

## Pemberdayaan Remaja Putri dalam Penanganan Nyeri Menstruasi Melalui Pelatihan Akupresure

Maharani Setianingsih<sup>1</sup>, Heni Hirawati Pranoto<sup>2</sup>, Wahyu Nur Mahayati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, maharanisetianingsih1122@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, henipronoto071@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, nurmahayati57@gmail.com

Korespondensi Email: maharanisetianingsih1122@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Adolescent Girls, Menstrual Pain, Acupressure

### Abstract

From the World Health Organization (WHO) showed on incidence of 1.769.425 (90%) women who experienced dysmenrohea. The prevalence of primary dysmenrohea in Indonesia is quite high 60 – 75% in young women. The prevalence of primary dysmenrohea in Indonesia is 64.25% consisting of 54.89% primary dysmenrohea and 9.36% secondary dysmenrohea (Aya. 2019). Dysmenrohea is not a disease but a symptom that arises due to abnormalities in the pelvic cavity and interveres with womens activities. Management of dysmenorhea can be handled by giving pharmacological and non pharmacological therapy. In pharmacological therapy non steroidal anti inflammatory drugs can be given. Non pharmacologically that can be done with accupressure techniques (Indrayani,T & Antiza, V. 2021). improving adolences knowledge and skills ababout accupressure to treat menstrual pain. In the implementation of this community midwifery practice, is carried out in 3 stage, that is direct interviews, literature study, active participation. The results obtained 3 adolescent girls (100%) understand about dysmenorhea. Pos test data obtained after being given on simulation on accupressure to reduce menstrual pain found 2 adolescent (75%) understood acupressure and 1 adolescent girl (25%) still did not understand accupressure 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

Data dari World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75% pada perempuan muda. Prevalensi dismenore di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Aya. 2019). Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan. penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non

farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid. Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur (Indrayani,T & Antiza, V. 2021). Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi Dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: wawancara langsung,*study literature*, partisipasi aktif. Hasil yang diperoleh, yaitu 3 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. Data post test yang didapatkan setelah diberikan simulasi mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 2 remaja (75%) memahami pemijatan akupresure dan 1 remaja (25%) masih kurang memahami pemijatan akupressure untuk mengurangi nyeri menstruasi. Remaja putri sudah mengetahui cara untuk mengatasi nyeri menstruasi dengan terapi non farmakologi berupa pijat akupresur.

---

### **Pendahuluan**

Data dari World Health Organization (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore. Rata-rata di negara Eropa dismenore terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Nyeri haid terjadi pada lebih dari setengah wanita usia reproduksi dengan prevalensi yang beragam. Prevalensi dismenore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-75% pada perempuan muda. Menurut Santoso, prevalensi dismenore di Indonesia 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Aya, 2019).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan. 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 dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid. Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur (Indrayani,T & Antiza, V. 2021)

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opoid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opoid (Pangastuti, 2018).

Selama Praktik pengkajian Keluarga (PPK) ini diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan beberapa usaha peran serta 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 06 RW 05 berupa dismenore. Terdapat 3 remaja putri yang dilakukan pengkajian, dengan 2 remaja putri mengalami gangguan haid (disminorea), 1 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*, *study literature*, partisipasi aktif. 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 KIE 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 06 RW 05 ditemukan masalah yang dialami oleh remaja putri yaitu gangguan haid berupa dismenore. Terdapat 3 remaja wanita yang dilakukan pengkajian di RT 06 RW 05, dengan 2 remaja putri mengalami gangguan haid (*dismenorea*), 1 remaja putri tidak mengalami gangguan haid (*dismenorea*). 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 3 remaja mengenai pengetahuan tentang *dismenorea*. Terdapat 1 remaja (25%) mempunyai pengetahuan baik sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 2 remaja (75%). Sedangkan data pre test mengenai akupresur mengurangi nyeri menstruasi didapatkan 3 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 3 remaja (100%) memahami tentang dismenorea. 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 2 remaja (75%) memahami pemijatan akupresure dan 1 remaja (25%) masih kurang memahami pemijatan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Secara nonfarmakologi 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).

Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia, 2017). 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 (Renityas, 2017)



Gambar 1. Titik Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi



Gambar 2. Praktik Tehnik Pijat Akupresur



Gambar 3. Pemberian Doorprize Peserta Pengabdian Masyarakat

### Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pengetahuan *dismenore* terdapat data post test yang menunjukkan adanya peningkatan. Hasil yang diperoleh, yaitu 3 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 2 remaja (75%) memahami pemijatan akupresure dan 1 remaja (25%) masih kurang memahami pemijatan akupressure untuk mengurangi nyeri menstruasi.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 06 RW 05 dan bapak Lurah, Bidan desa, Kader dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan Komunitas kebidanan ini.

**Daftar Pustaka**

- Asiah, Nur. (2016). Pengaruh Penyuluhan dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Pengurus Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa UHAMKA. *ARKESMAS*. Vol. 01, No. 02
- Aya, A. H. R. L. (2019). *Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Kelas X Di SMK Raksana 2 Medan Tahun 2019*. Institut Kesehatan Heltevia.
- 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
- Indrayani, T & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal of Community Engagement in Health*. Vol. 04 No. 01
- 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
- Ridwan, M. & Herlina (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No.1 Edisi Juni 2015*, ISSN: 19779-469X
- Runjati M. (2010). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC
- 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
- Zulia, A. (2017). Akupresur efektif mengatasi dismenorea. *JPPNI*, 2.