

PELATIHAN TEKNIK PIJAT AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA PUTRI SMA/SMK MUHAMMADIYAH KOTA BANDA ACEH

Roza Aryani¹, Sirajul Muna², Evi Kurniawati³

^{1,2,3} Program Studi Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Aceh

³ Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhamamdiyah Aceh

e-mail: oja.aryani@gmail.com¹, rajuldarma80@gmail.com², viedhiya@gmail.com³,

Abstrak

Masalah dari kegiatan tersebut yaitu dismenorea pada remaja putri. Kebutuhan yang diberikan yaitu pemijatan akupresure untuk alternative mengurangi nyeri atau untuk meredakan disminorea dengan metode yang diterapkan melakukan penyuluhan tentang pemijatan akupresure. Dampak sebelum dilakukan pemijatan akupresure yaitu peserta yang meliputi remaja putri mengalami disminorea/ nyeri haid sedangkan setelah dilakukan pemijatan akupresure peserta merasa bahwa nyeri haidnya berkurang dan sudah bisa teratasi, ini membuktikan bahwa akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure sebagai alteratif mengurangi nyeri haid sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri disminor saat menstruasi, dan yang paling menyenangkan lagi bahwa peserta penyuluhan dapat saling bertemu teman sebaya, bertukar pikiran dan bersama-sama melakukan pijat akupresure secara bergantian. Peserta remaja putri dapat mempraktekan di rumah dengan panduan leaflet yang telah dibagikan. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah menerapkan metode senam yoga untuk mengatasi meredakan nyeri haid khususnya pada remaja putri

Kata kunci: Disminorea, Pijat Akupresur, Remaja Putri

Abstract

The problem of the activity is dysmenorrhea in young women. The needs provided are acupressure massage as an alternative to reduce pain or to relieve dysmenorrhea with the method applied by conducting counseling about acupressure massage. The impact before the acupressure massage was carried out, namely participants including young women experienced dysmenorrhea/menstrual pain, while after the acupressure massage, participants felt that their menstrual pain had decreased and could be overcome, this proves that acupressure is very beneficial for young women where it can increase knowledge of acupressure as an alternative to reduce menstrual pain so that they can apply it if they experience dysmenorrhea pain during menstruation, and the most enjoyable thing is that the counseling participants can meet their peers, thoughts and together do acupressure massage in turns. Young women participants can practice at home with the guidance of the leaflet that has been marketed. Recommendations for further community service activities are to apply the yoga gymnastics method to overcome menstrual pain, especially in young women

Keywords: Dysmenorrhea, Acupressure Massage, Young Women

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan atau transisi kanak-kanak menuju dewasa. Pubertas merupakan salah satu tanda yang khas pada remaja. Perubahan-perubahan yang terdapat pada fisik remaja pada periode pubertas ini diikuti oleh maturase dan emosi. Pada remaja putri terjadi perubahan fisik yaitu terjadi suatu perubahan organ organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi (Saputra, Kurnia dan Aini, 2021) Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakaturan menstruasi, menoragia, dismenore, dan gejala lainnya. Diantara keluhan-keluhan tersebut, dismenore yang paling sering dilaporkan terjadi pada 60%-90% pada remaja, dan merupakan penyebab paling sering tidak hadir sekolah dengan alasan nyeri haid dan mengganggu aktivitas (Indrayani dan Antiza, 2021)

Disminorea merupakan salah satu masalah menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Disminorea terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri. Namun hal tersebut sering

dianggap biasa, padahal dismenore bisa menjadi hal yang serius apabila tidak segera ditangani (Moniz et al., 2022). Nyeri haid disebabkan oleh berkontraksinya otot rahim dan apabila otot berkontraksi terlalu kuat, maka pasokan oksigen pada jaringan otot rahim akan putus. Kondisi yang dapat menyebabkan kram haid yaitu endometriosis, adenomyosis, pelvis inflammation disease (Khotimah dan Subagio, 2021)

Dampak yang ditimbulkan dari dismenore pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunkan konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid. Penanganan dismenore selama ini lebih banyak dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi tetapi jarang menggunakan terapi non farmakologi seperti akupresur. Akupresur adalah terapi komplementer tradisional yang berasal dari Tiongkok yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (Indrayani dan Antiza, 2021)

Teknik akupresur ini dilakukan dengan jari tangan dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik tertentu serta akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri haid. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai lima menit. Dalam pemijatan akupresur yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus menciptakan sensasi rasa nyaman pada pasien, apabila sensasi rasa nyaman dapat dirasakan pasien maka sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) akan lancar, juga akan merangsang keluarnya hormone endomorfina (Wahyuningsih dan Handayani, 2020)

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 17 Februari 2025 di SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini yaitu remaja putri SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh.

Metode yang digunakan yaitu pendidikan masyarakat dengan cara memberikan penyuluhan tentang pengenalan Teknik pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid saat menstruasi. Sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah para remaja putri SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh

Langkah-langkah kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu: (1) Perencanaan kegiatan, yaitu merancang metode kegiatan, dimana kegiatan yang dilaksanakan terbagi menjadi beberapa sesi, berikutnya adalah merancang materi Pelatihan; (2) Menjalinkan kerjasama dengan para pihak terutama pihak sekolah SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh untuk mengadakan pelatihan; (3) Menjalinkan kerjasama dengan Ortom Muhammadiyah, yaitu Majelis Kesehatan 'Aisyiyah Aceh, dimana salah satu program yang ada dimajelis tersebut adalah meningkatkan kesehatan berbasis masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pelatihan Teknik Pijat Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh" dilaksanakan pada 17 Februari 2025 di SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk pengetahuan pada remaja putri SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh yang merasakan nyeri saat haid dan memberikan pelatihan pijat akupresur pada remaja putri SMA/SMK Muhammadiyah untuk mengurangi nyeri haid serta remaja putri bisa menerapkan dan melakukannya sendiri pijat akupresur ini tanpa harus minum obat.

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan hibah Risetmuh yang merupakan agenda tahunan yang telah disusun dari Diktilitbang PP Muhammadiyah untuk Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Kota Banda Aceh untuk menerapkan ilmu pengetahuan, keahlian dan teknologi kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh.



Gambar 1. Peserta kegiatan PKM dan Guru

Tanggapan dari peserta kegiatan ini cukup baik, hal ini dibuktikan dengan kehadiran para peserta saat kegiatan berlangsung, serta keterlibatan peserta dalam diskusi. Sebelum menyampaikan materi sosialisasi, dilakukan pretes untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang Pijat Akupresur ini. Hasil pretes ini ternyata 27 % peserta yang mengetahui tentang Pijat Akupresur.



Gambar 2. Narasumber sedang menyampaikan pelatihan Teknik Pijat Akupresur

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan memberikan informasi dan cara mengatasi nyeri haid saat menstruasi. Pada kegiatan ini, narasumber menyampaikan bahwa Akupresur ini mudah dipelajari dan juga membutuhkan waktu yang sedikit untuk menerapkannya. Menurut konsep dalam terapi akupresur, seseorang mengalami gangguan fungsi tubuh bila terjadi ketidakseimbangan dalam tubuhnya. Untuk mengembalikan kondisi tak seimbang itulah sejumlah titik meridian tertentu sesuai dengan gangguannya, perlu dipicu dengan cara ditekan. Acupoint terletak di seluruh tubuh, dekat dengan permukaan kulit dan terhubung satu sama lain melalui jaringan yang kompleks dari meridian. Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak.

Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin agar melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenoreia DAPUS. Akupresur dilakukan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi

fungsi-fungsi kelenjar (Master Wong, 2010). Pemberian pelatihan akupresur untuk mengatasi dismenorea pada remaja putri dirasa penting untuk membantu mengurangi gejala dismenorea sehingga persentase dan produktivitas remaja putri meningkat.



Gambar 3. Poto Bersama peserta dengan Guru

Pada akhir kegiatan narasumber mengajukan pertanyaan kepada peserta serta memberikan buah tangan bagi yang bisa menjawab pertanyaan dengan tepat. Hasil dari evaluasi workshop yaitu terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 35 %. Panitia sosialisasi juga membagikan brosur tentang informasi pijat akupresur kepada peserta kegiatan.

PEMBAHASAN

Dismenorea merupakan salah satu masalah menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri. Dismenorea terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin berlebihan yang menyebabkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan, dan nyeri. Namun hal tersebut sering dianggap biasa, padahal dismenore bisa menjadi hal yang serius apabila tidak segera ditangani (Moniz et al., 2022). Nyeri haid disebabkan oleh berkontraksinya otot rahim dan apabila otot berkontraksi terlalu kuat, maka pasokan oksigen pada jaringan otot rahim akan putus. Kondisi yang dapat menyebabkan kram haid yaitu endometriosis, adenomyosis, pelvis inflammation disease (Khotimah dan Subagio, 2021)

Dampak yang ditimbulkan dari dismenore pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunkan konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid. Penanganan dismenore selama ini lebih banyak dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi tetapi jarang menggunakan terapi non farmakologi seperti akupresur. Akupresur adalah terapi komplementer tradisional yang berasal dari Tiongkok yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid (Indrayani dan Antiza, 2021)

Teknik akupresur ini dilakukan dengan jari tangan dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik tertentu serta akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri haid. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai lima menit. Dalam pemijatan akupresur yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus menciptakan sensasi rasa nyaman pada pasien, apabila sensasi rasa nyaman dapat dirasakan pasien maka sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) akan lancar, juga akan merangsang keluarnya hormone endomorfina (Wahyuningsih dan Handayani, 2020)

Akupresur ini mudah dipelajari dan juga membutuhkan waktu yang sedikit untuk menerapkannya. Menurut konsep dalam terapi akupresur, seseorang mengalami gangguan fungsi tubuh bila terjadi ketidakseimbangan dalam tubuhnya. Untuk mengembalikannya ke kondisi seimbang itulah sejumlah titik meridian tertentu sesuai dengan gangguannya, perlu dipicu dengan cara ditekan. Acupoint terletak di seluruh tubuh, dekat dengan permukaan kulit dan terhubung satu sama lain melalui jaringan yang kompleks dari meridian. Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak

Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin 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 agar melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenorea DAPUS. Akupresur dilakukan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Master Wong, 2010). Pemberian pelatihan akupresur untuk mengatasi dismenorea pada remaja putri dirasa penting untuk membantu mengurangi gejala dismenorea sehingga persentase dan produktivitas remaja putri meningkat.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan hibah Risetmuh yang merupakan agenda tahunan yang telah disusun dari Diktilitbang PP Muhammadiyah untuk Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Kota Banda Aceh untuk menerapkan ilmu pengetahuan, keahlian dan teknologi kepada masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan untuk dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh.

Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik, peserta kegiatan memberi respon yang sangat baik dan sangat antusias pada pelaksanaan kegiatan. Pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur serta bagian tubuh mana saja yang bisa dilakukan pijat akupresur ini menjadi meningkat setelah mengikuti kegiatan ini.

SARAN

Diharapkan kepada Pimpinan Daerah di seluruh Jenjang Pemerintahan agar dapat memberikan informasi mengenai pijat akupresur dengan cara memberikan informasi dengan lebih singkat dan menarik, serta merancang program pelatihan lanjutan, dengan metode pelatihan yang menarik, agar masyarakat dapat terus meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya mengurangi nyeri saat haid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh guru sekolah SMA/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh, organisasi masyarakat, para tim yang bertugas, serta seluruh dosen dan mahasiswa, karena telah hadir pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan juga ikut serta dalam memberikan bantuan fasilitas, berperan aktif dalam seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga seluruh kegiatan dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan dan direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Indrayani, T. dan Antiza, V. (2021) "Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung," *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(1), hal. 249–253.
- Hartinah, D., Wigati, A. dan Maharani, L.V. (2023) "Pengaruh Terapi Farmakologi Dan Non Farmakologi Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi," *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), hal. 245–252. Tersedia pada: <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1676>.
- Khotimah, H. dan Subagio, S.U. (2021) "Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja," *Faletehan Health Journal*, 8(03), hal. 187–193. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.304>.
- Moniz, M.R. et al. (2022) "Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah," *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), hal. 415–425. Tersedia pada:
- Saputra, Y.A., Kurnia, A.D. dan Aini, N. (2021) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Disminore Primer)," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), hal. 177. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>.
- Wahyuningsih, I.R. dan Handayani, S. (2020) "Pelatihan Akupresur Untuk Relaksasi Tubuh Dan Mengatasi Dismenorea," *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), hal. 63. Tersedia pada: