

PENDAMPINGAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI DESA SAMATAN

Anis Novianti¹, Yulia Paramita Rusady²

^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura
e-mail: noviantianis938@gmail.com¹, yuliyayan@gmail.com²

Abstrak

Akupresur adalah terapi komplementer tradisional yang berasal dari Tiongkok yang dapat digunakan untuk meminimalisir nyeri dismenore menggunakan jari tangan dengan cara penekanan pada titik meridian tertentu (titik akupunktur). Disminore (nyeri haid) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri dismenore yang terjadi pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja sebanyak 14 orang. Terapi akupresur dilakukan pada titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid, bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan terapi akupresur untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja. Sebelum di adakan penyuluhan melalui proses Tahap persiapan yang dilakukan dengan mengkoordinasi bidan desa samatan, koordinasi dengan ketua pengajian remaja desa samatan. Pelaksanaan yang akan dilakukan didesa samatan pada tanggal 17 juni 2023 dengan jumlah remaja sebanyak 14 remaja. Pendampingan yang dilakukan untuk mengetahui ke efektifan terapi akupresur nyeri disminore pada remaja.

Kata kunci: Akupresur, Disminore, Remaja

Abstract

Acupressure is a traditional complementary therapy originating from China which can be used to minimize dysmenorrhea pain using the fingers by pressing on certain meridian points (acupuncture points). Dysmenorrhea (menstrual pain) is abdominal pain that comes from uterine cramps that occur during menstruation. This study aims to determine the effectiveness of acupressure therapy for dysmenorrhea pain that occurs in young women. The population in this study were 14 teenagers. Acupressure therapy is carried out at the sanyinjiao point or spleen 6 which is the point of the spleen where one of the functions of the spleen is to reduce pain during menstruation, this can be done through massage which is done clockwise for 30 rotations for three to five minutes. The activity carried out is accompaniment of acupressure therapy to treat dysmenorrhea pain in adolescents. Before counseling was held, the preparatory stage was carried out by coordinating the midwives from the village of Samatan, coordinating with the head of the youth study at the village of Samatan. The implementation will be carried out in Samatan Village on June 17 2023 with a total of 14 teenagers. Assistance is carried out to determine the effectiveness of dysmenorrhea pain acupressure therapy in adolescents.

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Teenager

PENDAHULUAN

Disminore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali sberdampak 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. Disminore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul(Nasution et al., 2022)

Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal. Hal tersebut menimbulkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, maupun setelah haid. Wanita yang mengalami dismenore bisa memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak dismenore(Dzia, 2021). Haid yang dirasakan pada

biasanya disertai dengan nyeri sebelum ataupun sepanjang haid. Rasa nyeri yang muncul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat saat sebelum atau sepanjang haid yang umumnya berlangsung selama 2 hingga 4 hari selama haid (Henri Sumastri, 2022).

Dismenore primer disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus. Dismenore primer terjadi karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis pada umumnya terjadi beberapa waktu setelah pertama kali haid (menarcho) setelah 12 bulan atau lebih sampai usia kurang 20 tahun (Marbun & Sari, 2022). Beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenore primer, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis. Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena adanya kelainan pada organ dalam rongga pelvis atau kelainan kandungan atau patologis yang umumnya terjadi setelah 20 tahun. Penyebab dismenore sekunder lainnya adalah pemakaian kontrasepsi IUD (Intra Uteri Device), dismenore sekunder lebih jarang ditemukan saat remaja, kebanyakan terjadi pada usia 25 tahun (Danta Sastriani et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari dismenoreia 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 salah satu terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenoreia yang dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja (Ridwan, 2015).

terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. 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. Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Sari & Usman, 2021).

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. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Permana et al., 2022).

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 (Andari et al., 2022).

Dalam penelitian yang menyatakan terdapat perbedaan intensitas nyeri pada remaja yang dilakukan Akupresur dan yang tidak dengan signifikansi 0,000 dan beda rata-rata sebelum dan sesudah 0,0645, survey awal dilakukan dengan menanyakan terapi Akupresur untuk mengurangi kejadian Dismenore pada 5 orang remaja di samatan didapatkan hasil bahwa dari 5 orang remaja tersebut tidak mengetahui terapi Akupresur tersebut padahal menurut beberapa penelitian yang dilakukan menyatakan terdapat pengaruh pelaksanaan akupresur dengan pengurangan kejadian dismenore dan pentingnya melaksanakan akupresur, tetapi masih banyak remaja yang belum mengetahui akupresur ini (Nasution et al., 2022).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Persiapan / Perencanaan (Menentukan masalah yang berkembang di Desa Samatan Kecamatan Proppo

Kabupaten Pamekasan, Melakukan kordinasi dengan bidan desa dan ketua pengajian remaja), Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap pre-test, tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi melalui post-test. Media yang digunakan yaitu leaflet, serta memberikan games untuk remaja agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilakukan dengan tatap muka, dan interaktif sehingga siswa mudah memahami dan dapat melihat secara langsung teknik pijat akupresur. Posttest yang dilakukan kepada 14 peserta pengabdian masyarakat ini, mendapat jawaban tentang sejauh mana pemahaman atas materi yang diberikan sejumlah 77% siswa dapat memahami materi pengetahuan tentang pijet akupresure untuk mengurangi nyeri disminore dan 23 % siswa belum begitu mengetahui.

Evaluasi dilakukan dengan pelaksanaan pretest dan posttest, karena pada kegiatan menunjukkan bahwa pemberian pretest dan posttest dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang berarti terhadap hasil belajar. Evaluasi dari kegiatan ini adalah keberlangsungan yang hanya 60 menit belum dapat memberikan ketrampilan yang lebih baik lagi, sehingga butuh pelatihan dan pendampingan lebih lanjut lagi. Tidak ada kendala yang terjadi selama kegiatan pendampingan berlangsung dan semua kegiatan pengajian dengan baik sesuai dengan jadwal.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan

	Pre Test	Frekuensi	Prost test
	Baik	9	77%
	Cukup	5	23%
	Kurang	0	0%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tingkat pengetahuan tentang dismenore setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan terapi akupresur diperoleh hasil terdapat 9 orang (77 %) siswi yang tingkat pengetahuan baik, 5 orang (23%) berpengetahuan cukup baik, dan tidak ada responden yang berpengetahuan kurang baik.



Gambar 1. Kegiatan Pendampingan Terapi Akupresur

Secara teori Akupresur adalah ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titiktitik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Manfaat memberikan terapi akupresur antara lain: teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secaraalami, memblok reseptor nyeri ke otak. Tujuan dari pengobatan nyeri dismenore dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya dismenore merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidak seimbangan hormone(Horman et al., 2021).

Para siswa juga banyak tidak tahu tentang kontra indikasi pijat akupresur dan cara pemijatan teknik akupresur. Akupresure tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit yang terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat pada bagian yang bengkak. Penyakit- penyakit yang dapat menyebabkan

kematian secara tiba-tiba seperti serangan jantung, gagal nafas, dan penyakit pada saraf otak (stroke, pecah pembuluh darah, dan cidera otak). Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3 – 5 menit. Dalam pemijatannya, sebaiknya 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 endorfin hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Permana et al., 2022).

Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani dismenore primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupunktur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya. Dari berbagai macam terapi di atas, terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. 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. Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Zulia et al., 2018).

Bahwa responden setelah diberikan terapi akupresure memiliki efek analgesik dengan cara merangsang serabut syaraf besar sehingga gerbang menjadi menyempit dan rangsangan pada sel Telur menjadi berkurang dan pada akhirnya nyeri haid diteruskan ke pusat nyeri sehingga nyeri menjadi berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan akupresure efektif untuk menurunkan nyeri haid.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pengobatan akupresur merupakan cara yang efektif untuk menurunkan ambang nyeri dismenore pada wanita pascamenopause. Temuan penelitian menunjukkan bahwa para ibu mampu menerapkan teknik akupresur ini dengan sukses di rumah, memberikan alternatif yang sederhana dan mudah diakses untuk mengatasi ketidaknyamanan menstruasi. Penelitian ini menunjukkan potensi akupresur sebagai metode praktis yang dapat diterapkan oleh remaja putri, memberikan harapan baru dalam penanganan payudara buncit secara customized.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan, dukungan, dan kontribusi yang telah diberikan. Keberhasilan kami tidak terlepas dari peran serta Anda. Semoga kebaikan yang telah dilakukan menjadi berkah bagi kita semua. Terima kasih atas kerjasama dan dedikasi yang luar biasa. Semoga kita dapat terus berkolaborasi dan mencapai prestasi yang lebih tinggi di masa depan. Terima kasih banyak!

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, I. D., Zulfiana, E., Harnawati, R. A., & Arisanti, N. L. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Teknik Relaksasi Akupresure Untuk Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(6), 4478. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i6.10824>
- Danta Sastriani, M., Hasanah, O., Wahyuni, S., Ilmu Keperawatan, J., Keperawatan, F., Riau, U., & Keperawatan Jiwa, D. (2022). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dismenore) Remaja Di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 2022.
- Dzia, A. G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. Program Studi S1 Ilm Keperawatan Fakltas Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang 2021. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/id/eprint/2841>
- Heni Sumastri, O. R. D. A. I. P. S. (2022). Pendampingan Dan Pelatihan Senam Kombinasi Abdominal Stretching Exercise Pada Remaja Putri Yang Mengalami Dismenore (Mentoring and Training Combination of Abdominal Stretching Exercises for Adolescent Girls With Dysmenorrhoea). 4, 115–120. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v4i2>

- Horman, N., Manoppo, J., & Meo, L. N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Puteri Di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 38. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36767>
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Permana, A. I., Kristiningrum, W., Setiawan, A. J., & Widayati. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SD N Gogodalem 1. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 346–352.
- Ridwan. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid M. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawa*, 8(1), 51–56.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>