



## PENDIDIKAN KESEHATAN REMAJA DALAM MENGATASI DISMENORE DENGAN METODE AKUPRESUR

Ayu Aminatussyadiah<sup>1</sup>, Tiara Widiatami<sup>2</sup>, Anik Kuslikatun Nikmah<sup>4</sup>, Wiwit Agustina<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Kebidanan, Prodi DIII Kebidanan STIKes Borneo Cendekia Medika

<sup>3,4</sup>Mahasiswa DIII Kebidanan STIKes Borneo Cendekia Medika

Email : [Ayuyadiah@gmail.com](mailto:Ayuyadiah@gmail.com)

### ABSTRAK

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang pendidikan kesehatan remaja dalam mengatasi dismenore dengan metode akupresur dilakukan di SMKS Muhammadiyah Pangkalan Bun. Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu menambah pengetahuan dan menjadi kegiatan promosi dan preventif pada remaja yang sering mengalami gangguan menstruasi dengan terapi non farmakologi. Metode dalam kegiatan ini yaitu melakukan penyuluhan dengan presentasi dan setelahnya dilanjutkan dengan praktik pada beberapa siswa. Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat tentang pendidikan kesehatan remaja dalam mengatasi dismenore dengan metode akupresur yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan remaja tentang penerapan non farmakologi khususnya akupresur untuk mengatasi gangguan pada saat menstruasi terutama yaitu dismenore.

**Kata Kunci** : Remaja, Dismenore, Akupresur

### ABSTRACT

*The implementation of community service on adolescent health education in overcoming dysmenorrhea with the acupressure method was carried out at SMKS Muhammadiyah Pangkalan Bun. The purpose of this community service activity is to increase knowledge and become a promotional and preventive activity for adolescents who often experience menstrual disorders with non-pharmacological therapy. The method in this activity is to provide counseling with presentations and then continue with practice on several students. The conclusion of community service on adolescent health education in overcoming dysmenorrhea with the acupressure method is that there is an increase in knowledge and understanding and skills of adolescents about the application of non-pharmacology, especially acupressure, to overcome disorders during menstruation, especially dysmenorrhea.*

**Keywords** : Adolescent, Dysmenorrhea, Acupressure



## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap pertama perkembangan seksual dimana anak mengalami perubahan fisik, hormonal, dan seksual serta dapat mengalami proses reproduksi [1]. Salah satu peristiwa terpenting yang membuat remaja bertambah dewasa adalah masa menstruasi. Menstruasi adalah pendarahan secara teratur dan berlangsung satu kali sebulan sampai Wanita berusia antara 45 – 50 tahun [2].

*Dismenore* atau *dismenorea* berasal dari bahasa Yunani kuno dan terdiri dari 3 suku kata; *dis* artinya kesulitan, sakit atau kelainan, *meno* artinya bulan dan *rrhea* artinya mengalir. Oleh karena itu, kehamilan dapat dipahami sebagai sulitnya haid yang bersifat *kolik* timbulnya pertama kali kram pada perut bagian bawah, terutama menjalar ke punggung atau paha bagian dalam, pada saat atau setelah menstruasi [3]. *Dismenorea* atau nyeri haid dicirikan dengan nyeri singkat sebelum atau selama menstruasi. Nyeri yang berlangsung selama satu sampai dua hari menstruasi [4].

Persentase dismenorea di Amerika Serikat sekitar 85%, di Italia sekitar 84,1%, dan di Australia sekitar 80%. Di Indonesia, angka dismenorea sebesar 64,25%, angka dismenorea primer sebesar 54,88%, dan angka dismenorea sekunder sebesar 9,36% [5]

Pengobatan dismenorea pada remaja dapat bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis yaitu akupresur. Akupresur adalah penerapan tekanan kuat

pada bagian tubuh tertentu, pada titik-titik tertentu, dengan tujuan menghilangkan rasa sakit, rileks, menghilangkan rasa mual, mengatasi masalah kesehatan. Keuntungannya adalah risikonya lebih kecil, lebih mudah dipelajari dan dilakukan, serta memiliki keuntungan dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan relaksasi [6].

*Sanyinjiao Point* adalah salah satu titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, titik nya adalah empat jari di atas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Titik ini mudah di akses serta dapat diberikan tanpa bantuan dari petugas terlatih. *Sanyinjiao Point* adalah titik yang digunakan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan Yang, darah hati, serta ginjal serta memperlancar peredaran darah serta asupan darah [7].

Penelitian yang dilakukan [8], Dimana titik yang digunakan dalam penelitian adalah titik *Taichong* (LR3). Hasil penelitian menyebutkan bahwa terjadi penurunan ntensitas dan kualitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur Dimana *p value* intensitas nyeri 0,001 dan *p value* kualitas nyeri 0,027.

Pengabdian kepada masyarakat mempunyai landasan terhadap konsep bahwa disamping memiliki kemampuan intelektual/akademik sekaligus sebagai makhluk sosial yang memperhatikan lingkungan kehidupan masyarakat dan juga peduli terhadap sesama makhluk hidup. Pengabdian ke masyarakat merupakan kegiatan yang dilakukan baik individu, kelompok atau bersama-sama untuk membantu masyarakat sesuai



dengan visi dan misi yang diembannya, baik berupa pengalaman ilmu pengetahuan, teknologi, seni maupun kesehatan yang langsung dilaksanakan ke masyarakat secara institusional dan profesional sebagai salah satu tugas tanggung jawab terhadap perguruan tinggi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan STIKES Borneo Cendekia yaitu tentang pendidikan kesehatan remaja dalam mengatasi dismenore dengan metode akupresur dilakukan di SMKS Muhammadiyah Pangkalan Bun.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang penanganan dismenore dengan cara non farmakologi yaitu dengan teknik akupresur.

## **METODE**

Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melakukan penyuluhan dengan presentasi dan praktik secara langsung yang bisa dikakukan kembali oleh remaja untuk mengatasi masalah dismenore atau nyeri menstruasi.

## **HASIL**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui Penyuluhan dan praktik yang bertema “Pendidikan Kesehatan Remaja Dalam Mengatasi Dismenore Dengan Metode Akupresure” bertujuan untuk menambah pengetahuan remaja putri tentang manfaat pijat akupresur. Kegiatan ini dilakukan di SMKS Muhammadiyah pangkalan Bun. Media yang digunakan berupa leaflate yang berisi informasi atau

pesan-pesan yang disampaikan kepada remaja putri, isi informasi bisa dalam bentuk tulisan maupun gambar atau kombinasi keduanya.

Pemilihan leaflate sebagai media promosi karena sederhana praktis, serta dapat dibawa pulang oleh remaja sehingga informasi dapat tersampaikan kepada keluarga dirumah yang tidak mengikuti kegiatan/dapat dibaca lagi saat lupa mengenai informasi yang disampaikan. Tampilan leaflate dibuat menarik, sederhana, dan jelas agar remaja lebih tertarik saat membaca informasi pada leaflate. Kemudian praktek langsung pijatan akupresur pada titik SP6 dan LR3 untuk mengatasi nyeri menstruasi/dismenore. Kegiatan yang dilakukan saat promosi kesehatan antara lain memperkenalkan diri kepada siswa sebagai Dosen Program Studi DIII Kebidanan, kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar tentang dismenore dan pijat akupresur. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian.

Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai dismenore dan pijat akupresur. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan. Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 2 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi.



Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan door prize sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan peserta.

Setelah itu melakukan praktik yang telah dijelaskan dalam penyuluhan selama 15 menit dengan memberikan pertanyaan kepada siswa tentang tingkat nyeri menstruasi yang dirasakan. Kemudian didapatkan 2 siswa yang bersedia untuk dilakukan akupresur dan bertepatan sedang dalam masa menstruasi. Hasilnya didapatkan untuk pertama kali merasakan ngilu, nyaman dan lebih lama semakin rileks.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan berhasil bila ditinjau dari kelancaran acara dan partisipasi siswi serta terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan serta skill tentang pijat akupresur sebagai salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Fajaryati, "Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMP N 2 Mirit Kebumen," *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 2012.
- [2] Winkjosastro, Ilmu Kandungan Edisi Dua, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka, 2007.
- [3] S. M. Desta Ayu Cahya Rosyida, Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita, Yogyakarta: PT.Pustaka Baru, 2019.
- [4] S. M. L. L. & K.-G. D. Reeder, Keperawatan Maternitas:Kesehatan Wanita bayi & keluarga (18th ed.), Jakarta: EGC, 2018.
- [5] C. L. & T. H. Wong, "Effect Of SP6 Acupressure On Pain And menstrual distress in young women with dysmenorrhea," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, pp. 64-69, 2010.
- [6] F. D. A. & P. S. D. Mukhoirotin, "otential of Acupressure on Sanyinjiao Point, Hegu Point and Massage Effleurage to Decrease Menstrual Pain Intensity," *Journal of Applied Environmental & Biological Sciences*, 2018.
- [7] L. & K. E. Wong, "Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girl," *International Journal of*



*Gynecology and Obstetrics*, pp. 139-142, 2010.

- [8] E. Sriwahyuni, “Efektivitas Terapi Akupresure Dalam Meminimalisasi Dismenore Pada Wanita Dewasa Muda,” *Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang*, 2015.