Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/JurKeb/Indx](http://Ejournal.Poltekkes.Smg.Ac.Id/Ojs/Index.Php/JurKeb/Indx) Jurnal Abdimas PHB Vo
- Yuniati, M., Rohmayanti, R., & Mareta, R. (2019). *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Dismenore Pada Remaja Smp*. The 9th University Research Colloquium (Urecol), 9(1).
- Wong., (2019). *9 Terapi Pengobatan Terdasyat.*. Jakarta: Penebar Plus.