

## Terapi Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja di PMB Rachma Soraya Kota Semarang

Rahayu Alfianing Zumronah<sup>1</sup>, Rachma Soraya Firdaus<sup>2</sup>, Isri Nasifah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, rahayuragil88@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, rachmasoraya1@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi Email: rachmasoraya1@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

---

Keywords :

Dysmenorrhea,

Acupressure,

Menstruation

Kata Kunci: Dismenore,  
Akupresure, Menstruasi

---

### Abstract

*Dysmenorrhea is pain that occurs in the lower abdomen experienced by women before menstruation or during menstruation without any signs of pathology and usually occurs with cramps. Menstrual pain or dysmenorrhea is a condition that bothers most women during menstruation, regardless of age, with the highest percentage being in early teens who have just experienced menarche (first menstruation). Various types of treatment, both pharmacological and non-pharmacological, have been studied to treat dysmenorrhea. The pharmacological treatment that is often used by most women is NSAIDs (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs) such as mefenamic acid, ibuprofen, sodium niclofenate and nephroxen Proverawati and Misaroh. Non-pharmacological treatment can be done in various ways, such as warm compresses, massage, physical exercise, and relaxation therapy such as acupuncture therapy and acupressure tears. Acupressure is a non-pharmacological therapy that is adapted to teenagers' conditions. The purpose of menstrual pain acupressure is to reduce the discomfort and symptoms associated with menstruation. This community service activity aims to provide teenagers with information about managing menstrual pain. The methods used in this community service are health education about discomfort during menstruation, and health education about acupressure for menstrual pain. Based on the results of the post test, it can provide an illustration that community service activities can increase community understanding and knowledge, as evidenced by the high average post test score, namely 90% good after the counseling was carried out.*

### Abstrak

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram. Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu keadaan yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang

usia dengan presentase paling banyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche (pertama kali haid). Berbagai macam cara pengobatan baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi yang telah diteliti untuk mengatasi dismenore, pengobatan farmakologi yang sering digunakan sebagian besar wanita adalah golongan NSAIDs (Nonsteroidal Anti-Inflamatori Drugs) seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium niklofenat dan nefroxen Proverawati dan Misaroh. Pengobatan nonfarmakologi dapat dilakukan berbagai cara seperti kompres hangat, massage, latihan fisik, dan terapi relaksasi seperti terapi akupunktur dan terapi akupresure. Akupresure merupakan salah satu terapi non farmakologis yang disesuaikan dengan kondisi remaja. Tujuan akupresure nyeri haid untuk mengurangi ketidaknyamanan dan gejala yang berhubungan dengan menstruasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan agar para remaja dapat memperoleh informasi tentang penanganan nyeri haid. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan saat haid, dan Pendidikan kesehatan tentang Akupresure untuk nyeri haid. Berdasarkan hasil post test, dapat memberikan gambaran bahwa dengan kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat, yang dibuktikan dengan tingginya rata-rata pada skor post test yaitu 90% baik setelah dilakukan penyuluhan.

---

### **Pendahuluan**

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. Di Amerika Serikat, prevalensi dismenore pada tahun 2012 pada wanita usia 12-17 tahun adalah 59,7% dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan, 37% dismenore sedang, dan 12% dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Negara Asia prevalensi dismenore primer cukup tinggi yaitu di Taiwan menunjukkan prevalensi sebesar 75,2% kemudian dengan prevalensi di Malaysia sebesar 50,9%. Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 72,89% dismenore primer dan 21,11% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Wulanda, 2020). Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Kejadian dismenore di Jawa Tengah pada tahun 2011 terdapat 9.019.505 remaja putri atau sebesar 24,46% dari jumlah penduduk seluruhnya (Badan Pusat Statistik, 2011).

Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal. Hal tersebut menimbulkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, maupun setelah haid (Fitria, 2020). Wanita yang mengalami dismenore bisa memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada

wanita yang tidak dismenore. Haid yang dirasakan pada biasanya disertai dengan nyeri sebelum ataupun sepanjang haid. Rasa nyeri yang muncul dikarakteristikkan sebagai nyeri singkat saat sebelum atau sepanjang haid yang umumnya berlangsung selama 2 hingga 4 hari selama haid (Wulanda, 2020).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja PMB Rachma Soraya, didapatkan data bahwa jumlah remaja yang mengalami nyeri haid berjumlah 8 orang. Sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang akupresure terhadap nyeri haid. Sehingga sering terjadi berbagai keluhan nyeri yang meningkatkan rasa sakit pada remaja. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Terapi Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Di PMB Rachma Soraya Kota Semarang”.

### **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan adalah penyuluhan dan Pendidikan kesehatan tentang Akupresure nyeri haid. Waktu dan tempat pelaksanaan yaitu pada bulan Juni 2024 dengan mewawancarai 8 orang remaja melalui koordinasi Bidan setempat dengan hasil wawancara bahwa responden belum mengetahui cara mengatasi rasa nyeri saat haid. Materi yang diberikan dalam penyuluhan adalah tentang cara mengurangi nyeri haid dengan terapi akupresure. Penyuluhan dan Pendidikan kesehatan serta Akupresure dilakukan di wilayah PMB Rachma Soraya Kota Semarang sesuai dengan teknik terapi akupresure, para remaja akan diberikan penyuluhan terlebih dahulu kemudian diberikan post test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tentang materi yang sudah disampaikan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan dengan memberikan Akupresure terhadap nyeri haid remaja telah dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2024 pukul 14.00 – 15.00 WIB telah selesai, yang bertempat di salah satu rumah warga pada wilayah PMB Rachma Soraya Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

Pada awal pertemuan diawali dengan pengenalan materi, penjelasan umum tentang kegiatan dan perkenalan dari mahasiswa kepada remaja yang hadir pada saat itu dan para remaja juga memperkenalkan diri kepada mahasiswa.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan prosedur selanjutnya yaitu menghimbau untuk mengisi daftar hadir kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib memberikan tandatangan. Selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi tentang Akupresure nyeri haid pada remaja. Selanjutnya acara inti dimana mahasiswa menjelaskan tentang akupresure, tujuan dilakukan akupresure serta manfaat akupresure. Kemudian mahasiswa menjelaskan satu persatu tahap akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan.

Setelah kegiatan penyuluhan selesai, moderator membuka sesi tanya jawab, para remaja sangat antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Beberapa peserta yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya mengenai akupresure. Semua pertanyaan peserta sudah terkumpul, kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu akupresure, tujuan dilakukannya akupresure, serta manfaat akupresure. Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan baik, mahasiswa menutup kegiatan pengabdian masyarakat. Mahasiswa menganjurkan kepada remaja untuk melaksanakan kegiatan akupresure secara mandiri saat terjadi nyeri haid, dengan tujuan dapat meringankan nyeri haid agar tidak berkepanjangan.

Akupresure merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di bagian tubuh (pada garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri dan terbukti bermanfaat untuk mencegah nyeri (Heni Setyowati, 2018). Pemberian terapi akupresure efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada remaja putri dengan dysmenorrhea primer di SMK Muhammadiyah 02 Pekanbaru

sebesar 0,615 poin dan kualitas nyeri 0,577 poin dengan nilai  $p(\alpha < 0,05)$ . Penelitian yang lain mengatakan bahwa terapi dysmenorrhea 2,73 poin lebih besar dibandingkan dengan responden yang tidak mendapat terapi akupresur sebesar 0,07 poin (Hasanah, 2014).

Penelitian yang terkait dengan efektivitas terapi akupresure terhadap dismenorhea juga dilakukan oleh Julianti, et al (2014) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kualitas nyeri pada saat sebelum dilakukan terapi maupun sesudah dilakukan terapi dengan nilai perbedaan sebesar 0,577 poin. Sehingga berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi akupresure efektif dalam menurunkan kualitas nyeri dismenorhea pada remaja.

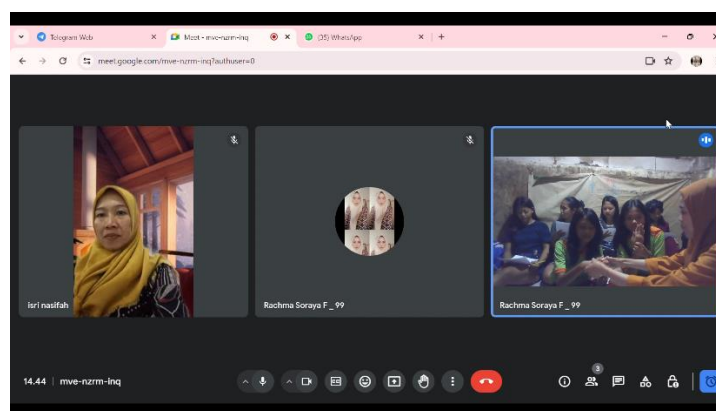
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure Pada Nyeri Haid (Pre Test)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0%
2	Cukup	4	50%
3	Kurang	4	50%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure Pada Nyeri Haid (Post Test)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	100%
2	Cukup	0	0%
3	Kurang	0	0%

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid, para remaja sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait akupresure dan nyeri haid. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para remaja untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang akupresure serta dapat mengatasi nyeri haid saat menstruasi.



Gambar 1 Praktik Akupresure Pada Remaja Untuk Mengurangi Nyeri Haid

### Simpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja, dilaksanakan di salah satu rumah warga di wilayah PMB Rachma Soraya Kota

Semarang pada tanggal 11 Juni 2024. Sasaran pada kegiatan ini adalah remaja dengan nyeri haid. Kegiatan dilakukan dengan Pengukuran tekanan darah, Sosialisasi tentang akupresure, Pendidikan kesehatan tentang Ketidaknyamana saat haid, Pendidikan Kesehatan tentang akupresure, Praktik akupresure, dan evaluasi menggunakan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara akupresure untuk mengurangi nyeri haid, para remaja mengalami peningkatan, memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 remaja (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, Pembimbing lahan, Pemilik lahan beserta Para Remaja yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut berpartisipasi pada penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw . 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung
- Fatmawati. (2020). Hubungan Menarche Dan Riwayat Keluarga Dengan Dismenore ( Nyeri Haid ). Jurnal Kesehatan Madani Medika
- Fitria, A. H. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri
- Khasanah, L., & Astuti, T. R. (2015). Efektivitas Akupresur Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Salaman
- Larasati, T. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja Pangastuti. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya