

# Akupresure pada Remaja untuk Mengurangi Nyeri Haid

Risma A.P.<sup>1</sup>, Anggit I.K.<sup>2</sup>, Azky Jayaninta<sup>3</sup>, Jumiaty<sup>4</sup>, Nisa K.<sup>5</sup>, Retno D.A.<sup>6</sup>

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

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anggitindahkp13@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, azkyjayaninta04@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, jumiaty2468@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, nisakarmila1994@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, retnodewy.andryanti@gmail.com

---

## Article Info

Article History

Submitted, 4 Agustus 2020

Accepted, 9 Agustus 2020

Published, 11 Agustus 2020

---

Keywords:

Dysmenorrhea,

Acupressure Technic

---

## Abstract

*Dysmenorrhea is a medical condition that occurs during menstruation or menstruation which can interfere with activities and require treatment. Dysmenorrhea is characterized by pain or pain in the abdomen or hips, menstrual pain that is cramping and is centered on the lower abdomen. Cramping pain that is felt before or during menstruation can also be pain in the buttocks. Pain in the stomach, nausea, vomiting, diarrhea, dizziness or even fainting. Menstrual pain has a significant impact on young women because it disrupts daily activities. Young women who are experiencing menstrual pain as well as participating in learning activities can cause learning activities to be disrupted, lackluster, decreased concentration and even difficulty concentrating so that the material delivered during learning cannot be well received even to those who do not attend school. The purpose of this program is to provide education and understanding to young women related to dysmenorrhea by providing appropriate non-pharmacological interventions, namely acupressure techniques. The implementation method used is online using whatsapp media group. After community service is done to the teenage daughter to overcome menstrual pain / disimnora with acupressure techniques. Evaluation results indicate that the value of A obtained as many as 13 people (81%) have good knowledge and those who get a value of B as many as 3 people (19%) have less knowledge. It is expected that young women can find out how to handle disimnora in order to be able to carry out daily activities at school and at home.*

## Abstrak

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan. Nyeri haid memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena meyebabkan terganggunya

---

aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah. Tujuan program ini adalah untuk memberikan edukasi dan pemahaman pada remaja putri yang berkaitan dengan dismenore dengan pemberian intervensi yang tepat secara non farmakologis yaitu dengan teknik akupresure. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan secara daring menggunakan media group whatsapp. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat pada remaja putri untuk mengatasi nyeri haid/dismenore dengan teknik akupresure. Hasil evaluasi Menunjukkan bahwa nilai A didapatkan sebanyak 13 orang (81%) memiliki pengetahuan yang baik dan yang mendapatkan nilai B sebanyak 3 orang (19%) memiliki pengetahuan kurang. Diharapkan remaja putri dapat mengetahui cara penanganan dismenore agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari disekolah maupun dirumah

---

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahapan seseorang dimana ia berada di fase anak dan dewasa yang di tandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Untuk mendeskripsikan remaja dari waktu ke waktu memang berubah sesuai perkembangan zaman. Ditinjau dari segi pubertas, 100 tahun terakhir usia remaja putri mendapatkan haid pertama semakin berkurang dari 17,5 tahun menjadi 12 tahun, demikian pula remaja pria. Kebanyakan orang menggolongkan remaja dari usia 12-24 tahun dan beberapa literatur yang menyebutkan 15-24 tahun. Hal yang terpenting adalah seseorang mengalami perubahan pesat dalam hidupnya di berbagai aspek. (Efendi, Ferry dan Makhfudli. 2009)

Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan. Dismenore ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah,

diare, pusing atau bahkan pingsan. (Rustam, E. 2015)

Nyeri haid memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena meyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami dismenore saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar disekolah. Remaja putri yang sedang mengalami nyeri haid sekaligus mengikuti kegiatan pembelajaran dapat menyebabkan aktivitas pembelajaran menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah.

Dalam menanggulangi gangguan haid khususnya remaja perlu diberikan pengetahuan secara dini mengenai proses perubahan yang terjadi pada wanita pada masa reproduktif khususnya pada remaja dengan gangguan haid unruk memberikan kesiapan secara pribadi mereka khususnya secara emosional untuk meghadapi menstruasi.

Ada beberapa cara untuk mengatasi gejala-gejala yang timbul akibat dismenore yaitu dengan terapi

medis dan non medis. Obat medis yang sering digunakan berupa analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipine yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus. Terapi non medis yang aman dilakukan dengan exercise, mandi air hangat atau sauna, memakai buli-buli panas, meditasi, serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TRANS) akupuntur, dan akupresur.

Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh. Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous 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. (Julianti. dkk. 2014).

Luaran program yang dihasilkan dalam program pengenalan cara penanganan disminore dengan teknik akupresure pada remaja puteri adalah penyuluhan kesehatan ( tujuan, manfaat teknik akupresure untuk atasi disminore), power point dan leaflet langkah-langkah teknik akupresure, artikel dan laporan kegiatan.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah melakukan identifikasi pengetahuan awal peserta mengenai nyeri haid/disminore selanjutnya pemberian edukasi pendidikan kesehatan melalui pemberian materi tentang nyeri haid/disminore dan cara penanganan nyeri haid dengan teknik akupresure, pemberian video tutorial teknik akupresure dengan 4 langkah, evaluasi terhadap pemahaman peserta tentang nyeri haid/disminore melalui video tutorial dengan penyediaan fasilitas leaflet, powerpoint, dari tim pengabdian masyarakat.

Adapun mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah yaitu : tahap perencanaan, tahap pelaksanaan kegiatan, tahap evaluasi. Pada tahap pertama adalah tahap perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan adalah mensurvei media pelaksanaan kegiatan, pengurusan proposal pengabdian masyarakat, menyiapkan responden remaja puteri 12-15 tahun, persiapan media edukasi (absensi online,pre-test,post-test) video tutorial akupresure, leaflet dan powerpoint. Selanjutnya tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah pengisian pre test dan post test mengenai tingkat pengetahuan responden, edukasi materi yang disampaikan tentang nyeri haid/disminore dan cara penanganan disminore dengan teknik akupresure, demonstrasi berupa video tutorial teknik akupresure, responden melakukan simulasi mandiri pada teknik akupresure. Pada tahap ketiga adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah melakukan observasi implementasi kegiatan dengan instrumen yang digunakan untuk memonitoring berupa pre test dan post test serta menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat

kelebihan dan kekurangan selama kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan berjudul “Asuhan Komplementer Pada Remaja Dengan Nyeri haid Dimasa Pandemi Covid-19” sebagai upaya penanganan kejadian nyeri haid (disminorea) pada remaja puteri. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari. Pada hari pertama dilakukan pemberian absen online melalui google formulir dan kuesioner (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang disminore serta penyuluhan disminore dan cara penanganan disminore dengan

teknik akupresure. Pada pertemuan kedua adalah evaluasi kegiatan setelah pemberian penyuluhan serta video tutorial teknik akupresure nyeri haid kemudian dilakukan pemberian kuesioner (post-test).

Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan nyeri haid tim pengabdian masyarakat melakukan absensi online melalui goggle formulir dan dihadiri oleh seluruh peserta sebanyak 16 orang dari berbagai provinsi yaitu provinsi kalimantan timur menunjukkan sebanyak 13 orang (81%), provinsi kalimantan selatan sebanyak 2 orang (13%), dan jawa hanya sebanyak 1 orang (6%) (Tabel 1).

Tabel 1. *Absensi Online Kegiatan Pengabdian Masyarakat*

Variabel	Peserta	%
<b>Kalimantan Timur</b>	13	81
<b>Kalimantan Selatan</b>	2	13
<b>Jawa</b>	1	6

Tabel 1. Menunjukkan bahwa peserta terdiri dari provinsi kalimantan timur menunjukkan sebanyak 13 orang (81%), provinsi kalimantan selatan sebanyak 2 orang (13%), dan jawa hanya sebanyak 1 orang (6%).

Pendidikan kesehatan tentang nyeri haid (disminore) dengan penanganan teknik akupresure diberikan kepada peserta sebanyak 16 orang. Sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang nyeri haid dengan penanganan teknik akupresure. kegiatan dalam pertemuan pertama ini dimulai pukul 09.00 WITA sampai dengan pukul 11.00 WITA dengan agenda kegiatan antara lain pemberian kuesinore pengetahuan peserta mengenai nyeri

haid dengan penanganan teknik akupresure. Berdasarkan hasil analisis dari 16 peserta yang mengisi kuesioner (pre-test), menunjukkan nilai A dari rentang nilai 60-100 dengan hasil sebanyak 7 orang (44%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan yang mendapatkan nilai B dari rentang nilai 10-50 dengan hasil sebanyak 9 orang (56%) memiliki pengetahuan yang kurang (Tabel 2).

Tabel 2. *Kategori Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan*

Variabel	Peserta	%
Nilai A (Pengetahuan Baik)	7	44
Nilai B (Pengetahuan Kurang)	9	56

Tabel 2. Menunjukkan bahwa nilai A didapatkan sebanyak 7 orang (44%) memiliki pengetahuan yang baik dan yang mendapatkan nilai B sebanyak 9 orang (56%) memiliki pengetahuan kurang.

Setelah selesai pengisian kuesioner pre-test, dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan tentang nyeri haid dengan penanganan teknik akupresure. peserta tampak antusias dan menyimak penyuluhan saat pemateri menjelaskan tentang nyeri haid dan tindakan penanganan akupresure yang perlu dilakukan. Peserta juga memberikan pertanyaan seputar penanganan dengan teknik akupresure. Materi penyuluhan berisikan definisi nyeri haid (disminore), klasifikasi nyeri haid, penyebab nyeri haid, cara pengukuran nyeri haid, dan penanganan nyeri haid dengan teknik akupresure seperti definisi akupresure, tujuan dan manfaat pemberian akupresure, serta langkah-langkah pelaksanaan teknik akupresure.

Kegiatan selanjutnya adalah dengan pemberian simulasi/pelatihan melalui video tutorial oleh tim pengabdian masyarakat kemudian 3).

Tabel 3. *Kategori Pengetahuan Peserta Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan*

Variabel	Peserta	%
Nilai A (Pengetahuan Baik)	13	81
Nilai B (Pengetahuan Kurang)	3	19

Tabel 3. Menunjukkan bahwa nilai A didapatkan sebanyak 13 orang (81%) memiliki pengetahuan yang baik dan yang mendapatkan nilai B sebanyak 3 orang (19%) memiliki pengetahuan kurang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu mengevaluasi pengetahuan remaja putri tentang nyeri haid (disminore), klasifikasi nyeri haid,

dilakukan dengan simulasi oleh peserta dengan mengirim umpan balik berupa video tutorial teknik akupresure kedalam grup whatsapp. Hasil dari simulasi teknik akupresure yang telah diajarkan ini adalah peserta mampu mengulang kembali langkah-langkah teknik akupresure yang telah diberikan. Cara yang dilakukan peserta untuk mempermudah mengingat adalah dengan memberikan leaflet dan video berisi langkah-langkah teknik akupresure nyeri haid. Hasil yang didapat bahwa seluruh peserta mampu mengulang kembali gerakan yang telah diajarkan.

Pemberian pendidikan kesehatan ditutup dengan memberikan kuesioner post-test untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta tentang materi yang telah diberikan. Berdasarkan hasil analisis dari 16 peserta yang mengisi kuesioner (post-test), menunjukkan nilai A dari rentang nilai 60-100 dengan hasil sebanyak 13 orang (81%) memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan yang mendapatkan nilai B dari rentang nilai 10-50 dengan hasil sebanyak 3 orang (19%) memiliki pengetahuan yang kurang (Tabel

penyebab nyeri haid, cara pengukuran nyeri haid, dan penanganan nyeri haid dengan teknik akupresure seperti definisi akupresure, tujuan dan manfaat pemberian akupresure, serta langkah-langkah pelaksanaan teknik akupresure. Remaja juga mampu mendemonstrasikan langkah-langkah teknik akupresure dengan baik dan benar.

Teknik ekupresure yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri disminore. Menurut (Aprillia, 2010) Untuk Penanganan disminore yang telah dilakukan oleh peserta adalah melakukan penekanan dari langkah 1 : Titik LI 4, sebanyak 30 kali penekanan, searah jarum jam, dilakukan di ke-2 sisi tubuh. Titik LI 4 : terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, Lokasi pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Langkah 2 : PC6 (Neiguan), sebanyak 30 kali penekanan, searah jarum jam, dilakukan di ke-2 sisi tubuh. Titik PC6 (Neiguan) : sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan.

Langkah 3 : Titik LR3 (Taichong), sebanyak 30 kali penekanan, searah jarum jam, dilakukan di ke-2 sisi tubuh. Titik LR3 (Taichong) : Proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan II. pada punggung kaki sekitar 2 jari, Lokasi pada punggung kaki pada cekungan antara pertemuan pangkal tulang ibu jari dan jari ke-2 telapak kaki. Langkah 4 : Titik SP6 (San yin jiao), sebanyak 30 kali penekanan, searah jarum jam, dilakukan di ke-2 sisi tubuh. Titik SP6 (San yin jiao): terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia.



Gambar 1. Teknik Akupresure

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan seluruh kegiatan pendidikan kesehatan tentang nyeri haid serta demonstrasi tentang penanganan teknik akupresure nyeri haid yang diberikan kepada remaja putri usia 12-15 tahun sebanyak 16 responden. Hasil evaluasi pre test pada remaja 44% mendapatkan nilai A sebanyak 7 orang, dan 56% mendapat nilai B sebanyak 9 orang. Hasil evaluasi post test 81% mendapatkan nilai A sebanyak 13 orang, dan 19% mendapatkan nilai B sebanyak 3 orang. Dapat disimpulkan bahwa sejumlah target yang sudah tercapai diantaranya remaja usia 12-15 tahun mampu memahami materi pendidikan kesehatan tentang nyeri haid dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan materi pendidikan kesehatan tentang nyeri haid Remaja mampu melakukan teknik akupresure dengan baik sesuai dengan

langkah-langkah yang sudah diberikan dari langkah awal sampai terakhir dan teknik ekupresure yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri disminore.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada semua remaja putri yang mengikuti kegiatan pengabdian ini dan semua pihak yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yessi. (2010). *Hipnostetri*. Gagas Media Jakarta.
- Efendi, Ferry dan Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Rustam, E. (2015). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri*

*Terhadap Nyeri Haid  
(DISMINOREA) Dan Cara  
Penanggulangannya. Jurnal  
Kesehatan Andalas. Vol 4 No 1*

Julianti, dkk. (2014). *Efektifitas  
Akupresur Terhadap*

*Disminorea Pada Remaja Putri.  
Jurnal Online Mahasiswa  
Program Studi Ilmu  
Keperawatan Universitas Riau.  
Vol 1 No 2.*