

# Penyuluhan Tentang Pijat Akupresure pada Remaja untuk Mengurangi Nyeri Haid

Liana Oktapiana<sup>1</sup>, Rini Susanti<sup>2</sup>, Ayu Lestari<sup>3</sup>, Aurelia Bukifan<sup>4</sup>, Mega Wahyu N<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Ngudi Waluyo Kebidanan, Kebidanan Program Sarjana,  
<sup>1</sup>meganurma9@gmail.com

---

## Article Info

---

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

---

Keywords: Maternal  
Anxiety, Endorphin  
Massage

---

## Abstract

---

Menstruation is the process of releasing the uterine wall accompanied by bleeding that occurs repeatedly every month, except during pregnancy. Menstrual bleeding lasts between 3-7 days, with the amount of blood lost about 50-60 cc without blood clots. Menstrual cycles in women are not the same, with normal variations between 26-32 or 28-35 days (Manuaba, 2009). Dysmenorrhea comes from the Greek dys which means difficult, painful, abnormal, meno means moon, and rhea means flow. Dysmenorrhea or dysmenorrhea in Indonesian means pain during menstruation. Almost all women experience discomfort in the lower abdomen during menstruation. However, the term dysmenorrhea is only used when the pain is so severe that it interferes with activities and requires medication. The uterus or womb is made up of muscles that also contract and relax. In general, uterine muscle contractions are not felt, but intense contractions often cause blood flow to the uterus to be disrupted, resulting in pain (Sukarni, 2013). In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea consists of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. Usually the symptoms of primary dysmenorrhea occur in women of productive age 3 to 5 years after experiencing their first menstruation and women who have never been pregnant (Journal of Occupational and Environmental, 2010). Acupressure therapy is a widely studied therapy. Acupressure therapy is widely used by the community to treat primary dysmenorrhea. Acupressure has a fairly high success rate with few or no complications if the abnormality is only functional, the diagnosis is correct, the technique is good and the prognosis is possible. In addition, acupressure is also easy to do at a low cost (Potter, 2014). One of the reasons for doing this community service is that it was found that several teenagers in the village who experienced menstrual pain to overcome this then carried out community service about Massage Extension.

## Abstrak

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Pengeluaran darah menstruasi berlangsung antara 3-7 hari,

---

---

dengan jumlah darah yang hilang sekitar 50-60 cc tanpa bekuan darah. Siklus menstruasi pada wanita tidak sama, dengan variasi normal antara 26-32 atau 28- 35 hari (Manuaba, 2009). Dismenore berasal dari bahasa Yunani dys yang berarti sulit, nyeri, abnormal, meno berarti bulan, dan rhea berarti aliran. Dysmenorhea atau dismenore dalam bahasa Indonesia berarti nyeri pada saat menstruasi. Hampir semua wanita mengalami rasa tidak enak pada perut bagian bawah saat menstruasi. Namun, istilah dismenore hanya dipakai bila nyeri begitu hebat sehingga mengganggu aktivitas dan memerlukan obat-obatan. Uterus atau rahim terdiri atas otot yang juga berkontraksi dan relaksasi. Pada umumnya, kontraksi otot uterus tidak dirasakan, namun kontraksi yang hebat sering menyebabkan aliran darah ke uterus terganggu sehingga timbul rasa nyeri (Sukarni, 2013) Di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 3 sampai 5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil (Journal Occupational and Enviromental, 2010). Terapi akupresur merupakan terapi yang banyak diteliti. Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah (Potter, 2014). Salah satu alasan dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah didapatkan beberapa remaja didesa yang mengalami nyeri haid untuk mengatasi hal tersebut maka dilakukannya pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan Pijat.

---

### **Pendahuluan**

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Silviani, Karaman, & Septiana, 2019). Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, dimana dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi dengan anatomi panggul normal. Dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang ditandai dengan adanya kelainan patologis (Ismaningsih, Herlina, & Nurmaliza, 2019). Dismenore primer sering terjadi pada usia remaja dengan keluhan nyeri seperti

kram dan lokasinya di tengah bawah rahim. Dismenore memiliki gejala seperti nyeri perut timbul sebelum atau selama menstruasi, nyeri kepala, mual, muntah, sehingga penderita disarankan untuk istirahat dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Seringkali perempuan, terutama pada remaja putri meninggalkan aktivitasnya (Sarwono, 2011).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15%

diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (AYA, 2019).

Di Indonesia menurut data dari WHO juga bahwa angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Fahmi, 2014).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Seorang siswi 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 (Efriyanti, 2015).

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) (Rahmawati, 2015). 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 (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019).

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan

melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfine. Hormon endomorfine adalah sejenis morfine yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Ridwan & Herlina, 2016).

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. Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea dan dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Manfaat dari kegiatan pengabdian dengan tema penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenore) ini adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para remaja tentang bagaimana cara mengurangi nyeri saat menstruasi (dismenorea).

### **Metode**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada remaja umur 11-17 tahun yang sudah menstruasi sebanyak 15 orang, metode pelaksanaan yaitu sebagai berikut melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga

tercapainya program pengabdian masyarakat secara daring/ online. Mulai dari pembahasan analisa situasi sampai dengan jadwal kegiatan yang akan dilakukan. Menentukan penanggung jawab tiap kegiatan daring/ online baik dari segi penjelasan materi serta keaktifan Tim Pengabdian Masyarakat dalam menanggapi peserta. Membuat instrumen berupa soal pre test dan post test yang berisi materi tentang materi akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenorea), sehingga dapat mengetahui dan menilai apakah kegiatan penyuluhan ini sudah dilaksanakan dengan baik atau tidak. Melakukan pertemuan akhir untuk evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/ online di grup WhatsApp oleh tim, evaluasi pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Laporan kegiatan.
- b. Evaluasi kegiatan.
- c. Rencana tindak lanjut sehingga program selalu berkelanjutan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2021 yang dilaksanakan secara daring melalui grup WhatsApp. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan tentang pijat akupresure pada remaja untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea) pada remaja yang sudah mengalami menstruasi.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dalam 2 sesi yaitu pemaparan materi pada powerpoint dan pemaparan video tutorial. Setelah pemaparan materi dan pemaparan video tutorial, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan sebanyak 2 pertanyaan di 3 sesi pertanyaan. Didapatkan 2 pertanyaan pada setiap sesi pemaparan. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, sebagai evaluasi pemahaman peserta terhadap penyuluhan yang diberikan, maka peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang telah diberikan.

Adapun kendala yang dijumpai selama proses penyuluhan yaitu penyuluhan dilakukan secara daring karena kondisi saat ini terkait dengan perkembangan kasus Covid-19, sehingga penyuluhan harus dilakukan secara daring agar tetap bisa menerapkan protokol kesehatan.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja yang dilaksanakan pada tanggal 17 juni 2021 berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pada remaja agar bisa mengetahui bagaimana cara mengurangi nyeri saat menstruasi. Kegiatan pemberian materi pada tiap sesi berlangsung kurang lebih 20 menit dan 60 menit untuk keseluruhan sesi. Hasil post test yang diberikan sebagian besar peserta dapat mengisi soal post test dengan benar.

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilakukan secara rutin dengan sasaran masyarakat yang bisa lebih luas lagi dengan metode yang lebih bervariasi.

### **Daftar Pustaka**

- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang. (2017). Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2016. [E-book] Available at <http://depkes.go.id>
- Efendi, Ferry dan Makhfudli. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- H. Widyaningrum. (2013). Pijat Refleksi dan 6 Terapi Alternatif Lainnya. Yogyakarta: Medpress.
- Indrayana Triyana, Antiza Vira. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada

Remaja Putri. Jakarta: Journal  
of Community Engagement in  
Health

Julianti, dkk. (2014). Efektifitas  
Akupresur Terhadap  
Disminorea Pada Remaja Putri.

Jurnal Online Mahasiswa  
Program Studi Ilmu  
Keperawatan Universitas Riau.  
Vol 1 No 2

Latifah Ulfatul,Istiqomah Dwi  
A,Mutiarawati.(2020).Peningk  
atan Pengetahuan Tentang  
Akupresur Untuk Mengurangi  
Nyeri Haid Pada Remaja  
Putri.Jurnal Abdimas PHB vol  
3 No 2 Juni 2020

Laila, Nur Najmi. (2011). Buku Pintar  
Menstruasi. Yogyakarta: Buku  
Biru

Nugroho, Taufan. (2015). Buku Ajar  
Ginekologi untuk Mahasiswa  
Kebidanan.Yogyakarta: Nuha  
Medika

Sharma P, Malhotra C, Taneja D, Saha  
R. (2008). Problems Related to  
Menstruation Amongst  
Adolescent. The Indian Journal  
of Pediatrics vol. 75, Issue 12,  
pp 125-129 Febuary 2008

WHO (2013). Data Jumlah Penderita  
Disminorea.  
[www.who.int/gho/en/](http://www.who.int/gho/en/) diakses  
pada tanggal 11 Juni 2021