

## Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Desa Watuagung

Gisella Alifia Saputri<sup>1</sup> Munawaroh<sup>2</sup> Widayati<sup>3</sup>

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

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, bidanmuna07@gmail.com

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

Korespondenst Email: sellalifia@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24</p>	<p><i>Acupressure is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation to certain points on the body which is useful for reducing various aches and pains as well as reducing tension, fatigue and various diseases with the aim of reactivating the circulation of vital energy (Hartono, 2012). Dysmenorrhea is pain or lower abdominal pain experienced by women before, during or after menstruation. Based on the World Health Organization (WHO, 2017), it was found that 1,769,425 people (90%) of women experienced dysmenorrhea, 10-15% of whom experienced severe dysmenorrhea and this resulted in limited activities that could be carried out by women experiencing dysmenorrhea. Non-pharmacological methods can be considered as one of the safest methods used in dealing with primary dysmenorrhea due to higher levels of safety and cheaper costs. The methods that can be used are such as warm compresses, sports/yoga, acupressure, acupuncture, massage with aromatherapy and so on. (Erman, 2018). Teenagers in the village of Watuagung before obtaining the knowledge of the majority of respondents obtained a rating with the category of less knowing about Acupressure to reduce Disminore seen from the filling of the questionnaire that has been given, then the author is interested to do a dedication to the community about knowledge about acupressur to reduce disminor in the youth of People's Village Tuntang. The adolescent is expected to be able to learn about acupuncture, thus helping him to reduce the discomfort or complaints felt during menstruation. After a pretest was conducted, it was found that the youth had a good knowledge of 7 people (35%), enough of 8 people (40%) and less of 5 people (25%), while the knowledge after giving an explanation was obtained that the knowledge of the adolescent about acupressure to reduce the disminor knowledge of 20 people (100%). It suggests that knowledge of acupressure to reduce disminor in the village of Watuagung adolescents is increasing. The stages undertaken during the dedication to Masyarakat include problem determination, respondent identification, introduction,</i></p>
<p><i>Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Teenagers</i></p>	
<p><i>Kata Kunci: Akupresure, Disminore, Remaja</i></p>	

*pre questionnaire sorting, material exposure, acupressure sessions, question-answer sessions, and filling in post questionnaires. The activity was given to 20 teenagers using leaflet media, laptop and LCD.*

#### **Abstrak**

Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital (Hartono, 2012). Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum, selama atau sesudah menstruasi. Berdasarkan World Health Organisation (WHO, 2017) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore 10-15% diantaranya mengalami dismenore hebat dan menyebabkan terbatasnya aktivitas yang dapat dilakukan oleh wanita yang mengalami dismenore. Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani dismenore primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya (Erman, 2018). Remaja di Desa Watuagung sebelum mendapatkan pengetahuan mayoritas responden mendapatkan nilai dengan kategori kurang mengetahui tentang Akupresur untuk mengurangi Disminore dilihat dari pengisian kuesioner yang telah diberikan, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat mengenai pengetahuan tentang akupresur untuk mengurangi Disminore pada remaja Desa Watuagung Tuntang. Remaja diharapkan dapat mengetahui tentang Akupresur, sehingga membantu dirinya untuk mengurangi ketidaknyamanan atau keluhan yang dirasakan ketika menstruasi. Setelah dilakukan pretest diketahui bahwa remaja yang berpengetahuan baik sejumlah 7 orang (35%), cukup sebanyak 8 orang (40%) dan kurang sejumlah 5 orang (25%), sedangkan pengetahuan setelah diberikan penjelasan didapatkan bahwa pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminorae berpengetahuan baik sejumlah 20 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi disminore di desa Watuagung remaja mengalami peningkatan. Tahapan yang dilakukan saat Pengabdian kepada Masyarakat meliputi penentuan permasalahan, penentuan responden, pengenalan, pengisian kuesioner pre, pemaparan materi, sesi akupresure, sesi tanya jawab, dan pengisian kuesioner post. Kegiatan ini diberikan

---

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi berbagai perubahan yang sangat cepat baik dalam proses pertumbuhan, kognitif maupun psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi ini meliputi fisik, mental maupun aktivitas (Andri, dkk, 2013). Masa ini terjadi fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu, dimana salah satu tanda yang khas pada remaja adalah terjadinya pubertas. Pubertas didefinisikan sebagai waktu kematangan seksual yang ditandai dengan adanya menarche (menstruasi pertama kali) yang merupakan salah satu tanda terjadinya masa reproduksi pada anak perempuan. Gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita adalah Disminore (Lubis N, 2013).

Disminore memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Setiap wanita mempunyai pengalaman berbeda-beda saat menstruasi begitu juga dengan tindakan/skala nyeri saat menstruasi. Hasil penelitian pusat informasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja angka kejadian Disminore 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi Disminore adalah dengan teknik akupresure. Akupresure dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan Disminore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Yuniati dan Mareta, 2019). Akupresure adalah carapijat berdasarkan ilmu akupuntur atau dapat juga disebut akupuntur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Akupresure bermanfaat untuk menghilangkan nyeri dan gejala pada berbagai penyakit. Akupresure juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (Disminore) (Setyowati, 2018).

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan pengetahuan tentang akupresur untuk mengurangi Disminore di Desa Watuagung, Tuntang, Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 pendekatan yaitu dengan Menghubungi CI/pembimbing lahan untuk mengetahui data remaja putri dan permasalahan yang dialami di wilayah Kecamatan Tuntang. Menemukan permasalahan remaja putri dan menentukan solusi serta materi yang akan diberikan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Menentukan target desa yang paling membutuhkan kegiatan pengabdian masyarakat terkait permasalahan remaja putri yang dialami. Menghubungi Bidan Desa yang bersangkutan dengan target. Membuat SAP, kuesioner, leaflet serta materi lewat digital. Tahap 2 Prosedur Pelaksanaan yaitu dengan Perkenalan, Pembagian dan pengisian kuesioner pre akupresure, Memberikan konseling tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid, Sesi akupresure, Sesi tanya jawab, dan terakhir pembagian dan pengisian kuesioner post akupresure.



### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang disajikan adalah data kuantitatif dengan bentuk analisa univariate yang bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti.

### Karakteristik Responden

**Karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan.**

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur dan pendidikan.

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Presentase
<b>Umur</b>		
Remaja awal	12	60.0%
Remaja pertengahan	7	35.0 %
Remaja akhir	1	5.0 %
<b>Pendidikan</b>		
SD	11	55.0 %
SMP	8	40.0 %
SMA	1	5.0 %
<b>Mengalami disminore</b>		
Pernah	20	100.0 %
Tidak pernah	0	0.0 %

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran umur, pendidikan, dan pengalaman mengalami disminore

### Distribusi pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminore sebelum diberikan materi di PMB Munawaroh

Tabel 2 pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminore sebelum diberikan materi di PMB Munawaroh

Nilai	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	7	35 %
Cukup	8	40 %
Kurang	5	25 %
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100 %</b>

Tabel 2 menunjukkan hasil pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminore sebelum mendapatkan materi.

### Distribusi pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminore setelah diberikan materi di PMB Munawaroh

Tabel 3 Pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminore setelah diberikan materi di PMB Munawaroh

Nilai	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	20	100 %
Cukup	0	0 %
Kurang	0	0 %
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100 %</b>

Tabel 3 menunjukkan hasil pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminore setelah mendapatkan materi.

### **Pembahasan**

Pengetahuan ibu hamil tentang akupresur untuk mengurangi disminore di PMB Munawaroh setelah dilakukan pretest dapat diketahui bahwa remaja yang mendapatkan nilai dengan kategori baik sebanyak 35%, kategori cukup sebanyak 40%, dan kategori kurang sebanyak 25%, sedangkan pada nilai post test setelah diberikan materi semua responden atau 100% mendapatkan nilai dengan kategori baik yang berarti terjadi peningkatan pada pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi disminore di desa watuagung. Faktor yang menjadikan remaja memiliki pengetahuan kurang karena akupresure masih asing dalam kalangan masyarakat, serta kurangnya informasi tentang akupresure untuk pengobatan atau untuk mengurangi nyeri haid. Meskipun responden berada dilingkungan yang pesat akan informasi, akan tetapi sebagian remaja belum banyak tau tentang akupresure untuk mengurangi disminore. Selain itu, semua responden sudah memiliki handphone tetapi masih belum tau tentang informasi ini. Akupresure juga tergolong baru dalam pengobatan non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada wanita yang mengalami disminore.

### **Karakteristik responden berdasarkan umur**

Batasan usia remaja dan klasifikasinya menurut (Soetjiningsih, 2004) yakni masa remaja awal /dini (Early adolescence) umur 11 – 14 tahun, masa remaja pertengahan (Middle adolescence) umur 15 -16 tahun, masa remaja lanjut (Late adolescence) umur 17 – 21 tahun. Hasil dari pengamatan pada 20 responden berdasarkan usia menunjukkan 60% berada pada fase remaja awal, 35% remaja tengah, dan 5% remaja akhir.

### **Karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

Hasil dari pengamatan pada 20 responden berdasarkan pendidikan sebanyak 55,0% sedang berada di jenjang SD, 40% SMP dan 5% SMA. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah tingkat pendidikan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka makintinggipula pengetahuannya (Fitria,2022). Namun pada kasus ini Pendidikan tidak berpengaruh terhadap pengetahuan mengenai akupresure untuk mngurangi nyeri haid, karena materi tentang akupresure dan disminore ini belum masuk ke pembelajaran yang diajarkan di sekolah.

### **Karakteristik responden berdasarkan pengalaman mengalami disminore**

Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Hasil pengamatan pada 20 responden berdasarkan pengalaman mengalami disminore sebanyak 100% atau semua responden pernah mengalami disminore saat menstruasi.

### **Simpulan dan saran**

Dari hasil yang didapat sebelum pengabdian masyarakat ini dilakukan, mayoritas remaja masih awam dengan akupresure untuk mengurangi disminore, seelah dilakukan edukasi seluruh responden menjadi lebih paham tentang akupresure dan merasa lebih tau tentang disminore. Diharapkan petugas kesehatan lebih memperhatikan remaja desa karena masih banyak remaja yang masih awam dengan masalah kesehatan seperti disminore dan cara mengurangi atau mengobatinya. Penyuluhan tentang Kesehatan bisa sesekali diberikan melalui sekolah atau acara perkumpulan remaja.

### **Ucapan terimakasih**

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu

**Daftar Pustaka**

- Fitria, F. dan Haqqattiba'ah, A. 2022. Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri, *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 7(1), Pp. 073– 081.
- Hartono, R. 2012. Akupresure untuk berbagai penyakit dilengkapi Dengan Terapi dan Herbal. Yogyakarta : Rapha.
- Lubis, N. 2013. Psikologis kespro: Wanita dan Kesehatan Reproduksi di tinjau dari aspek fisik dan psikologinya. Jakarta: Prenada Media Group.
- Ridwan muhamad, H. 2015. Program studi kebidanan Metro politeknik Kesehatan Tanjung Karang Indonesia tahun 2008 mencapai 54. 89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder (Proverawati dan Misaroh, Negri 1 pekalongan, didapatkan bahwa sebesar 88% (44) siswi dari 50. Metode akupresure untuk meredakan nyeri haid, VIII(1), 51-56.
- Ridwan, M dan Herlina. 2015. Metode Akupresure untuk meredakan Nyeri haid. *Jurnal kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No. 1 Edisi Juni 2015, ISSN: 19779-469X*.
- Soetjningsih, 2004. Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto.
- Tina Yuli. 2023. Pengaruh akupresure terhadap Disminore pada mahasiswi program studi DIII kebidanan Stikes baiturrahim.
- Vira Astiza, dkk. 2021. Pengaruh akupresure terhadap intensitas nyeri Disminore pada remaja putri di wilayah rw.03 kelurahan margahayu, kecamatan babakan cipray kota bandung.
- Wahyu, K, dkk. 2021. Akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.
- World Health Organization (WHO). 2017. Factsheets Dysmenhorea