

# Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Hastuti Setyowati<sup>1</sup>, Ari Andayani<sup>2</sup>, Katarina Devi<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, setiowati1310@gmail.com  
<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com  
<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, katarina.devie@gmail.com

Korespondensi Email: setiowati1310@gmail.com

---

## Article Info

### Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Remaja Putri, Nyeri Menstruasi, Akupressur

---

## Abstract

The problems experienced by adolescents related to menstruation are (67.2%) dysmenorrhea and premenstrual syndrome (PMS) by 63.1%. Dysmenorrhea is the most common gynecological complaint among adult women and adolescents. This if not taken proper action will cause discomfort in daily physical activities. To reduce menstrual pain, pharmacological and non-pharmacological methods can be used. Non-pharmacological therapy is known as a safer therapy than pharmacological therapy which tends to have harmful side effects. Non-pharmacological therapy is present as a cheap, easy and harmless therapy, one of the non-pharmacological therapies is acupressure therapy. To increase the knowledge and skills of adolescents about acupressure to treat menstrual pain Pre-test, leaflet presentation, demonstration and post-test were given. There is an increase in knowledge, namely 15 adolescents (100%) understand about dysmenorrhea. After being given a simulation on acupressure to reduce menstrual pain, it was found that 13 teenagers (88%) understood acupressure massage and 2 teenagers (12%) quite understood acupressure massage to reduce menstrual pain. Young women already know how to deal with menstrual pain with non-pharmacological therapy in the form of acupressure massage.

## 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 apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang

cenderung memiliki efek samping membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi. Pemberian pre test, presentasi dengan media leaflet, demonstrasi serta diberikan post test. Adanya peningkatan pengetahuan, yaitu 15 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 13 remaja (88%) memahami pemijatan akupresure dan 2 remaja (12%) cukup memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi. Remaja putri sudah mengetahui cara untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan terapi non farmakologi berupa pijat akupresur.

### **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. Keluhan ini berhubungan dengan ketidakhadiran berulang di sekolah ataupun di tempat kerja, sehingga dapat mengganggu produktivitas. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari.

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi.

Cara mengurangi dismenore 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. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur.

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan beberapa peran serta di masyarakat dan mengatasi masalah yang ditemukan pada keluarga, sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat terutama dalam bidang kesehatan. Masalah yang dialami oleh remaja putri di Kelurahan Langensari RT 12 RW 05 berupa dismenore. Terdapat 15 remaja putri yang dilakukan pengkajian, dengan 13 remaja putri mengalami gangguan haid (*disminorea*), 2 remaja putri tidak mengalami gangguan haid. Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan perlunya pelatihan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam penanganan nyeri mestruasi dengan pemijatan akupresur sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, dilakukan dengan cara wawancara langsung secara *door to door*. Kemudian mengidentifikasi

masalah, menentukan prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara pemberian pre test tentang pengetahuan penanganan nyeri menstruasi kemudian dilakukan presentasi tentang akupresur untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri dengan menggunakan media leaflet. Media yang digunakan dalam pelatihan akupresure, menggunakan metode ceramah dan demonstrasi serta pemberian kuesioner yang diberikan pada pre test dan post test.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan meliputi penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja untuk mengurangi nyeri haid (*dismenore*) pada remaja yang sudah mengalami menstruasi. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Langensari RT 12 RW 05 ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri yaitu gangguan haid berupa *dismenore*. Terdapat 15 remaja putri yang dilakukan pengkajian di RT 12 RW 05, dengan 13 remaja putri mengalami gangguan haid (*dismenore*), 2 remaja putri tidak mengalami gangguan haid (*dismenore*). Kegiatan pelatihan dibagi menjadi 4 sesi, yaitu sesi mengerjakan pre test, penyampaian materi dan praktik akupresur, tanya jawab dan sesi mengerjakan post test.

Berdasarkan kehadiran saat acara penyuluhan, didapatkan data pre test kepada 15 remaja mengenai pengetahuan tentang *dismenore*. Terdapat 10 remaja (75%) mempunyai pengetahuan baik sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 5 remaja (25%). Sedangkan data pre test mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 15 remaja (100%) belum mengetahui cara pemijatan akupresur mengurangi nyeri menstruasi.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 15 remaja (100%) memahami tentang *dismenore*. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. sesuai dengan pendapat Notoatmodjo, 2003 dalam Wawan & Dewi 2016 bahwa pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.

Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 13 remaja (88%) memahami pemijatan akupresure dan 2 remaja (12%) cukup memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphen, 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 endorphen sesuai kebutuhan tubuh. Pemijatan akupresur 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 (Ridwan & Herlina, 2016). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar.

Berikut titik penekanan akupresure antara lain Sp 4 (Spleen 4) = Limpa 4. Titik penekanan dilakukan pada bagian samping telapak kaki lurus dengan ibu jari, Sp 6 (Spleen 6) = Limpa 6. Titik Penekanan dilakukan di bagian dalam atas tumit, Li 4 (Large intestine 4) = usus besar. Titik Penekanan dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan jari telunjuk, Lr 3 (Liver 3) – Hati. Titik Penekanan dilakukan di bagian atas antara jari telunjuk dan tengah.



Gambar 1. Titik Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### **Simpulan dan Saran**

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 15 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 13 remaja (88%) memahami pemijatan akupresure dan 2 remaja (12%) cukup memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 12 RW 05 dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

### **Daftar Pustaka**

Aprillia, Yessi. (2010). *Hipnostetri*. Gagas Media Jakarta

- Asiah, Nur. (2016.) Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa UHAMKA. *ARKESMAS*. Vol. 01, No. 02
- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang.,(2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2016*. [E-book] Available at <http://depkes.go.id>
- Effendy, Nasrul. (2012). *Dasar –Dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat (Ed. 2)*. Jakarta: EGC.
- Ernawati, Hery. (2018). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Daerah Pedesaan. *Indonesian Journal for Health Sciences*. Vol. 02 No. 01. P. 58-64
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta.
- Lisnawati L. 2011. *Panduan Praktis Menjadi Bidan Komunitas*.TIM, Jakarta.
- Mubarak. 2014. *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Konsep, dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmatika, D. (2010). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan. Artikel
- Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Seung- Hun Cho.,(2016). *Acupressure for primary dysmenorrhoea:A systematic review* *Journal Complementary Therapies in Medicine*
- Sharma P, Malhotra C, Taneja D, Saha R.,(2008) “*Problems Related to Menstruation Amongst Adolescent*”, *The Indian Journal of Pediatrics* vol. 75, Issue 12, pp 125-129February2008.[Online].Available:<https://link.springer.com/article/10.1007/s12098-008-0018-5> [Accessed April, 2019]
- Syafrudin, Hamidah. (2009). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- Tyas, K. J., Apolonia, A.I & Probo, T. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan Akademi Keperawatan Ngesti Waluyo*, vol. 7, 2018, ISSN: 2301-783X