



Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Kejadian Disminorhoe Pada Remaja

Liya Lugita Sari¹, Yesi Putri², Taufianie Rossita³

^{1,2,3}Universitas Dehasen Bengkulu

Alamat : Jl. Merapi Raya No.Kel, Kebun Tebeng, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu, Bengkulu 38226

Korespondensi penulis: liyalugitasari@unived.ac.id¹

Abstract

Menstruation is bleeding that occurs cyclically and occurs in women of reproductive age. Menstruation can be followed by discomfort in the form of dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that extends to the waist, lower back, and thighs. Dysmenorrhea can be reduced by pharmacological and non-pharmacological therapy, namely the acupressure technique. The purpose of this community service is to provide counseling and training to young women at SMAN 05 Manna Bengkulu Selatan. The method of implementing this community service activity is carried out in 3 stages: the planning stage, the activity implementation stage, and the evaluation stage. Before and after counseling and training, a pre-test and post-test were given. The results of this activity revealed an increase in knowledge after young women were counseled and trained on the acupressure technique to reduce dysmenorrhea, with an average p value of 10 at the pretest and 75 at the posttest. After participating in this counseling and training, it is hoped that adolescents will be able to carry out the acupressure technique independently at home to reduce dysmenorrhea.

Keywords: Menstruation, Dysmenorrhea, Reproductive.

Abstrak

Menstruasi merupakan perdarahan yang terjadi secara siklik dan terjadi pada wanita usia reproduktif. Menstruasi dapat diikuti dengan ketidaknyamanan berupa dismenorea. Dismenorea adalah nyeri perut bagian bawah dan meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Dismenorea dapat dikurangi dengan terapo farmakologi maupun non farmakologi, yaitu dengan teknik akupresur. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada remaja putri di SMAN 05 Manna Bengkulu Selatan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap evaluasi. Sebelum dan setelah penyuluhan dan pelatihan diberikan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan kepada remaja putri mengenai teknik akupresur untuk mengurangi dismenorea, dengan rata-rata nilai pre test 10 dan post tes 75. Setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan ini Diharapkan Remaja dapat melaksanakan teknik akupresur secara mandiri dirumah untuk mengurangi dismenorea.

Kata Kunci: Menstruasi, Dismenorea, Reproduksi.

1. LATAR BELAKANG

Menstruasi merupakan perdarahan pada uterus yang terjadi secara siklus yang kompleks dan dialami pada sebagian besar wanita usia reproduktif. Menstruasi berkaitan dengan psikologis, panca indra, korteks serebri, Hipotalamus serta endrogen. Sebagian besar wanita usia reproduktif tidak mengalami keluhan pada saat menstruasi, namun ada juga yang mengalami keluhan salah satunya adalah dismenore [1].

Dismenorea adalah nyeri perut bagian bawah dan meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha selama menstruasi yang disebabkan oleh kejang otot uterus [2]. Pada saat menstruasi terjadi pengeluaran prostaglandin uterus yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga menghambat aliran darah ke uterus. Produksi prostaglandin yang berlebihan mengakibatkan kontraksi uterus yang terlalu kuat sehingga menimbulkan rasa sakit atau dismenorea [3].

Nyeri haid atau *disminorhea* Merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita. Disminorhea dikenal juga dengan istilah gangguan yang bersifat *symptomatic* artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu gejala yang muncul dan dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan serta mengganggu aktifitas. Dismenore biasanya terjadi pada rentan usia 15-25 tahun [4]. Menurut WHO (2016) terdapat 1.769.425 jiwa atau sekitar 90 % wanita mengalami dismenorea dan 10-15% nya mengalami dismenorea berat [5].

Dismenorae dapat ditangani dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Untuk mengurangi beberapa gejala yang dapat timbul pada dismenorhoe dapat menggunakan anti inflamasi non steroid (NSAID) yang merupakan terapi farmakologis, sedangkan untuk terapi non farmakologis dapat menggunakan berbagai cara yaitu dengan menggunakan kompres hangat, olah raga serta istirahat/tidur yang cukup [6]. terapi non farmakologi juga dapat dilakukan yaitu salah satunya dengan cara melakukan olahraga serta Akupresur Massage yang dapat dilakukan sendiri [7].

Beberapa penelitian telah dilakukan yang dilakukan sebelumnya menyatakan terdapat pengaruh pelaksanaan Akupresur terhadap pengurangan kejadian dismenorhoe dimana menurut [8] terdapat penurunan intensitas nyeri dismenorhoe setelah dilakukan tindakan akupresure dengan hasil uji Shapiro-Wilk $p = <0,05$. Begitu pula dalam penelitian [9] yang menyatakan terdapat perbedaan instensitas nyeri pada siswi yang dilakukan Akupresur dan yang tidak dengan signifikansi 0,000 dan beda rata-rata sebelum dan sesudah 0,0645, survey awal dilakukan dengan menanyakan terapi Akupresur untuk mengurangi kejadian Dismenorhoe pada 5 orang siswi di SMAN 5 Manna didapatkan hasil bahwa dari 5 orang siswi tersebut tidak mengetahui terapi Akupresur tersebut padahal menurut beberapa penelitian yang dilakukan menyatakan terdapat pengaruh pelaksanaan akupresur dengan pengurangan kejadian dismenorhoe dan pentingnya melaksanakan akupresur, tetapi masih banyak remaja yang belum mengetahui akupresur ini.

II. METODE PENELITIAN

Waktu dan tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada 25 Oktober 2022 di SMAN 05 Manna Bengkulu Selatan. Metode yang dilakukan adalah Demontrasi dan Focus Group Discussion dan ceramah Tanya jawab. Mitra yang terlibat adalah Guru kelas 11 SMAN 05 Manna Bengkulu Selatan.

Prosedur Pelaksanaan

Metode pendekatan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan program kemitraan yang sinergis untuk meningkatkan peran serta masyarakat. Adapun media dan alat yang digunakan yaitu power Point untuk pelatihan teknik-teknik Akupresur dimana hal ini mengacu dalam Setyowati (2019) yang menyatakan bahwa akupresur disebut juga dengan terapi totok atau tusuk jari dan merupakan bentuk fisioterapi dimana Aqupresur yaitu melakukan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau acupoint pada tubuh. Tindakan yang dilakukan dalam Aqupresur yaitu Menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami, jadi penggunaan alat yang digunakan didalam akupresur boleh menggunakan alat bantu yang berujung tumpul atau cukup menggunakan jari tangan [10].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Sebelum memulai pelatihan peserta diberikan pre-test mengenai akupresur untuk mengurangi dismenorhoe, dan didapatkan hasil rata-rata pengetahuan peserta yaitu 10. Selanjutnya dilakukan tahap-tahap kegiatan yaitu

1. Pemberian Materi

Peserta diberikan edukasi berupa materi tentang teknik Akupresur untuk mengurangi dismenorhoe pemberian materi ini dimaksudkan untuk menunjang pengetahuan peserta adalah sebagai berikut

- a. Bukti Ilmiah Akupresur
- b. Pengertian Akupresur
- c. Falsafah Liang Yi
- d. Pengertian Disemonorhoe
- e. Pembagian Dismenorhoe
- f. Teknik pemijaran pada dismenorhoe



Gambar 1 Pemberian Materi

2. Pelaksanaan pelatihan

Pelatihan dilakukan dengan memberikan demonstrasi terlebih dahulu dengan mengajak salah satu siswa untuk duduk didepan untuk menjadi contoh.



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan

3. Evaluasi

Pada saat evaluasi siswa diberikan pretest mengenai materi yang telah di berikan dan didapatkan hasil siswi mendapatkan nilai rata-rata 75.

B. Pembahasan

Setelah dilakukan pemberian materi serta pelatihan pada siswi Di SMAN 05 Manna Kabupaten Bengkulu Selatan didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan siswi mengenai teknik Akupresur untuk mengurangi Dismenorhoe. Pada saat melakukan pengabdian pada siswi di SMAN 05 terdapat siswi yang mengalami menstruasi hari pertama dan siswi tersebut langsung menerapkan teknik Akupresure yang diajarkan sebelumnya dan siswi tersebut menyatakan bahwa terjadi pengurangan nyeri dismenorhoe setelah melakukan teknik Akupresur.

Sesuai dengan teori oleh Setyowati (2018) Acupoint atau titik-titik meridian akupuntur atau akupresure merupakan konduktor listrik pada permukaan kulit yang dapat menyalurkan energy penyembuhan yang paling efektif, sehingga penyembuhan energy yang paling bagus dengan menggunakan titik-titik akupresure. Akupresure sangat bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) dan meningkatkan daya tahan tubuh serta dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi [10].

Terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik SP 6, Titik SP 8, Titik ST 36, Titik CV 3 dan Titik CV 4 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri dismenorea, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [11] dan teori yang menyatakan bahwa Dismenore dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologi yaitu akupresur. Akupresur merupakan stimulasi dari titik akupuntur dengan menggunakan penekanan jari atau menggunakan tangan [10]

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlinda (2022), yang menyatakan terdapat pengaruh pemberian 3 titik Akupresur terhadap tingkat penurunan nyeri haid pada siswi SMPN 1 Abung selatan. dengan p-value yaitu 0.000 [12]. Begitupula peneitian yang dilakukan oleh Tyas(2018) yang menyatakan bahwa dengan melakukan terapi akupresur dapat menurunkan skala nyeri pada saat mentruasi [13].

Menurut Aprilia (2010) dalam Ridwan (2015) teknik aqupresur adalah memberikan tekanan pada area tertentu dapat mengurangi rasa nyeri melalui peningkatan hormone endorphin, yaitu suatu hormone yang dapat memberikan rasa rileks pada tubuh secara alami dan memblokir reseptor nyeri di otak [14]. Widyaningrum (2013) menyatakan dengan melakukan penekanan pada titik akupresur hal ini dapat memberika energi pada organ reproduksi dan dapat meredakan nyeri secara umum [15].

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Melihat jumlah siswi di SMAN 05 Manna dan belum mendapatkan pengetahuan dan cara mengurangi dismenorhoe pada saat menstruasi selain dengan menggunakan obat-obatan maka sangat diperlukan memberikan pengetahuan dan pelatihan menggunakan teknik Akupresur selain mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya. Dan diharapkan siswi dapat menerapkan teknik akupresur untuk mengurangi dismenorhoe pada remaja dan dilakukan secara rutin pada saat menstruasi untuk mengurangi kejadian dismenorhoe pada siswi di SMAN 05 Manna Bengkulu Selatan.

DAFTAR REFERENSI

- Kemkes, “Dismenore,” *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/545/dismenore-nyeri-haid (accessed Feb. 27, 2023).
- dkk ummiyati, *TERAPI KOMPLEMENTER DYSMENORHEA*, 1st ed. Malang: Rena Cipta Mandiri, 2023.
- Lauralee, *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*. Jakarta: EGC., 2012.
- Natassia, *Aromaterapi Lavender Untuk Dismenore*. Jawa Barat: Media Sains Media, 2020.
- m Agustin, “Hubungan Tingkat Dismenorhoe dengan Tingkat Stres,” *J. Afiat*, vol. 4, no. 2, 2018.
- Nurhayati, “Depo Medroxy Progesteron Acetat (Dmpa) dan Gangguan Siklus Menstruasi,” in *Monograf*, Jawa Tengah: PT.Pena Persada Kerta Utama, 2022, p. 25.
- dkk Kaur, “To compare the effect of stretching and core strengthening exercises on Primary Dysmenorrhea in Young females,” *J. Dent. Med. Sci.*, vol. 13, no. 6, pp. 22–32, 2014, [Online]. Available: <https://www.semanticscholar.org/paper/EFFECTIVENESS-OF-STRETCHING-EXERCISES-IN-AND-PHASE-Kanwal-Masood/81a6ba509af50128dc4cc1f3a6b413d1781fc7bc>.
- L. khasanah, “EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN HIPNOTERAPI DALAM MENGATASI DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMK MUHAMMADIYAH SALAMAN,” *J. Holist. Nurs. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–9, 2015, [Online]. Available: <https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1806>.
- S. Yati, “PENGARUH TEHNIK AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA SISWI KELAS X YANG MENGALAMI DISMENOIRE PRIMER DI SMA NEG. 2 KOTA SUNGAI PENUH TAHUN 2015,” *J. Menara Ilmu*, vol. 13, no. 5, pp. 123–128, 2019, doi: <https://doi.org/10.33559/mi.v13i5.1362>.
- H. Setyowati, *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita*. Magelang: Unimma Press, 2018.
- dkk Zulia, “AKUPRESUR EFEKTIF MENGATASI DISMENOIREA,” *J. Persat. Perawatan J. Indones. Natl. Nurses*, vol. 2, no. 1, pp. 9–16, 2017, doi: <http://dx.doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>.
- dkk Marlinda, “AKUPRESUR 3 TITIK TUBUH MENGURANGI NYERI HAID,” *J. Ilm. Imelda Keperawata*, vol. 8, no. 2, pp. 113–119, 2022, doi: <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>.
- I. Tyas, “Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore,” *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–6, 2018, doi: <http://dx.doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>.
- dkk Ridwan, “METODE AKUPRESUR UNTUK MEREDAKAN NYERI HAID,” *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 8, no. 1, pp. 51–56, 2015, doi: <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v8i1.170>.
- dkk Khasan, “Efektifitas Akupresur dan Hipnoterapi Mengatasi Dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman,” *J. Holist. Nurs. Sci.*, vol. 2, no. 1, 2015, [Online]. Available: <https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1806>.