

Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung

Triana Indrayani*, Vira Antiza

Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia

* Correspondent Author: trianaindrayani@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan. penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid. Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat dan Tahap Evaluasi. Hasil pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri di desa babakan Ciparay sebesar 70% setelah dilakukan penyuluhan. Kesimpulan : Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Margahayu Ciparay Bandung bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum.

Kata Kunci: Akupresur, Nyeri Dismenorea, Remaja Putri

Received: January 13, 2020

Revised: January 28, 2020

Accepted: February 28, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (AYA, 2019).

Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan berjumlah sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Riyanti & Jannah, 2020). Di Indonesia menurut data dari WHO juga bahwa

angka kejadian dismenore sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dengan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dismenore (Fahmi, 2014).

Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat. Menurut Murtiningsih dan Karlina (2014) Dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Tyas, Ina, & Tjondronegoro, 2018).

Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak 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. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Efriyanthi, 2015).

Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019).

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Ridwan, 2015). 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 endomorfina. Hormon endomorfina adalah sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Ridwan & Herlina, 2016).

Kejadian dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 – 81%. Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Berdasarkan data hasil penelitian angka kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup tinggi, yaitu sebanyak 54,9 % wanita mengalami dysmenorrhea, terdiri dari 24,5% mengalami dysmenorrhea ringan, 21,28% mengalami dysmenorrhea sedang dan 9,36% mengalami dysmenorrhea berat.

Dampak yang ditimbulkan dari dismenorea 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 terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea dan dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi..

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi. 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

1. Tahap Perencanaan

1. Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal.
2. Perbaikan proposal
3. Pembuatan surat izin kegiatan.
4. Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat
5. Melakukan pendataan jumlah remaja di RW 03 desa Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay, Bandung.

2. Tahap Pelaksanaan (Kegiatan Pengabdian Masyarakat)

a. Tahap Penyuluhan

Tahap Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan leaflet dan dilakukan kurang lebih 4 jam, materi yang diberikan diawali dengan penyampaian materi kesehatan reproduksi dan dilanjutkan dengan materi akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea.

b. Tahap Praktikum

Tahap praktikum, semua peserta pengabdian masyarakat melakukan praktek dengan mencoba melakukan akupresur pada beberapa titik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dismenorea yaitu titik SP 6, Titik SP 8, Titik ST 36, Titik CV 3, dan Titik CV 4 (Zulia & Rahayu, 2018).

3. Tahap Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukannya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Pengabdian Masyarakat. Evaluasi ini dilakukan Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan 2 penilaian yaitu post test kasus dan praktikum. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggungjawaban kegiatan.

Hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 70% setelah dilakukan penyuluhan. Peserta pengabdian masyarakat mengisi angket kepuasan terhadap materi yang diberikan sebesar 87%, terhadap praktikum yang diberikan sebesar 90%.

Terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik SP 6, Titik SP 8, Titik ST 36, Titik CV 3 dan Titik CV 4 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri dismenorea, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zulia & Rahayu, 2018) dan teori yang menyatakan bahwa Dismenore dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologi yaitu akupresur. Akupresur merupakan stimulasi dari titik akupunktur dengan menggunakan penekanan jari atau menggunakan tangan (Heni Setyowati & Kp, 2018). Efek dari penekanan akupresur yaitu melepaskan

endorphin, serotonin, norepinephrin yang mampu mengurangi nyeri, selain mengeluarkan endorpin stimulasi tekanan pada titik akupresur akan mengeluarkan adrenocorticotoprin (ACTH), beta endorpin dan chemoreceptor trigger zone (CTZ) yang dapat menghambat stimulasi nyeri (Syarif, 2011). Widyaningrum (2013) tekanan pada titik akupresur dapat memberikan asupan energi pada organ reproduksi dan meredakan nyeri secara umum (Khasanah & Astuti, 2015).



Gambar 1
Penyuluhan dan praktikum kesehatan reproduksi wanita dan akupresur



Gambar 2
Pemberian doorprize dan souvenir untuk peserta pengabdian masyarakat

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Margahayu Ciparay Bandung bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- AYA, A. H. R. L. (2019). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN DISMENOREA PRIMER PADA REMAJA PUTRI KELAS X DI SMK RAKSANA 2 MEDAN TAHUN 2019*. INSTITUT KESEHATAN HELVETIA.
- Heni Setyowati, E., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*: Unimma press.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). Efektivitas Akupresur dan Hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1-9.
- Ridwan, M., & Herlina, H. (2016). METODE AKUPRESUR UNTUK MEREDAKAN NYERI HAID. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1), 51-56.
- Riyanti, N., & Jannah, M. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG PENATALAKSANAAN DISMENOREA DENGAN KEJADIAN DISMENOREA. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2).
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1-6.
- Yuniati, M., Rohmayanti, R., & Mareta, R. (2019). AKUPRESUR TITIK HEQU POINT EFEKTIF MENGURANGI DISMINORE PADA REMAJA SMP. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).
- Zulia, A., & Rahayu, H. S. E. (2018). AKUPRESUR EFEKTIF MENGATASI DISMENOREA. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9-16.