

# PENYULUHAN TENTANG DISMENOREA DAN CARA MENANGANI DENGAN TERAPI AKUPRESURPADA REMAJA DI MADRASAH HIDAYATUN NAJAH DESA SAMIRAN

Baitul Mukarromah<sup>1</sup>, Layla Imroatus Zulaikha<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>)Program studi DII kebidanan, fakultas kesehatan, Universitas Islam Madura  
email: armabaikoh@gmail.com

## Abstrak

Hasil Survei menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami Dismenore. Pengurangan Dismenorea secara farmakologi dapat menimbulkan efek samping yang tidak dikehendaki. Tindakan penyuluhan dengan terapi komplementer yang lebih alamiah secara non farmakologi dengan akupresur untuk meringankan gejala dismenore. Banyak keuntungan yang didapat, biaya murah, efek kesehatan yang holistik dan menyeluruh, terhindar dari efek obat-obatan. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah santri putri penanggung jawab UKS mendapatkan pengetahuan, keterampilan yang memadai tentang akupresure dismenore, yang nantinya bisa memberikan pertolongan pada santri-santri putri yang mengalami dismenorea di Madrasah hidayatun Najah, sehingga tidak mengganggu proses pembelejarannya. Penanggung jawab UKS bisa memberikan pembelajaran kepada teman sebanyak, dan sebagai upaya mendukung program madrasah sehat bagi santri putrinya. Metode kegiatan berupa pemberian wawasan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 05, juni, 2023, di madrasah kls lima ibtidaiyyah, kegiatan penyuluhan dan cara menangani di mdrasah kls 5 ibtidaiyyah di dasa samiran di mulai pada tanggal 05, juni, 2023, dan pengkajian 02, juni, 2023. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang dismenore pada madrasah putri kls 5 ibtidaiyyah sebelum dan sesudah penyuluhan dari kategori pengetahuan cukup menjadi kategori pengetahuan baik. Keterampilan putri yang mengikuti pelatihan tentang akupresure dismenoresemua dalam kategori baik. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh para putri mampu mengaplikasikan pada diri sendiri dan putri lain saat mengalami dismenorea.

**Kata kunci:** Dismenore, Remaja, Terapi Komplementer, Akupresur

## Abstract

Survey results show that more than 80% of women of childbearing age experience dysmenorrhea. Pharmacological reduction of dysmenorrhea can cause unwanted side effects. Counseling action with a more natural non-pharmacological complementary therapy with acupressure to relieve symptoms of dysmenorrhea. There are many advantages, low cost, holistic and comprehensive health effects, avoiding the effects of drugs. The purpose of this service activity is that female students in charge of UKS gain adequate knowledge and skills about dysmenorrhea acupressure, which can later provide assistance to female students who experience dysmenorrhea at Hidayatun Najah Madrasah, so that it does not interfere with their learning process. The person in charge of the UKS can provide learning to as many friends as possible, and as an effort to support the healthy madrasa program for their female students. The method of activity in the form of providing insight into counseling which was carried out on June 5, 2023, at the fifth grade madrasah ibtidaiyyah, counseling activities and how to handle it at the grade 5 ibtidaiyyah madrasah in dasa samiran starting on June 5, 2023, and assessment 02, June , 2023. The results of the service showed that there was an increase in knowledge about dysmenorrhea in female madrasah class 5 ibtidaiyyah before and after counseling from the category of sufficient knowledge to the category of good knowledge. The skills of the girls who attended training on dysmenorrhea acupressure were all in the good category. It is hoped that the knowledge and skills acquired by the daughters will be able to be applied to themselves and other women when experiencing dysmenorrhea

**Keywords:** Dysmenorrhea, Adolescents, Complementary Therapy, Acupressure

## PENDAHULUAN

Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormona, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan masa pubertas. Salah satu pubertas pada remaja putri yaitu terjadi menstruasi(Pebrianti et al., 2018). Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (dismenore).(Susanti, 2023)

Dysmenorhea atau nyeri haid merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan usia produktif. Produksi prostaglandin yang berlebihan pada endometrial selama masa fase luteal merupakan dengan penyebab dysmenorea (Alfatihah et al., 2022). Faktor-faktor penyebab dismenorea menurut sukini (2012) dalam sumanto (2015) antara lain hormonal, kelainan organ reproduksi, stres psikis dan malnutrisi (Ceria & Wahyuni, 2022). Nyeri ini biasanya terjadi pada area perut kebawah. Pada umumnya nyeri ini terjadi pada wanita usia subur yaitu 15-30 tahun. (Pebrianti et al., 2018)

Pengurangan nyeri dismenorea secara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan hanya dapat diberikan sesuai dengan gejala yang timbul, karena setiap obat menimbulkan efek samping yang tidak diketahui. Berdasarkan hal itu, maka tindakan kebidanan harusnya lebih mengutamakan pada intervensi yang lebih alamiah secara non farmakologi yaitu salah satunya dengan akupresur untuk mencegah/meringankan gejala dismenorea (Oktapiana et al., 2021). Terapi komplementer/alternatif didasarkan pada holistik filosofi dan interaksi antara tubuh, pikiran dan semangat dipercaya bahwa kombinasi dari semua komponen tersebut berpengaruh pada proses reproduksi termasuk sebagai salah satu upaya menangani keluhan dismenore primer. Akupresur merupakan ilmu penyembuhan yang berasal dari Tiongkok sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Akupresur sebagai seni dan ilmu penyembuhan dan berdasarkan pada teori keseimbangan yang bersumber dari ajaran Taoisme.

Taoisme mengajarkan bahwa semua isi alam raya dan sifat-sifatnya dapat dikelompokkan kedalam dua kelompok, yang disebut kelompok yin dan yang. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri (Susanti, 2023).

Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus dalam susunan syaraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin agar melepas endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenorea (Husaidah et al., 2021).

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 02 juni 2023 di Madrasah Hidayatun Najah di Desa samiran pemberian terapi akupresure efektif menurunkan intensitas nyeri sebesar 0,615 poin dan kualitas nyeri 0,577 poin dengan nilai p ( $<0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan yang signifikan setelah akupresur terhadap dismenore yang berarti bahwa akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan desain eksperimental (quasy eksperimen) pendekatan one group pretest-posttest. Desain ini digunakan dengan sesuai dengan tujuan yang hendak di capai yaitu pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) yang dilaksanakan di madrasah hidayatun najah desa samiran di mulai tanggal 02 juni sampai 25 juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua madrasah kls lima putri dan adapun sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden yang akan diajarkan teknik akupresur pada titik LI4 Hegu (Titik tekan yang terletak diantara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, tepat di area otot), dan titik LR3/LV3/Toichong/dainchong (titik tekan yang terletak dibagian dorsal kaki, antara os metatarsal jari 1 dan 2, dalam lekukan distal pada hubungan basis dari kedua tulang tersebut, dalam lekukan proksimal sendi metatarsophalangeal I, di bawah arteri dorsalis pedis atau titik antara jempol kaki dan jari kedua),

### Definisi Operasional:

#### a. Umur

Perhitungan usia yang dimulai dari saat kelahiran seseorang sampai dengan waktu perhitungan usia saat itu. Dengan kriteria objektif:

1. Remaja pertengahan : 15-21 tahun
2. Remaja akhir : 18-21 tahun

#### b. Usia Menarche

Usia saat mengalami menstruasi pertama kali yang dialami oleh seseorang wanita dan merupakan salah satu ciri fisik kedewasaan wanita, yang menandai dimulainya masa remaja dengan kriteria objektif

1. Tidak terganggu
2. Kadang-kadang terganggu

- 3. Terganggu
- c. Dismenore
 

Adanya gangguan fisik pada wanita yang mengalami menstruasi dengan karakteristik nyeri sebelum dan selama menstruasi dalam kurung waktu yang singkat yakni 7hari dengan kriteria objektif:

  - 1. Tidak nyeri :0
  - 2. Nyeri ringan :1-3
  - 3. Nyeri sedang :4-6
  - 4. Nyeri berat :7-10
- d. Akupresur
 

Suatu teknik/terapi pengobatan tradisional Cina yang menekan atau memijat dan merangsang titik-titik akupuntur seperti titik LI4, LR3 Dengan kriteria objektif:  
Kelompok Intervensi : Penekanan & pijatan dititik-titik LI 4,LR3

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan penyuluhan tentang dismenorea dan cara menangani terapi akupresur yang disampaikan pada remaja putri di madrasah Hidayatun najah desa samiran dilakukan pada tanggal 05 juni 2023 dengan melakukan pengkajian pada tanggal 02 juni 2023 kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para santri tentang melakukan penanganan pada nyeri haid (Dismenorea)



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Tabel 1 Pre Tes Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure

| Dismenore                 | N  | Jumlah responden |            | Presentese(%) |            |
|---------------------------|----|------------------|------------|---------------|------------|
|                           |    | Tahun            | Tidak tahu | Tahu          | Tidak Tahu |
| Cara meredakan Nyeri haid | 20 | 9                | 11         | 36, 36%       | 63,64%     |
| Teknik akupresure         | 20 | 1                | 19         | 3,03%         | 96,97%     |

Tabel 2 pos Tes Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure

| N    | Pengetahuan         |                    |                   |
|------|---------------------|--------------------|-------------------|
|      | Baik (Skor 81-1000) | Cukup (Skor 61-80) | Kurang (Skor ≤60) |
| 20   | 17                  | 2                  | 1                 |
| 100% | 90%                 | 6,06%              | 3,04%             |

**Rata-Rata Hasil PreTest dan PostTest**

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner PreTest dan Post test tentang akupresur terhadap penurunan Dysmenorea pada remaja putri oleh responden dengan sampel 20 orang responden. Untuk hasil Pre Test kebanyakan belum tahu tentang cara meredakan nyeri haid dan teknik akupresure dari 20 orang responden dan presentese 96,97% untuk teknik akupresur dari 20 orang responden. Maka secara analisis Pre test dari 20 orang responden belum tahu tentang akupresur meredakan nyeri haid.

Hasil Post Test tentang akupresure terhadap penurunan dysmenorea pada remaja putri oleh responden 20 orang kebanyakan sudah tau tentang pengetahuan akupresur meredakan nyeri haid terdapat presentase 90,9% dari 20 orang responden.

Yang mana hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil pengetahuan responden baik setelah mendapatkan penyuluhan tentang tentang akupresure dibandingkan sebelum mendapatkan penyuluhan tentang akupresur terhadap penurunan dysmenorhea pada remaja putri di madrasah Hidayatun Najah.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan, pemberian Akupresure terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di madrasah hidayatun najah desa samiran dapat di hasilkan dari 20 orang responder di ketahui nilai untuk hasil pretese kebanyakan belum tahu tentang cara meredakan nyeri haid dan teknik akupresure yang terdapat presentese 63,64% utuk cara meredakan nyeri haid dari 20 orang responden dan presentase 96,97% untuk teknik akupresure dari 20 orang responden. Maka secara analisis pre Test dari 20 orang responden belum tahu tentang akupresur meredakan nyeri haid. Hasil Post Test tentang akupresure terhadap penurunan Dysmenorea pada remaja putri oleh responden 20 orang kebanyakan sudah tahu tentang pengetahuan akupresure meredakan nyeri haid terdapat presentase 90,9% dari 20 orang responde

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfatihah, I. A., Widyaningsih, A., Utami, A. S., & Nurlaila, N. (2022). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Di Smp Islam At Tohari Tuntang Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Haid. 374–378.
- Ceria, I., & Wahyuni, K. S. (2022). Solusi Pengelolaan Dismenore Pada Remaja Melalui Pelatihan Berbasis Komplementer. 5(1), 5–10.
- Husaidah, S., Ridmadhanti, S., & Radulima, L. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid ( Dismenore ) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. 16(1), 72–81.
- Oktapiana, L., Susanti, R., Lestari, A., & ... (2021). Penyuluhan Tentang Pijat Akupresure Pada Remaja Untuk Mengurangi Nyeri Haid. Call For Paper ..., 144–148. [Http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Semnasbidan/Article/View/1112](http://Jurnal.Unw.Ac.Id/Index.Php/Semnasbidan/Article/View/1112)
- Pebrianti, S., Muslim, F. R., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., & Jawa, B. (2018). Gambaran Upaya Remaja Putri Dalam Mengatasi Dismenorea Di Smk Ybkp3 Tarogong Kidul Garut Tahun 2016. 12(2), 83–91.
- Susanti, N. Y. (2023). Penyuluhan Tentang Disminorhea Dan Upaya Menanganinya Dengan Akupreseur Pada Remaja Putri. January.