

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TERAPI AKUPRESUR
UNTUK MENGATASI DISMINORE PADA REMAJA DI DESA
NYALABU DAYA PAMEKASAN**

Ira Mauliatu Sholihah¹, Yayuk Eliana²
airamauliatussh@gmail.com¹, yayukeliyana@uim.ac.id²
Universitas Islam Madura

ABSTRACT

Dysmenorrhea can disrupt daily activities and reduce productivity, making its management essential. One non-pharmacological method that can be used is acupressure at the Hegu point (LI 4), located between the base of the thumb and index finger, which is known to reduce menstrual pain intensity. This study aims to determine the effect of Hegu point (LI 4) acupressure on primary dysmenorrhea pain in second-year undergraduate midwifery students at Universitas Hang Tuah Pekanbaru in 2024. The study employs a pre-experimental design with a One-Group Pretest-Posttest approach. A total of 29 participants were selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data collection was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS), and data analysis was performed using the Wilcoxon test. The results showed that the average pain scale before the intervention was 3.20, with the majority experiencing mild pain (69.0%). After the intervention, the average pain scale decreased to 0.13, with the majority experiencing no pain (86.2%). The Wilcoxon test indicated a significant effect of Hegu point (LI 4) acupressure on primary dysmenorrhea pain, with a p-value of 0.000. These findings suggest that Hegu point (LI 4) acupressure is effective in reducing primary dysmenorrhea pain. It is recommended that students apply this technique independently when experiencing primary dysmenorrhea and that institutions provide acupressure training for students. Future research can explore the effectiveness of acupressure in combination with other points for more optimal results.

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Teenager adolescents.

ABSTRAK

Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas, sehingga penanganannya menjadi penting. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah akupresur pada titik hegu (LI 4), yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk serta diketahui dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur titik hegu (LI 4) kupresur 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). Dismenore (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 24 juli 202 dengan jumlah remaja sebanyak 29 remaja. Pendampingan yang dilakukan untuk mengetahui keefektifan terapi akupresur nyeri disminore pada remaja.

Kata Kunci: Akupresur, Dismenore, Remaja.

PENDAHULUAN

Setiap wanita mengalami pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, sebagian wanita yang menstruasi tanpa keluhan, namun ada pula yang mengalami keluhan seperti mual muntah, dismenore, lemah dan lesu yang dapat menghambat aktivitas. Dismenore menggambarkan keluhan nyeri atau kram perut yang menyakitkan menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik.

Gejala dismenore setiap perempuan berbeda. Namun tanda dan gejala dismenore paling khas yaitu kram perut bagian bawah, punggung bawah hingga paha dalam. Keluhan ini akan berdampak pada aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di tempat kerja. Tidak sedikit penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat beberapa jam atau hari. Seringkali penderita mengatasi dismenore dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang di jual bebas dipasaran tanpa tahu efek samping dari obat tersebut.²Kejadian dismenore primer di dunia rata-rata lebih dari 50% di setiap negara.³Persentase kejadian dismenore di Amerika sekitar 85%,Italia sekitar 84,1% dan di Australia sekitar80%.⁴ Di Indonesia persentase dismenore sebanyak 64,25% yang terdiri dismenore primer sebanyak 54,88% dan 9,36% dismenore sekunder. Penelitian yang telah dilakukan Fakultas

Kedokteran Universitas Hasanuddin (UNHAS) tahun 2008 di kota Makassar dari 997 remaja putri sebanyak 935 (93,85 %) yang mengalami dismenore. Keluhan terbanyak dirasakan pada remaja.

METODE PENELITIAN

Terapi akupresur ini mengacu pada penelitian Setyowati, 2018. Penekanan dilakukan sebanyak 30 kali pada Titik akupresur LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral.Tingkat nyeri dismenore diukur sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur selama 3 hari berturut-turut oleh terapis. Penelitian tentang manfaat Pendidikan kesehatan Tentang Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Disminore Pada Remaja di Desa Nyalabu Daya Pamekasan Sasaran kegiatanini adalah siswi kelas 6 SDN 1 Nyalabu Daya Pamekasan.

Peserta penyuluhan diberikan kuesioner tentang disminore. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan memberikan leaflet dan menjelaskan isi materi tersebut. Setelah penyuluhan dilakukan, petugas kembali membagikan kuesioner untuk diisi. evaluasi kegiatan tersebut guna perbaikan kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi penatalaksanaan disminore dengan terapi akupresure dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang pengobatan alami untuk disminore. Adapun hasil penyuluhan dapat dilihat pada kusioner berikut:

Tabel 1. Deskripsi Pengetahuan Siswi tentang disminore di SDN 1 Nyalabu Daya.

Tingkat pengetahuan	Pr	Presentase %	Post	Presentase %
Baik	10	34%	26	90%
Cukup	4	14%	2	7%
Kurang	15	52%	1	3%

Diskusi

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024 bertempat di Balai Desa Nyalabu Daya Pamekasan yang diikuti oleh 29 wanita usia subur. Peserta penyuluhan terlihat antusias mengikuti kegiatan. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh Ach.Zaini selaku kepala Desa Nyalabu Daya Pamekasan.

Edukasi yang diberikan yaitu tentang fisiologi dan patologi disminore, pengobatan secara komplementer khususnya dengan akupresure, manfaat akupresure, cara penggunaan akupresure untuk mengatasi disminore serta efektivitas penggunaan berdasarkan hasil penelitian.

Akupresur adalah terapi tradisional dari Tiongkok yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenore (nyeri haid) dengan cara menekan titik-titik tertentu pada tubuh. Titik-titik akupresur yang umum digunakan untuk dismenore meliputi Setelah edukasi diberikah, kemudian memberikan kuisisioner untuk diisi oleh peserta yang hadir. Berdasarkan hasil dari perhitungan kuisisioner yang telah diberikan, diketahui bahwa sebagian besar peserta dapat menerima materi dengan baik dimana dari total 26 peserta terdapat 2 peserta masuk kategori cukup dan 1 peserta masuk kategori kurang paham.



Gambar 1. Kegiatan PKM

Antusiasme peserta diperlihatkan dengan banyaknya pertanyaan terkait dengan akupresure sebagai terapi pengobatan disminore. Mereka berhadap edukasi yang bermanfaat seperti kegiatan PKM ini dapat terus berlangsung.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi akupresure pada remaa disminor maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah berhasil dilaksanakan dimana remaja mengetahui lebih lanjut tentang menggunakan akupresure ketika disminore dalam pemanfaatannya mengurangi nyeri ketika haid. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dan semua pihak yang terkait agar lebih meningkatkan upaya pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Desa Nyalabu Daya yang telah bersedia datang ketempat kegiatan. Ucapan terima kasih juga penulis haturkan kepada Prodi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Islam Madura yang telah memberikan dukungan siswi untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa MV. The Effect of Exercises On Primary Dysmenorrhea. J Major. 2015;4(2):60–5.
- Berkley K. Primary Dysmenorrhea: An Urgent Mandate. Int Assoc Study Pain. 2013;XXI(October):1–8. 4. Li Ping Wong EMK. Dysmenorrhea in a multiethnic population of adolescent Asian girls. Dysmenorrhea a Multiethn Popul Adolesc Asian girls. 2009;108(2):139–42.
- Herdianti KA, Wardana NG, Karmaya INM. Hubungan antara kebiasaan olahraga dengan dismenore primer pada mahasiswi pre-klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun ajaran 2017.