

Tetap Aktif Saat Menstruasi Dengan Akupresure

Yasi Anggasari¹⁾, Ratna Ariesta Dwi A²⁾, Fauziyatun Nisa³⁾, Warda El Maida Rusdi⁴⁾

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, 60237 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

^{2,3}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, 60237 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

⁴Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya 60237 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email: yasi@unusa.ac.id¹, ratnariesta@unusa.ac.id²,
fauziyatun.nisa@unusa.ac.id³, wardaelmaida@unusa.ac.id⁴

Abstrak

Dismenorehea merupakan keluhan yang sering dialami tiap wanita ketika memasuki siklus menstruasi. Dalam menangani dismenorehea, pada umumnya masyarakat masih menggunakan obat-obat analgesic untuk meringankan rasa nyeri pada saat menstruasi. Padahal penggunaan analgesic dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya apabila digunakan dalam jangka waktu Panjang. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan Wanita Usia Subur (WUS) tentang dismenorehea dan cara penanganan nyeri menstruasi melalui teknik akupresure.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Nanik Cholid Sidoarjo dengan melibatkan Wanita Usia Subur sebanyak 18 orang yang dilakukan selama 1 bulan. Pada kegiatan ini tim pengabdian masyarakat memberikan edukasi dalam bentuk video tentang dismenorehea dan cara penanganannya dengan teknik akupresure menggunakan metode ceramah, tanya jawab. Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan *pre test* dan *post test* berupa kuisioner yang akan diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai dismenorehea setelah itu data dianalisa secara univariat.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa WUS mempunyai tingkat pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi tentang dismenorehea dan penanganannya dengan Teknik akupresure, dengan rata-rata skor *pre test* 33,3% sedangkan hasil *post test* nilai rata-rata peserta adalah 83,3% sehingga ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan WUS tentang cara mengurangi dismenorehea dengan menggunakan Teknik akupresure. Sehingga diharapkan WUS dapat melaksanakan akupresure secara mandiri apabila sedang mengalami nyeri haid.

Kata kunci : Dismenorehea, Akupresure, WUS

Abstract

Dysmenorrhea is a complaint that is often experienced by every woman when entering the menstrual cycle. In dealing with dysmenorrhea, in general, people still use analgesic drugs to relieve pain during menstruation. Though the use of analgesics can cause harmful side effects when used in the long term. This activity aims to increase the knowledge and ability of women childbearing age (WUS) about dysmenorrhea and how to treat menstrual pain through acupressure techniques.

This community service is carried out in Independent Midwife Practice (PMB) Nanik Cholid Sidoarjo involving 18 women of childbearing age for 1 month. In this activity, the community service team provided education in the form of videos about dysmenorrhea and how to treat it with acupressure techniques using the lecture method, question and answer. The respondent's level of knowledge can be known by conducting a *pre-test* and *post-test* in the form of a questionnaire that will be filled out by the respondent to determine the respondent's level of knowledge about dysmenorrhea after which the data is analyzed univariately.

The results of this activity indicate that WUS have a good level of knowledge after being given education about dysmenorrhea and its treatment with acupressure techniques, with an average *pre-test* 33.3% while the *post-test* have an average score of 83.3% so that there is an increase in WUS knowledge and skills on how to reduce dysmenorrhea by using acupressure techniques. So it is expected that WUS can carry out acupressure independently when they are experiencing menstrual pain.

Keywords : Dysmenorrhea, Acupressure, WUS

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v4i2.67>

A. Pendahuluan

Dismenorhea merupakan keluhan yang sering terjadi ketika memasuki siklus menstruasi. Kondisi ini lazim dialami oleh Wanita berusia 15-30 tahun, namun keluhan dismenorhea lebih sering dialami oleh remaja yang mengalami menarche dini (< 12 tahun) karena alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi, sedangkan semakin tua wanita, kejadian dismenore jarang ditemukan karena setelah berulang kali mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, (Sherwood, 2014). Intensitas nyeri menstruasi yang timbul dapat dirasakan berbeda-beda setiap orangnya ditandai dengan rasa sakit didaerah perut atau pinggul, dan berpusat pada perut bagian bawah bisa juga nyeri pada pantat selain itu ada juga wanita yang merasakan nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-

hari wanita dan juga remaja putri, dengan adanya dismenorea saat menstruasi menyebabkan rasa nyeri, perasaan malas, tidak bersemangat sehingga mempengaruhi tingkat produktivitas yang biasanya bisa mengerjakan beberapa pekerjaan dan kegiatan karena haid jadi tidak bisa semuanya dilakukan (Rustam, 2015), selain itu dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas serta kualitas hidup Wanita (EL-Gendy, 2015)

Pada umumnya masyarakat masih menggunakan obat-obat analgesik untuk meringankan rasa nyeri pada saat menstruasi. Padahal penggunaan analgesik dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya apabila digunakan dalam jangka waktu panjang. Beberapa efek samping tersebut antara lain diare, muntah, mual, dispepsia, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Darmansjah, 2012) . Beberapa cara dapat dilakukan supaya tetap aktif meskipun sedang mengalami nyeri haid, yaitu: menggunakan bantal pemanas, tetap melakukan olah raga ringan seperti yoga, perbanyak makan buah dan sayur selama menstruasi, minum lebih dari delapan gelas sehari serta melakukan pijatan lembut atau akupresure. Berdasarkan hasil penelitian akupresur terbukti secara alami dapat merangsang otak untuk meningkatkan produksi hormon endorphin sehingga dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012). Pemijatan dapat dilakukan pada titik tertentu antara lain pada titik Sanyinjiao yaitu salah satu titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, titik ini berada di 4 jari diatas mata kaki (Tyas et al., 2018), selain itu pada titik Hequ yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, tepat di area otot . Menurut Widyaningrum tahun 2013 penekanan pada titik zusanli (ST 36) dapat mengurangi dismenorea dengan meningkatkan stamina dalam tubuh (Widyaningrum, 2013)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh anggasari menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri haid remaja putri setelah dilakukan akupresure yaitu sebesar 3,35 (Anggasari & Windarti, 2021). Penelitian (Efriyanthi et al., 2015) tentang Pengaruh Terapi Akupresur titik Sanyinjiao terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer didapatkan nilai t sebesar 19,138 dan nilai p sebesar 0,000 , menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara skala nyeri dismenore pre test dan post test pada kelompok perlakuan . Seperti yang

disampaikan oleh Ridwan, bahwa dismenorea akan berkurang dalam waktu 2 jam setelah diberikan terapi akupresur pada beberapa bagian titik tubuh, (M. Ridwan, 2015). Terbukti dalam penelitian (Mukhoirotin, et al, 2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi akupresur di titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas dismenore. Revianti juga melaporkan bahwa intensitas nyeri pada saat menstruasi dapat berkurang dengan melakukan akupresur pada titik LI4 satu kali dalam sehari selama 20 menit (Revianti & Yanto, 2021).

Berdasarkan rekap data pasien pada 3 bulan terakhir di PMB nanik Sidoarjo terdapat 30% pasien datang dengan keluhan nyeri dismenore dan terdapat beberapa remaja di wilayah PMB Nanik hanya memilih berdiam diri, tidur, tidak melakukan aktivitas dan meminum obat ataupun jamu saat nyeri menstruasi. Kemungkinan efek samping berbahaya yang dapat timbul akibat penggunaan obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama maka perlu adanya alternatif penanganan dismenorea non- farmakologi dengan akupresure (M. Ridwan, 2015). kelebihan dari penerapan Teknik akupresur yaitu mudah dipelajari dan dilakukan, lebih rendah risiko serta bermanfaat dalam meningkatkan relaksasi dan menghilangkan nyeri (Roza et al., 2019). Kegiatan penyuluhan tentang penanganan dismenore dengan Teknik akupresure belum pernah dilakukan di PMB Nanik Cholid oleh karena itu perlu adanya pemberian pengetahuan secara dini mengenai dismenorea dan bagaimana penanganannya serta untuk memberikan kesiapan secara fisik dan emosional remaja dalam menghadapi menstruasi khususnya dismenore.

B. Metode

1. Lokasi dan waktu pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di PMB Nanik Cholid Sidoarjo selama 1 bulan

2. Sasaran Peserta

Wanita Usia Subur di wilayah PMB Nanik Cholid Sidoarjo sebesar 18 orang.

3. Tahapan Pelaksanaan

Tahap pertama : Persiapan, dilaksanakan dengan mengadakan sosialisasi dan perijinan kepada Kepala PMB Nanik Cholid. Hasil sosialisasi dan perijinan adalah berupa susunan kegiatan, susunan acara pelaksanaan pengabdian masyarakat, sarpra dan undangan pelaksanaan kegiatan .

Tahap kedua : Pelaksanaan, dilaksanakan dengan memberikan materi, pemantauan dan pendampingan terhadap kemampuan WUS dalam melakukan Teknik akupresure pada WUS hasil dari kegiatan tersebut berupa dokumentasi kegiatan. Pada kegiatan ini responden diajarkan bagaimana melakukan akupresure pada titik Sanyinjio, Hegu, Zusanli dan Neiguan untuk mengatasi dismenorea seperti yang terlihat pada gambar 1.



Gambar 1 Titik Akupresure

Tahap ketiga adalah Evaluasi, dilaksanakan dengan menilai peningkatan pengetahuan, kemampuan WUS sebelum dan sesudah kegiatan dengan menggunakan kuesioner. Hasil evaluasi berupa hasil analisis univariat dari kuesioner yang telah diisi oleh responden.

4. Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selanjutnya akan dilakukan monitoring dan evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan Wanita usia subur akan pemanfaatan terapi akupresure untuk menurunkan nyeri dismenorhea selain itu untuk mengetahui apakah ada hambatan selama kegiatan berlangsung.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk pengetahuan WUS tentang dismenorea dan penanganannya melalui penerapan akupresure di PMB Nanik Cholid adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Pre test dan Post Test Peningkatan Pengetahuan ketrampilan Wanita usia subur tentang dismenore dan cara Penanganannya dengan akupresure

Pre Test				Post Test			
Baik		Kurang		Baik		Kurang	
N	%	N	%	N	%	N	%
6	33,3	12	66,7	15	83,3	3	16,7

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan WUS sebelum dan sesudah pemberian edukasi tentang dismenorhea dan penanganannya melalui penerapan akupresure. Pada saat pemberian materi berjalan dengan lancar selain itu responden sangat antusias pada sesi tanya jawab seperti terlihat pada gambar 2.



Gambar 2 Pemberian materi dan sesi tanya jawab

Gambar 2 menampilkan pemateri berdiskusi dengan peserta, diskusi berlangsung interaktif dan peserta antusias dengan materi yang diberikan. Salah satu bentuk antusia peserta adalah tidak ada peserta yang mengantuk dan selalu memperhatikan materi yang diberikan



Gambar 3 Pendampingan Praktik Akupresure

Gambar 3 menunjukkan bahwa setelah penyampaian materi tentang dismenorea dilanjutkan dengan praktik pemijatan pada titik akupresure untuk mengatasi nyeri dismenorea, responden dapat langsung mempraktekkan teknik yang sudah diajarkan kepada sesama teman dengan pendampingan untuk memastikan akupresur dilakukan pada titik yang tepat.

Materi tentang teknik Akupresure disampaikan dalam bentuk video hal ini bertujuan agar setelah acara pengabdian masyarakat ini responden tetap bisa mempelajarinya sendiri di rumah dan pada saat responden mengalami nyeri menstruasi mereka dapat melakukan teknik akupresure tersebut. Seperti Tampak pada gambar 4 dimana responden sedang menyaksikan video tentang Teknik akupresure.



Gambar 4 Pengamatan video akupresure

Manfaat penekanan pada titik akupresur tertentu dapat meningkatkan kadar endorfin yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogeneous* di dalam susunan syaraf pusat yang berguna sebagai pereda nyeri. Jaringan syaraf tersebut akan memberikan stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dalam meredakan nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013b) dengan memblok reseptor nyeri ke otak serta menciptakan rasa rileks pada tubuh secara alami, (Aprillia, 2010) selain itu dengan akupresur dapat melancarkan pembuluh darah vena yang disebabkan karena adanya penyumbatan, merangsang simpul dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi kelenjar. (Wong, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan dengan penekanan pada titik akupresure Qihai (RN 6) dan Guanyuan (RN 4) menunjukkan nilai $P < 0,000$ sehingga hal ini

terbukti efektif terhadap penurunan nyeri menstruasi (R. Khairiyatul, 2019). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sari pada tahun 2021 bahwa intensitas dismenorea dapat berkurang setelah melakukan akupresur pada titik penekanan LI 4 (hegu) dan ST 36 bilateral sebanyak 30 kali selama 3 hari berturut-turut (Sari & Usman, 2021). Penelitian Husaidah pada tahun 2021 juga melaporkan bahwa akupresure pada titik sanyinjiao, Hequ, dan Taichong dapat menurunkan nyeri mensntruasi (Husaidah, 2021). Hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri haid antara pre dan post intervensi pada kelompok akupresur *sanyinjiao point* dengan relaksasi nafas dalam, dimana Pemberian Terapi akupresur 2 kali lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri menstruasi primer pada remaja putri (Natalia et al., 2020).

Akupresur pada titik *Sanyinjiao* berguna untuk memperkuat limpa, hati, dan ginjal serta mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, dengan begitu dapat meningkatkan suplai darah dan memperlancar peredaran darah, selain itu penekanan pada titik *he-qu* (L14) dapat memberikan asupan energi pada organ reproduksi dan meredakan nyeri secara umum. Titik hequ dan Neiguan mempunyai efek kuat pada pikiran seseorang sehingga dapat menurunkan kecemasan dan menenangkan pikiran (Widyaningrum, 2013), karena stress dan gangguan psikologis merupakan faktor yang dapat menyebabkan terjadi dismenore (Renityas, 2018)

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa Akupresur sangat efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi, selain itu juga dapat membuat WUS merasa lebih tenang dan nyaman pada saat mengalami nyeri. Akupresure juga dapat digunakan untuk mengatasi keluhan nyeri perut, kepala maupun mengatasi nyeri pada luka dibagian tubuh tertentu. pada saat mengalami dismenorea WUS dapat dengan mudah melakukan Teknik Akupresur sehingga kebiasaan mengkonsumsi obat – obatan atau penggunaan terapi Farmakologi dapat dikurangi. Terapi non farmakologis dalam mengatasi dismenorea tidak hanya dengan menggunakan akupresure tetapi bisa dengan mengkonsumsi kunyit asam seperti pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Saputri et al., 2021)

tentang sosialisasi minuman kunyit asam sebagai terapi penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

D. Kesimpulan dan saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan WUS tentang cara mengatasi dismenore secara non farmakologis dengan melakukan akupresur pada titik tertentu, sehingga diharapkan Wanita Usia Subur dapat melakukan akupresure secara mandiri apabila sedang mengalami nyeri haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y., & Windarti, Y. (2021). Acupressure Effectiveness and Yoga Exercises To Reduce Menstrual Pain. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 1443–1448. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i2.844>
- Aprillia, Y. (2010). *Hipnotetri*. Gagas Media.
- Darmansjah, I. (2012). *Dasar Toksikologi Dalam Farmakologi dan Terapi* (5th ed.). Bagian Farmakologi FKUI.
- Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 3(2), 7–14.
- EL-Gendy, S. R. (2015). Impact of Acupressure on Dysmenorrheal Pain among Teen-aged Girls Students. *Wulfenia Journal*, 22(02), 218–225. https://www.researchgate.net/publication/272490216_Impact_of_Acupressure_on_Dysmenorrheal_Pain_among_Teen-aged_Girls_Students
- Hartono, R. I. . (2012). *Akupresure untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal* (Rapha/Andi & Publishing (eds.)).
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>
- M. Ridwan, H. (2015). METODE AKUPRESUR UNTUK MEREDAKAN NYERI HAID. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 51–56.

- Mukhoirotin, Mukhoirotin and Fatmawati, Diah Ayu and Prihartini, S. D. (2018). Potential of Acupressure on Sanyinjiao Point, Hegu Point and Massage. *Journal of Applied Environmental & Biological Sciences*, 8(3).
- Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarief, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (2020). Perbandingan efektivitas terapi akupresur sanyinjiao point dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada putri remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 123–128. http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28772
- R. Khairiyatul, F. U. (2019). Efektivitas Pijat Pada Titik Akupuntur Guanyuan (Rn 4) Dan Qihai (Rn 6) Terhadap Dismenore Pada Siswi Smkn 1 Surabaya. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(2).
- Renityas, N. N. (2018). Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri. *JuKe*, 1(2), 86–93.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.772>
- Rustam, E. (2015). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) dan Cara Penanggulangannya. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 286–290. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.236>
- Saputri, I. N., Handayani, D., Lubis, B., Nurianti, I., Melda, S., Bangun, & Yasara, J. (2021). Sosialisasi Minuman Kunyit Asam Sebagai Terapi Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri. *Jurnal Antar Pengabdian Masyarakat*, 4(2).
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia* (8th ed.). EGC.
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur

- Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1.
<https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>
- Widyaningrum. (2013a). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Media Pressindo.
- Widyaningrum, H. (2013b). *Pijat Refleksi dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*. Medpress.
- Wong, M. (2019). *Terapi Pengobatan Terdasyat*. Penebar Plus.