

---

## **Edukasi Cara Mengatasi Dismenorea dengan Akupresur di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi**

**Julaecha<sup>1\*</sup>, Nurbaiti<sup>2</sup>, Ajeng Galuh Wuryandari<sup>3</sup>, Suci Rahmani Nurita<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup>Prodi D III Kebidanan, STIKes Baiturrahim

<sup>3</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim  
Jl.Prof M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [echa.mamee@gmail.com](mailto:echa.mamee@gmail.com)

### **Abstract**

*Menstruation is a process of shedding the inner lining of the uterine wall that occurs periodically in women of childbearing age. During menstruation, most young women experience discomfort such as stomach cramps caused by uterine muscle contractions due to an increase in the hormone prostaglandin, pain during menstruation/dysmenorrhea can cause anxiety and disruption of activities. Pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is acupressure on acupuncture points to relieve pain. This community service aims to provide knowledge and ways to overcome pain during menstruation with acupressure at the SP6 (Sayinjiao), Li4 (Hequ) and ST36 (Zusanli) acupuncture points. The method used is a question and answer lecture and showing the location of acupuncture points and practicing acupressure. Before being given education, the students' level of knowledge about menstruation and how to deal with menstrual disorders was first assessed, then the pain scale during menstruation was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The second stage is the delivery of material about menstruation and menstrual disorders (dysmenorrhea) and acupressure to treat dysmenorrhea. As well as practicing acupressure, the third stage is a posttest to measure the students' knowledge after being given education and practicing acupressure. This community service will be carried out at SMAIT AL-Azhar Jambi City. with 75 respondents. The results of community service activities showed an increase in knowledge before being given education, an average of 37 people (49.3%) in the sufficient category (score 60-75), and after being given education, there was an increase in knowledge on average  $\geq 76$  or good knowledge of 45 people. (60%), female students can also practice acupressure to reduce pain during menstruation. This acupressure can be done independently, easily, anytime, anywhere without any side effects or costs*

**Keywords:** *acupressure, dysmenorrhea, young women*

### **Abstrak**

Menstruasi adalah suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim terjadi secara berkala pada perempuan usia subur, saat menstruasi sebagian besar remaja putri mengalami ketidaknyamanan seperti kram perut yang disebabkan oleh kontraksi otot rahim akibat peningkatan hormon prostaglandin, nyeri saat menstruasi/dismenorea dapat menimbulkan cemas dan gangguan aktivitas. Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi salah satunya adalah akupresur pada titik-titik akupuntur untuk menghilangkan nyeri. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan cara mengatasi nyeri saat menstruasi dengan akupresur pada titik-titik akupuntur SP6 (Sayinjiao), Li4 (Hequ) dan ST36 (Zusanli). Metode yang digunakan adalah cerama tanya jawab dan menunjukkan lokasi titik akupuntur dan mempraktikkan akupresur. Sebelum diberikan edukasi terlebih dahulu dinilai tingkat pengetahuan siswi tentang menstruasi

dan cara mengatasi gangguan menstruasi, kemudian dilakukan pengukuran skala nyeri saat menstruasi menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS). tahap kedua yaitu penyampaian materi tentang menstruasi dan gangguan menstruasi (dismenore) dan akupresur atasi dismenorea. Serta mempraktikkan akupresur, tahap ketiga yaitu posttest untuk mengukur pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi dan mempraktikkan akupresur. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAIT AL-Azhar Kota Jambi. dengan responden 75 orang. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan sebelum diberikan edukasi rata-rata pada katagori cukup (nilai 60-75) sebanyak 37 orang (49,3%) dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan rata-rata  $\geq 76$  atau pengetahuan baik sebanyak 45 orang (60%), siswi juga dapat mempraktikkan akupresur untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, akupresur ini dapat dilakukan secara mandiri, mudah, kapanpun dimanapun tanpa ada efek samping dan biaya.

**Kata Kunci:** akupresure, dismenore, remaja putri

## PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan siklus yang kompleks dan berkaitan dengan psikologis, panca indra, korteks serebri, aksi hipotalamus hipofisis ovarial, uterus, endometrium dan alat seks sekunder. Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi berbeda-beda. Sebagian wanita menstruasi tanpa keluhan namun tidak sedikit yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan yang dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman yaitu dismenorea. Nyeri haid atau dismenorea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang menjalar ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Dismenorea sering dialami oleh wanita usia reproduktif, dengan presentasi terbanyak di usia remaja awal<sup>1</sup>.

Angka kejadian dismenorea primer secara global sangat tinggi dan bervariasi yaitu berkisar antara 45% hingga 95%, sementara di Indonesia remaja putri yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 60-70%, angka kejadian dismenorea primer 54,89% dan 45,11% adalah dismenorea sekunder<sup>2</sup>. Beberapa penyebab tingginya angka kejadian dismenorea primer ini dipengaruhi oleh beberapa karakteristik antara lain: usia *menarche*, riwayat keluarga yang mengalami dismenorea, siklus menstruasi yang lama, merokok, konsumsi alkohol dan kafein, kurang beraktifitas fisik atau olahraga, obesitas, dan stres<sup>3</sup>. Data Dinas kesehatan Kota Jambi Tahun 2019 sebanyak 980 orang di Kota Jambi mengalami gangguan menstruasi, kasus tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2020 sebanyak 1143 Kasus. Pusat informasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja angka kejadian dismenore 45-95% dikalangan wanita usia produktif, dismenorea dapat membuat remaja tidak masuk sekolah.

Penyebab nyeri saat menstruasi dikarenakan peningkatan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemik yang diikuti dengan penurunan kadar hormon progesteron. Hal ini dapat menyebabkan nyeri pada otot uterus sebelum, saat dan setelah haid. Dismenorea terbagi menjadi 2 yaitu dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer tidak menyebabkan komplikasi namun dapat mengganggu aktifitas belajar, bekerja dan hubungan sosial serta aktifitas sehari-hari<sup>1</sup>.

Dampak dismenorea cukup besar bagi remaja putri jika tidak diobati dapat menyebabkan kondisi patologis dan mempengaruhi kesuburan. Remaja putri yang mengalami dismenorea pada saat proses pembelajaran menjadi terganggu karena nyeri, cemas, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun sehingga tidak dapat menerima materi dengan baik dan penurunan prestasi akademik bahkan ada yang sampai tidak masuk sekolah<sup>4</sup>.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh tim pengabdian tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada Mahasiswa, diperoleh hasil sebelum diberikan intervensi rata-

rata intensitas nyeri 2.67 dan SD 0.678 dan setelah diberikan intervensi rata-rata intensitas nyeri 2.45 dan SD 0.705, penurunan intensitas nyeri yaitu 0.22 dengan nilai p value 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur berpengaruh terhadap penurunan nyeri saat menstruasi<sup>5</sup>. Sejalan dengan hasil penelitian Murtiningsih 27,7% siswi tidak mengikuti proses pembelajaran, tidak masuk sekolah dan mengganggu aktifitas sehari-hari karena dismenorea<sup>6</sup>. Didukung oleh penelitian Yulinda menyatakan bahwa beberapa remaja putri sering tidak mengikuti perkuliahan dan tidak dapat hadir saat kuliah karena sakit saat menstruasi yang berakibat pada berkurangnya presentasi kehadiran dan berdampak pada penguasaan topik mata kuliah<sup>7</sup>.

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya mengatasi dismenorea dengan farmakologi yaitu pemberian obat penghilang rasa sakit untuk menghambat pengeluaran hormon prostaglandin dan terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri dengan pemberian kompres hangat, distraksi, relaksasi, yoga dan akupresure. Terapi non farmakologi dianggap lebih aman, harga lebih terjangkau, mudah diperoleh, tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan sendiri kapanpun, dimanapun. Saat ini upaya yang dilakukan remaja putri di SMAIT Al Azhar untuk mengatasi dismenorea dengan mengoles minyak kayu putih dan minum obat penghilang rasa sakit.

Akupresur adalah pengobatan Cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, melainkan jari tangan atau benda tumpul. Akupresure dilakukan untuk melancarkan peredaran darah, akupresur dapat membuka penyumbatan-penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul syaraf dan pusat syaraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar<sup>8</sup>. Efek penekanan salah satu titik akupuntur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous didalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin agar melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan nyeri saat menstruasi atau dismenore<sup>8</sup>.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahap antara lain: Mengurus administrasi surat menyurat, identifikasi dan diskusi masalah kesehatan reproduksi remaja, menentukan prioritas masalah dan pemecahannya. Kemudian menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2022, di Aula SMAIT Al-Azhar Kota Jambi, dihadiri oleh 75 orang dari seluruh siswi SMP dan SMA, perwakilan Guru Bagian Kesiswaan 3 orang. Pelaksanaan berlangsung selama 90 menit. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan: cerama dan diskusi, adapun media yang digunakan antara lain: Leptop dan perangkat LCD proyektor pengeras suara portable dan materi penyuluhan dalam bentuk power point dan leaflet. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pretest kemudian pemberian edukasi tentang pengertian, siklus, lama dan gangguan menstruasi (disminorea), dan terapi non farmakologi atasi nyeri haid dengan akupresur pada SP6 (San Yin Jiao), Li4 (He Qu) dan ST36 (Zu San li). Selanjutnya siswi mempraktikan akupresur pada titik2 akupuntur untuk mengurangi nyeri saat menstruasi, setelah itu dilakukan posttest untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang menstruasi, disminorea dan cara mengatasinya setelah diberikan edukasi dan siswi mempraktikan akupresur untuk mengurangi nyeri

menstruasi. Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan 4 minggu setelah pemberian edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi, kegiatan ini dibantu 2 orang mahasiswa program studi Kebidanan, dilaksanakan pada bulan Agustus 2022, waktu yang digunakan 90 menit, dihadiri oleh 75 orang siswi SMP dan SMA serta perwakilan guru bagian kesiswaan 3 orang. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan diskusi dengan Kepala sekolah, bagian kesiswaan dan bagian kurikulum untuk menyusun rencana kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Pelaksanaan sesuai dengan jadwal yang telah disusun.

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat mayoritas remaja berusia 16-18 tahun ada pada fase remaja pertengahan 42 orang (56%), *menarche* pada usia 12-15 tahun, saat menstruasi merasakan nyeri 54 orang (72%), skala nyeri ringan 36 orang (48%), nyeri sedang 18 orang (24%) dan tidak nyeri 21 orang (28%) dan berat lama menstruasi normal 3-7 hari 64 orang (86,6%). Nyeri haid sering terjadi pada perempuan usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis (khususnya kematangan alat reproduksi yaitu pertumbuhan endometrium masih belum sempurna) dan psikologis. Usia *menarche* mempengaruhi dismenorea dikarenakan organ reproduksi belum berkembang secara optimal dan sistem reproduksi belum beradaptasi dengan prostaglandin<sup>9</sup>.

Pengetahuan siswi tentang nyeri saat menstruasi sebelum diberikan edukasi rata-rata pada katagori cukup (nilai 60-75) 37 orang (49,3%) dan setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan rata-rata  $\geq 76$  atau pengetahuan baik yaitu 45 orang (60%). Hasil *pretest* masih ada 33,3% remaja belum memahami menstruasi, masalah menstruasi dan cara penanganan ketika terjadi nyeri menstruasi hal ini dimungkinkan terjadi karena kurang informasi yang didapatkan siswi. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan dengan pemberian informasi melalui penyuluhan kesehatan, hal ini dapat terjadi karena adanya informasi, selain itu media *leaflet* yang digunakan dalam pemberian edukasi juga dapat merangsang stimulus dan membantu penyerapan informasi. diharapkan dengan pengetahuan yang baik siswi dapat mengurangi nyeri saat menstruasi dengan terapi non farmakologi secara mandiri.

Nyeri saat menstruasi yang dirasakan oleh siswi pada saat menstruasi mayoritas pada skala nyeri sedang sebanyak 36 orang (48%). Nyeri sedang 18 orang (24%). Hal ini sesuai dengan teori klasifikasi nyeri menstruasi/diminore primer yaitu nyeri dikarenakan perubahan hormon merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi tingginya skala nyeri yang terjadi pada seseorang dengan disminore primer, selain itu faktor lain yang mempengaruhi yaitu sosial budaya, lingkungan dan dukungan orang terdekat serta kecemasan<sup>1</sup>. Nyeri menstruasi terjadi menjelang menstruasi yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari. Durasi nyeri berkaitan dengan waktu pelepasan prostaglandin. Pelepasan prostaglandin yang terlalu cepat dan lama nyeri yang panjang menandakan prostaglandin yang terus di produksi, umumnya prostaglandin akan dilepaskan pada awal-awal sampai hari ketiga menstruasi. Pelepasan Prostaglandin menyebabkan uterus mengalami hiperkontriksi yang dapat menyebabkan iskemik nekrosis pada bagian endometrium<sup>9</sup>.

Akupresur dapat mengurangi dismenorea dikarenakan dengan adanya penekanan pada titik-titik akupunktur akan mengeluarkan hormon endorpine yaitu hormon yang dikeluarkan oleh tubuh secara alami yang dapat menyebabkan rileks, memblok reseptor nyeri ke otak. Jaringan saraf sangat sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar dan dengan penekanan pada titik akupunktur akan mengisntruksikan sistem endokrin untuk melepaskan

sejumlah endorpin sesuai kebutuhan tubuh.<sup>8</sup> Sejalan dengan penelitian Ulfatul (2020) menyatakan bahwa Akupresur/pemijatan pada satu titik maupun gabungan beberapa titik-titik akupuntur keduanya terbukti dapat mengurangi nyeri saat menstruasi, hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan signifikan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan akupresur, serta tidak ditemukan efek samping dalam pengobatan akupresur<sup>10</sup>.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Demonstrasi Akupresur

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sebagai upaya untuk menambah pengetahuan siswi tentang menstruasi, gangguan dan cara penanganan nyeri saat menstruasi dengan melakukan akupresur atau pemijatan pada titik-titik akupuntur. Setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan siswi tentang menstruasi dan siswi dapat mempraktikkan akupresur untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua kelas mulai dari kelas VI SD dan SMP serta remaja putri lainnya di Instansi yang ada di Kota Jambi, karena pentingnya pengetahuan tentang Menstruasi buat remaja putri sehingga remaja putri dapat mengatasi nyeri saat menstruasi secara mandiri, kapan saja dimana saja tanpa harus minum obat sehingga siswi dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Baiturrahim Jambi yang telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat dan kepada Kepala Sekolah SMAIT AL-Azhar Kota Jambi beserta staf yang telah memfasilitasi kegiatan ini, serta siswi yang sudah meluangkan waktu mengikuti pelaksanaan kegiatan ini dari awal sampai akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sarwono Prawirohardjo, Abdul Bari Saifuddin, Triatmojo Rachimhadhi, G. H. W. *Ilmu Kebidanan*. (PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo, 2016).
2. Lail, N. H. Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *J. Ilm. Kebidanan Indones.* **9**, 88–95 (2019).
3. Martinez, E. F., Zafra, M. D. O. & Fernandez, M. L. P. <Journal.Pone.0201894.Pdf>. *J. PLOS ONE* 1–11 (2018).
4. Hironima Niyati Fitri, K. D. A. Pengaruh Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa di Program studi D III Kebidanan. **3**, 102–114 (2020).
5. Julaecha, J., Fatmawati, T. Y. & Wuryandari, A. G. Pengaruh Akupresur terhadap

- Dismenorea pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim. *J. Akad. Baiturrahim Jambi* **12**, 194–200 (2023).
6. Murtiningsih, M., Maelani, M. & Fitriani, H. Teknik Mengurangi Dismenore Primer Dengan Olah Raga. *J. Ilmu Keperawatan Matern.* **1**, 24 (2018).
  7. Yulinda, Y., Purwaningsih, D. & Sudarta, C. M. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *J. Ners dan Kebidanan Indones.* **5**, 20 (2017).
  8. Fengge, A. *Terapi Akupresur Manfaat dan tehnik Pengobatan.* (Crop Circle Crop, 2012).
  9. Wrisnijati, D., Wiboworini, B. & Sugiarto, S. Prevalence and Factor Associated with Severity of Dysmenorrhea Among Female Adolescent in Surakarta. *J. Gizi dan Pangan Soedirman* **3**, 76 (2019).
  10. Latifah, U., A, I. D. & Mutiarawatu. Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *J. Abdimas PHB* **3**, 52–60 (2020).