

Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri

Ulfatul Latifah¹, Istiqomah Dwi A², Mutiarawati³

^{1,2,3}Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik Harapan Bersama
email:¹ulfatul.bidan@poltektegal.ac.id,²istyandari44@gmail.com,
³mutiarasutanto@gmail.com

Abstrak

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Seung-Hun Cho, menunjukkan Akupresur dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan khas dismenorea. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 2 hari di MAN Kota Tegal yang dihadiri oleh 52 siswi. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan remaja putri tentang teknik relaksasi akupresur untuk mengatasi nyeri haid sehingga remaja putri dapat mengurangi kebiasaan konsumsi obat – obatan atau jamu untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua sekolah tingkat SMP atau SMA yang ada di Kota Tegal sehingga diharapkan dapat mengurangi angka kesakitan pada remaja yang disebabkan nyeri haid

Kata kunci : teknik akupresur, nyeri haid, remaja putri

1. PENDAHULUAN

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. 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. 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.¹

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi.²

Cara mengurangi dismenore dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi di kenal sebagai terapi yang lebih aman dari pada terapi farmakologi yang cenderung memiliki efek samping yang nantinya membahayakan. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Seung-Hun Cho, dimana hasilnya Empat RCT terdiri dari total 458 peserta sistematis. Hanya satu dari percobaan termasuk dijelaskan metode yang memadai pengacakan. Akupresur dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan khas dismenorea dalam studi Taiwan. Penelitian AS dengan menggunakan perangkat akupresur melaporkan bahwa pengurangan nyeri haid secara signifikan lebih baik dalam nyeri haid terburuk yang pernah dialami oleh peserta, data yang tersedia dari RCT menunjukkan bahwa akupresur dapat meredakan nyeri haid.³

Berdasarkan data kunjungan pasien di Klinik Pratama Harapan Bersama terdapat 20 pasien yang mengalami nyeri haid dalam 1 bulan dan sebagian besar adalah mahasiswi hal ini menyebabkan mahasiswi tersebut ijin dan tidak mengikuti perkuliahan dikarenakan nyeri haid yang sangat mengganggu, sedang untuk tindakan selama ini yang diberikan di klinik yaitu dengan pemberian obat dan istirahat setelah nyeri berkurang mahasiswa baru kembali kuliah, namun ada juga mahasiswa yang harus istirahat di rumah sehingga harus ijin dan tidak bisa mengikuti perkuliahan sampai beberapa hari. Berdasarkan hasil survai tersebut semua pasien yang mengalami nyeri haid dapat disembuhkan dengan pemberian obat dan menjadi ketergantungan untuk selalu minum obat apabila mengalami nyeri haid, sedangkan untuk jangka panjang obat mempunyai efek samping yang membahayakan tubuh sehingga perlu dilakukan sosialisasi tentang cara mengatasi nyeri haid secara non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi akupresur untuk mengurangi nyeri pada remaja putri khususnya di MAN Kota Tegal yang mayoritas siswanya adalah remaja putri

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan tentang teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri yang meliputi : Nyeri haid, penyebab nyeri haid, bahaya nyeri haid dan cara mengatasi nyeri haid dengan teknik relaksasi akupresur. Sehingga diharapkan peserta dapat memahami tentang penyebab nyeri haid dan cara mengatasinya yaitu dengan teknik relaksasi yang dapat melakukan secara mandiri

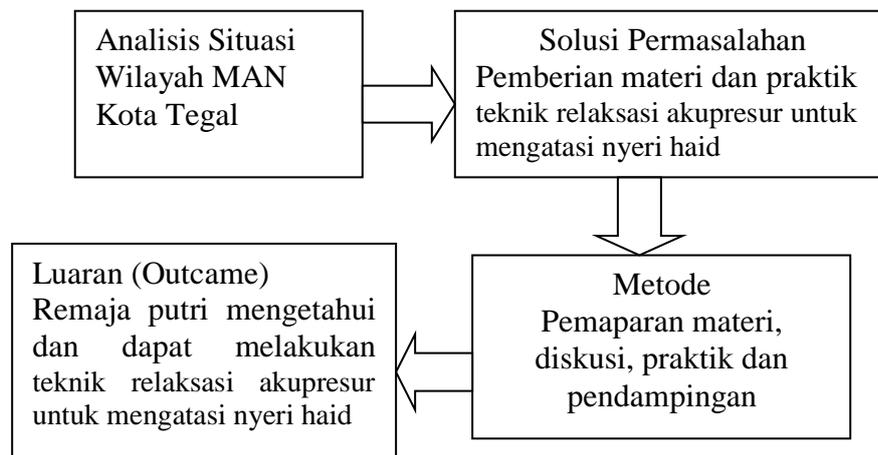
2. METODE

a. Sasaran Mitra

Sasaran Kegiatan ini adalah Remaja Putri atau Siswi MAN Kota Tegal. Kegiatan ini berupa pemberian materi dan Praktik tentang Teknik relaksasi akupresur untuk menghilangkan nyeri haid meliputi penyebab nyeri haid, tujuan akupresur, titik akupresur, cara melakukan akupresur sehingga diharapkan para remaja putri dapat mengatasi masalah nyeri haid secara mandiri dan mengurangi kebiasaan konsumsi obat atau jamu. Kegiatan ini bekerjasama dengan MAN Kota Tegal.

b. Tahapan Kegiatan

Pada pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan beberapa tahapan dalam proses pelaksanaannya, tahapan tersebut diperlihatkan pada Gambar 1.



Gambar 1 Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM

c. Perencanaan Kegiatan

Berdasarkan hasil survai di klinik dan beberapa penelitian tentang nyeri haid, kasus nyeri haid pada remaja putri kejadiannya cukup banyak hal ini sangat mengganggu aktifitas sehari – hari remaja putri, sementara kejadian seperti ini akan dialami oleh remaja putri setiap bulan pada saat mengalami mentruasi, maka dari itu

perlu dilakukan sosialisasi teknik relaksasi akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sehingga diharapkan remaja putri dapat melakukannya secara mandiri baik di rumah maupun di sekolah setiap saat apabila nyeri haid dirasakan.

d. Metode Pelatihan

Metode kegiatan yang dilakukan untuk tercapainya tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan presentasi tentang teknik relaksasi akupresur untuk mengatasi nyeri haid, dilanjutkan dengan diskusi dan praktikum melakukan akupresur pada titik – titik tertentu untuk mengatasi nyeri haid secara mandiri.

e. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang teknik akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri dilaksanakan di MAN Kota Tegal pada Tanggal 24 – 25 Juni 2019 yaitu dengan pemberian materi dan praktik serta melatih siswi MAN Kota Tegal tentang teknik relaksasi akupresur untuk mengatasi nyeri haid .

f. Evaluasi Program

Adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan remaja putri tentang teknik relaksasi akupresur untuk mengatasi nyeri haid setiap saat di rumah atau di sekolah sehingga remaja putri dapat mengurangi kebiasaan konsumsi obat – obatan atau jamu untuk mengurangi nyeri haid

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Teknik relaksasi akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dilaksanakan di MAN Kota Tegal diikuti oleh 52 siswi atau remaja putri, kegiatan ini dalam bentuk pemberian materi dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktik

b. Kegiatan pemberian Materi / Teori

Pemberian materi / teori tentang teknik relaksasi akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri dilakukan dengan pemaparan dan dilanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan efektif selama sesi diskusi responden juga sangat antusias untuk aktif bertanya.



Gambar 2 Pemberian materi teknik relaksasi akupresur

c. Kegiatan Praktik

Dalam kegiatan praktik teknik relaksasi akupresur ini dilakukan secara langsung praktik pada siswi, dari mulai cara menilai nyeri haid dan melakukan pemijatan pada titik akupresur untuk mengatasi nyeri haid yaitu :

- 1) Sp 4 (Spleen 4) = Limpa 4. Titik penekanan dilakukan pada bagian samping telapak kaki lurus dengan ibu jari
- 2) Sp 6 (Spleen 6) = Limpa 6. Titik Penekanan dilakukan di bagian dalam atas tumit
- 3) Li 4 (Large intestinum 4) = usus besar. Titik Penekanan dilakukan pada lipatan antara ibu jari dan jari telunjuk
- 4) Lr 3 (Liver 3) – Hati. Titik Penekanan dilakukan di bagian atas antara jari telunjuk dan tengah.⁴

Kemudian siswi mempraktekkan apa yang sudah diajarkan dosen kepada teman nya secara berpasangan dan dosen melakukan pendampingan untuk memastikan siswa dapat melakukan teknik akupresur pada titik yang tepat.



Gambar 3 Praktik Teknik akupresur



Gambar 4 Praktik Teknik akupresur

Pada kegiatan tersebut terlihat siswi sangat antusia melaksanakan praktik akupresur, apa lagi pada kegiatan tersebut ada 3 siswa yang sedang mengalami haid sehingga kegiatan ini dapat langsung di terapkan pada siswi yang mengalami haid dan hasil nya setelah di akupresur siswi merasakan lebih nyaman atau nyeri haid berkurang.

Dari tiga siswi tersebut mengatakan selalu merasakan nyeri haid pada saat menstruasi dan sering mengkonsumsi obat anti nyeri untuk meredakan nyeri haid. Beberapa upaya penurunan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis, dan keduanya dinilai dapat membantu meringankan rasa sakit.^{5,6}

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, 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 endorfin sesuai kebutuhan tubuh.⁴

Hasil penelitian Akupresur yang dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) Li 4, Lr 3 maupun gabungan atau kombinasi hal ini terbukti keduanya dapat mengurangi dan mengatasi nyeri haid. Hasil analisis menunjukkan nilai P value 0,001 sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri haid antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan akupresur.⁷

Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi akupresur dan *muscle stretching exercise* dan perubahan selisih intensitas nyeri kelompok akupresur lebih besar dibandingkan dengan kelompok *muscle stretching exercise*.⁸

Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogeneus* 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.⁹ Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar.¹⁰

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tersebut terlihat Akupresur sangat efektif untuk mengatasi nyeri haid, selain itu juga dapat membuat remaja rileks pada saat mengalami nyeri. Akupresur tidak hanya untuk mengatasi nyeri haid tapi dapat digunakan untuk mengatasi nyeri yang lain seperti nyeri kepala, perut, maupun mengurangi nyeri pada luka dibagian tubuh tertentu. Teknik Akupresur juga sangat mudah dilakukan sehingga remaja dapat melakukan secara mandiri pada saat mengalami nyeri di sekolah, dirumah maupun di jalan dan sewaktu – waktu nyeri dirasakan sehingga dapat mengurangi kebiasaan konsumsi obat – obatan atau terapi farmakologi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan remaja putri tentang cara mengurangi nyeri haid secara non farmakologis atau tanpa menggunakan obat atau jamu tetapi dengan melakukan pemijatan atau akupresur pada titik – titik tertentu, hal ini sangat efektif dan memberikan hasil yang baik yaitu dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAN Kota Tegal yang dihadiri 52 responden atau siswi MAN. Terlihat siswi sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan dari evaluasi menunjukkan siswi dapat melaksanakan praktik akupresur dengan baik.

5. SARAN

- a. Kegiatan pelatihan ini sangat tepat diberikan pada remaja putri, sehingga diharapkan remaja putri dapat melaksanakan secara mandiri apabila sedang

mengalami nyeri haid

- b. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua sekolah tingkat SMP atau SMA yang ada di Kota Tegal sehingga diharapkan dapat mengurangi angka kesakitan pada remaja yang disebabkan nyeri haid
- c. Meningkatkan kerjasama dengan mitra untuk mendukung program pemerintah sehingga dosen dapat update informasi dan melaksanakan salah satu dari kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. 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. [Online]. Available: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12098-008-0018-5> [Accessed April, 2019].
- [2]. Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang.,2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2016*. [E-book] Available at <http://depkes.go.id>
- [3]. Seung- Hun Cho.,2016. *Acupressure for primary dysmenorrhoea:A systematic review Journal Complementary Therapies in Medicine*. hal 18, 49—56.
- [4]. Aprillia, Yessi. 2010. *Hipnostetri*. Gagas Media Jakarta
- [5]. T. Larasati and F. Alatas.,2016 “*Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja,*” *J. Major.*, vol. 5, no. 3.
- [6]. A. Oktaviana and R. Imron.,2016 “*Menurunkan Nyeri Dismenorea dengan Kompres Hangat,*” *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 8, no. 2, pp. 137–141, Aug. 2016.
- [7]. Ulfatul, Ratih S., 2020. *Reducing Dysmenorrhea Using Accupresure on Teenage Girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal*. *Jurnal Kebidanan*. Vol 10 Nomor.1.Poltekkes:Semarang.<http://ejournal.poltekkes.smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/indx>

- [8]. Nurhayati W, Tjahjono K, Sri W., 2016. *Efektifitas perbedaan efektifitas terapi akupresur dan Muscle Stretching Exercise terhadap intensitas nyeri pada remaja putri dengan dismenore*. Jurnal kebidanan vol 5 no.9
- [9]. H. Widyaningrum.,2013. *Pijat Refleksi dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*. Yogyakarta: Medpress.
- [10]. M. Wong., 2019. *9 Terapi Pengobatan Terdasyat*,. Jakarta: Penebar Plus.