

## Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid di RT 009 Sungai Parit

Sry Wahyuni<sup>1</sup>, Vistra Veftisia<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, srywahyuni1995@gmail.com

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

Email Korespondensi: srywahyuni1995@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2024-12-07</i> <i>Accepted, 2024-12-10</i> <i>Published, 2024-12-19</i>	<i>Problems experienced by adolescents related to menstruation are dysmenorrhea and premenstrual syndrome (PMS). Dysmenorrhea is the most common gynecological complaint among adult women and adolescents. This needs to be considered; if not, taking appropriate action will cause discomfort in daily physical activities. Ways to reduce dysmenorrhea can be done in 2 ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Non-pharmacological therapy is known as a safer therapy than pharmacological therapy, which tends to have side effects that are later dangerous. Non-pharmacologically, it can be done with acupressure techniques. Therefore, health education is needed to increase knowledge about acupressure in adolescent girls. Community service activities were carried out on October 14-21, 2024, in Sungai Parit Village, Penajam District, Penajam Paser Utara Regency, East Kalimantan Province, which was attended by 15 adolescent girls. From the results of this community service activity, there was an increase in the knowledge of young women about how to reduce menstrual pain non-pharmacologically or without using drugs or herbal medicine but by doing massage or acupressure at certain points; this is very effective and gives good results, namely it can reduce menstrual pain in young women and can overcome menstrual pain when they experience menstrual pain in the future. It is hoped that young women can practice acupressure massage when experiencing menstrual pain independently at home.</i>
<i>Keywords</i> : <i>Dysmenorrhea,</i> <i>Acupressure,</i>	
<i>Kata Kunci:</i> <i>Dysmenorrhea,</i> <i>Acupressure</i>	<b>Abstrak</b> Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS). 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 dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non

farmakologi. Terapi non farmakologi dikenal 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. Oleh karena itu diperlukan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang akupresure pada remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14-21 Oktober 2024 di Kelurahan Sungai Parit Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara Provinsi Kalimantan Timur yang dihadiri oleh 15 remaja putri. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri 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 remaja putri dan dapat menanggulangi nyeri menstruasi ketika dikemudian hari mengalami nyeri menstruasi. Diharapkan remaja putri dapat mempraktikkan pijat akupresure saat mengalami nyeri haid secara mandiri di rumah., seorang ibu berusia 30 tahun. Pelaksanaan asuhan meliputi kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, masa nifas, dan keluarga berencana. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi menggunakan pendekatan secara varney dan SOAP. Hasil studi menunjukkan bahwa asuhan kebidanan pada Ny. S sesuai dengan teori tanpa ditemukan kesenjangan. Kunjungan ANC dilakukan sebanyak 8 kali sesuai standar. Persalinan berjalan normal, dengan bayi lahir sehat dan penatalaksanaan sesuai 60 langkah APN. Masa nifas dan kunjungan bayi baru lahir berjalan lancar tanpa komplikasi. Pasien merencanakan penggunaan kontrasepsi minipil setelah berdiskusi dengan pasangan. Continuity of Care pada Ny. S telah diterapkan secara optimal. Implementasi asuhan kebidanan komprehensif sesuai teori berkontribusi pada pencegahan komplikasi dan mendukung kesehatan ibu serta bayi.

---

### **Pendahuluan**

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%.<sup>1,2</sup> Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa remaja dan muda. 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 (Marbun, 2022).

Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering

terjadi pada wanita. Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktifitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang remaja putri 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 (Tyas, 2018).

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). 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 (Martin, 2021).

Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan. Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok 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 (Latifah, 2020).

Praktik akupresur dapat dilakukan pada satu titik tunggal, namun biasanya juga dilakukan kombinasi penekanan pada beberapa titik untuk menimbulkan efek yang lebih baik. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat efektifitas penekanan tunggal pada titik Taichong (LR3) dengan kombinasi pada titik Hequ (LI4) dan titik Yintang. Titik LR3 ini terletak pada punggung kaki, disela tulang antara jari jempol dan telunjuk kaki, titik ini berfungsi untuk relaksasi dan analgesik. Titik LI4 terletak disela jari telunjuk dan jempol tangan, sedangkan titik Yintang adalah titik istimewa yang terletak pada bagian tengah kedua alis mata, titik ini dapat meningkatkan relaksasi tubuh (Hasanah, 2020).

Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous 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. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Latifah, 2020).

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 putri.

RT 009 merupakan salah satu RT di Kelurahan Sungai Parit Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara Provinsi Kalimantan Timur dengan remaja putri yang belum mengetahui mengenai nyeri haid dan penanganannya. Untuk itu pengabdian masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai akupresur.

## **Metode**

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Persiapan / Perencanaan (Menentukan masalah yang berkembang di

Kelurahan Sungai Parit Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara Provinsi Kalimantan Timur, 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 untuk remaja putri agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dilaksanakan di Kelurahan Sungai Parit Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara Provinsi Kalimantan Timur diikuti oleh 15 remaja putri, kegiatan ini dalam bentuk pemberian materi dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktik.

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum Penyuluhan

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

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresure sebelum diberikan pendidikan kesehatan diperoleh sebagian besar remaja putri 73,3% memiliki pengetahuan kurang dan 26,7% memiliki pengetahuan cukup.

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Remaja Setelah Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	9	60,0
Cukup	6	40,0
Kurang	0	0,0
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresure sebelum diberikan pendidikan kesehatan diperoleh sebagian besar remaja putri 60,0% memiliki pengetahuan baik dan 40,0% memiliki pengetahuan cukup.

Hasil yang telah didapatkan dari 15 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresure sebelum diberikan pendidikan kesehatan diperoleh sebagian besar remaja putri 73,3% memiliki pengetahuan kurang dan 26,7% memiliki pengetahuan cukup. Sedangkan tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresure setelah diberikan pendidikan kesehatan diperoleh sebagian besar remaja putri 60,0% memiliki pengetahuan baik dan 40,0% memiliki pengetahuan cukup. Nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore pada remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah 5,00 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah 7,73. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata tingkat pengetahuan tentang akupresur setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 2,73 berarti pendidikan kesehatan tentang akupresur efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Taviyanda (2022) dengan hasil akhir menunjukkan adanya perubahan bermakna pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore setelah diberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan berarti usaha untuk mendidik, memberikan informasi, pengetahuan, keterampilan untuk meningkatkan kualitas kesehatan, baik ditingkat individu, kelompok, maupun masyarakat. Pendidikan kesehatan membutuhkan pemahaman yang mendalam karena melibatkan berbagai istilah dan konsep seperti perubahan perilaku dan proses pendidikan.

Pemberian pendidikan kesehatan mengenai akupresur sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja putri. Adanya pendidikan kesehatan dapat memberikan manfaat dalam menambah wawasan, pengetahuan, serta informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore. Mengingat masih rendahnya pengetahuan remaja putri, maka pemberian pendidikan kesehatan merupakan upaya yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan (Marliany, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang akupresur efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri sehingga remaja putri dapat mengimplementasikannya saat mengalami dismenore. Akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui, cara serta manfaat yang diberikan sehingga diperlukan sosialisasi serta pelatihan yang berkelanjutan sebagai salah satu upaya dalam menurunkan nyeri dismenore.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid di Kelurahan Sungai Parit Kecamatan Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara Provinsi Kalimantan Timur meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengatasi nyeri haid dengan metode akupresur. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan akupresure untuk mengurangi nyeri haid saat mengalami nyeri haid.

### **Ucapan Terima Kasih**

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, Kelurahan Sungai Parit, Dosen pembimbing, Pembimbing lahan dan juga teman-teman semua yang telah ikut berperan serta dalam pembuatan laporan akhir pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Hasanah, O. (2020). Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1). <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/9226>
- Latifah, U. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2). <https://ejournal.poltekharber.ac.id/index.php/abdimas/article/download/1836/1180>
- Marbun, U. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 1(1). <https://media.neliti.com/media/publications/467476-the-effectiveness-of-acupressure-therapy-d5b9e066.pdf>
- Marliany, H. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. *Helath Care Nursing Journal*, 5(1). <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2900>
- Martin, N. (2021). IBM Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 3(2). <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/1271>
- Taviyanda, D. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Penanganan Dismenore dengan Kompres Hangat di SMA Katolik Santo Augustinus Kediri. *Jurnal Kesehatan*, 11(2). <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/99>
- Tyas, J. K. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1). <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/23>