

Edukasi Akupresur dan Air Jahe Atasi Dismenore di Posyandu Remaja Kelurahan Danau Sipin Kota Jambi

Julaecha^{1*}, Ajeng Galuh Wuryandari²

¹Prodi D III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi

*Email Korespondensi: echa.mamee@gmail.com

Abstract

Dysmenorrhea is lower abdominal pain that sometimes radiates to the waist, lower back, and thighs. Dysmenorrhea is often experienced by some women of productive age, which can affect daily activities and quality of life, so treatment is needed to relieve the symptoms that arise. It can be done pharmacologically and non-pharmacologically to help overcome pain, including with a number of spices, acupressure, warm compresses, aromatherapy. One of the non-pharmacological therapies is acupressure or pressure on certain points can stimulate blood circulation and the release of endorphins as a natural analgesic, while ginger therapy has a fairly high essential oil content and gingerol content can block prostaglandins so it can reduce pain during menstruation. This community service aims to provide education on how to overcome menstrual pain with acupressure and giving ginger water to teenagers. The method used is educational approach through counseling about dysmenorrhea and how to overcome it as well as demonstrations about acupuncture points to overcome menstrual pain and how to do acupressure and how to make ginger water to be consumed during dysmenorrhea. The results of community service about acupressure education and ginger water to overcome dysmenorrhea after counseling on adolescents have been proven to be educationally able to increase the knowledge and skills of adolescent girls in overcoming pain during dysmenorrhea as well as a preventive effort for adolescent girls to overcome dysmenorrhea with non-pharmacological therapy that is easy to do and can be done independently so that they can feel the benefits optimally with natural methods.

Keywords: *acupressure, dysmenorrhea, ginger water*

Abstrak

Dismenore merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri menjalar ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha. Dismenore sering dialami oleh beberapa wanita usia produktif yang dapat berpengaruh terhadap aktivitas harian dan kualitas hidup sehingga perawatan diperlukan untuk meredakan gejala yang timbul, dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis untuk membantu mengatasi nyeri diantaranya dengan sejumlah rempah-rempah, akupresur, kompres hangat, aroma terapi. salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan akupresur atau penekanan pada titik-titik tertentu dapat merangsang peredaran darah dan pelepasan endorfin sebagai analgesik alamiah, sedangkan terapi jahe memiliki kandungan minyak atsiri yang cukup tinggi dan kandungan gingerol dapat memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri saat menstruasi. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang cara mengatasi nyeri haid dengan akupresur dan pemberian air jahe pada remaja. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif melalui penyuluhan tentang dismenore dan cara mengatasinya serta demonstrasi tentang titik-titik akupuntur untuk mengatasi nyeri haid dan cara melakukan akupresur serta cara

membuat air jahe untuk dikonsumsi saat dismenorea. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi akupresur dan air jahe atasi dismenorea setelah dilakukan penyuluhan pada remaja terbukti secara edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengatasi nyeri saat dismenore serta sebagai upaya preventif remaja putri mengatasi dismenore dengan terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri sehingga mereka dapat merasakan manfaatnya secara optimal dengan metode alami.

Kata Kunci: akupresure, air jahe, dismenore

PENDAHULUAN

Nyeri menstruasi atau dismenore merupakan keluhan umum remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Prevalensi dismenore pada remaja di Asia mencapai 74,5%, sementara di Indonesia angkanya sekitar 55%. Gejala dismenore meliputi nyeri di perut bagian bawah, yang dapat menjalar ke punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, hingga betis. sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari akibat nyeri. Edukasi mengenai manajemen nyeri menstruasi sangat diperlukan agar remaja dapat mengatasi keluhan ini dengan cara yang efektif dan alami ¹.

Dampak dismenorea pada remaja putri, baik secara fisik maupun psikologis antara lain gangguan aktivitas sehari-hari, kegiatan sosial, tidak masuk sekolah akibat nyeri, stres, kecemasan, dan depresi. Remaja putri yang mengalami dismenorea merasa tertekan karena ketidakmampuan berpartisipasi dalam kegiatan. Sejalan dengan hasil 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 ². Dampak jangka panjang jika dismenorea tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan masalah kesehatan reproduksi seperti endometriosis atau infertilitas³.

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis, Metode non-farmakologis yang efektif antara lain akupresur dan konsumsi air jahe. Akupresur adalah teknik menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk meredakan nyeri. Penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Sementara jahe (*Zingiber officinale*) memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Konsumsi minuman jahe terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri ⁴ Akupresur merupakan teknik sederhana yang dapat dilakukan sendiri tanpa perlu alat khusus, dengan menekan titik-titik tertentu di tubuh, nyeri menstruasi dapat berkurang secara alami⁵.

Dismenore dapat diatasi dengan dua cara yaitu dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Terapi tanpa menggunakan obat lebih aman digunakan untuk menangani *dismenore* karena tidak terdapat efek samping yang ditimbulkan. Terdapat penelitian untuk mengurangi nyeri haid/*dismenore* tanpa menggunakan obat yaitu dengan terapi akupresur dan minuman jahe, hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresure dilakukan selama 2 hari responden merasakan rileks dan berkurang rasa nyeri haid pada perut yang berasal dari kram yang terjadi selama menstruasi dan sebagian responden yang tidak bisa melakukan aktifitas dapat beraktifitas kembali. ¹

Pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri menstruasi pada remaja, dapat membantu remaja mengatasi nyeri tanpa harus bergantung pada obat-obatan dan dapat lebih nyaman menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Hal ini berdampak positif pada kesejahteraan fisik dan mental. Dengan adanya edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya kesehatan reproduksi dan pengelolaan nyeri menstruasi yang aman dan efektif.

Posyandu remaja dapat memberikan kemudahan bagi remaja memperoleh pelayanan kesehatan baik promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup remaja. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 orang remaja tentang nyeri menstruasi, menyatakan bahwa jika pada saat nyeri menstruasi biasanya mereka sering menggunakan obat penghilang rasa nyeri, ada juga yang mengatakan pada saat nyeri menstruasi kurang konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, beberapa remaja putri terkadang izin tidak mengikuti pelajaran dan istirahat di UKS. Remaja juga mengatakan bahwa belum mengetahui terapi untuk mengatasi nyeri menstruasi yang lain selain kunyit asem, kompres air hangat dan tidur/istirahat. Pengetahuan remaja tentang nyeri dismenorea masih kurang dan tidak dapat membedakan antara dismenorea primer dan sekunder.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang cara mengatasi nyeri haid dengan akupresur dan pemberian air jahe pada remaja sehingga remaja putri yang mengalami dismenore dapat melakukan aktivitas tanpa rasa ketidaknyamanan akibat nyeri berlebih. Akupresur dan air jahe dapat mengurangi nyeri karena akupresur dapat melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus sehingga dapat mengurangi nyeri. Akupresur mudah diterapkan. Sedangkan minuman jahe dapat mengatasi nyeri haid karena jahe mengandung minyak atsiri yang cukup tinggi, serta kandungan kimia gingerol dalam jahe mampu memblokir prostaglandin sehingga dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Jahe juga mudah didapatkan ⁶.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 di Posyandu Remaja di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi, diawali dengan mengurus perizinan, mengidentifikasi masalah, merancang kegiatan edukasi yang sesuai dengan kebutuhan remaja putri, menyusun materi edukasi, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang gangguan menstruasi yaitu pengertian dismenore tanda dan gejala, dampak dan cara mengatasi baik secara farmakologi dan non farmakologi dengan akupresur dan air jahe, sebelum dan sesudah diberikan edukasi dilakukan pengukuran pengetahuan tentang dismenore dan cara mengatasi dismenore. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 orang kader posyandu remaja. Media yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah Power point, leaflet dan daftar langkah-langkah melakukan akupresur serta cara pembuatan air jahe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang akupresur dan manfaat air jahe atasi nyeri saat menstruasi telah dilaksanakan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang diikuti oleh 30 orang. Berikut karakteristik peserta edukasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

No	Nama	Usia	Disminorea	Skala Nyeri	Lama Menstruasi
1	M	20	Ya	Sedang (5)	5
2	R	21	Tidak	-	6
3	M	14	Ya	Sedang (6)	6
4	I	16	Ya	Sedang (6)	6
5	D	15	Ya	Sedang (4)	7
6	V	20	Ya	Sedang (6)	8
7	M	16	Ya	Ringan (3)	7
8	M	14	Ya	Sedang (4)	6
9	S	15	Tidak	-	6
10	A	17	Ya	Sedang (5)	7
11	L	15	Ya	Sedang (4)	8
12	C	14	Ya	Ringan (3)	7
13	T	16	Ya	Ringan (3)	7
14	D	16	Tidak	-	8
15	F	20	Ya	Ringan (3)	8
16	F	20	Ya	Ringan (3)	6
17	P	20	Ya	Ringan (2)	6
18	F	21	Tidak	-	8
19	A	20	Ya	Sedang (5)	6
20	G	20	Ya	Sedang (6)	7
21	F	20	Ya	Sedang (6)	8
22	T	20	Ya	Sedang (6)	8
23	A	21	Ya	Sedang (5)	6
24	Y	21	Ya	Sedang (5)	6
25	S	21	Ya	Sedang 4)	8
26	O	15	Ya	Sedang 4)	6
27	A	16	Ya	Sedang 4)	7
28	N	16	Ya	Sedang 4)	5
29	D	16	Ya	Ringan (3)	7
30	W	16	Ya	Ringan (3)	7

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas peserta pada tahap remaja pertengahan yaitu berumur 15-18 Tahun, dan 86.6% remaja mengalami disminorea, 60% mengalami nyeri sedang, dan 100% lama menstruasi normal. dari 30 peserta didapatkan 26 remaja putri yang mengalami dismenorea. Hal ini menunjukkan lebih dari 50% remaja putri mengalami dismenorea.

Remaja putri yang mengalami dismenore pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar disekolah. Pembelajaran jadi terganggu, tidak bersemangat, bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik. Pengetahuan tentang menstruasi dan cara mengatasi dismenorea dapat membantu remaja putri mengatasi secara mandiri terhadap masalah yang dialaminya.²

Pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi tentang menstruasi mengalami peningkatan yaitu dari 60 meningkat menjadi 80 artinya terdapat peningkatan 4.24 dan rata-rata pengetahuan tentang gangguan menstruasi meningkat dari 47,9 meningkat menjadi 82. Peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresure atasi nyeri saat haid dan manfaat air jahe, hal ini sejalan dengan teori Pengetahuan dapat dirubah dengan strategi persuasi yaitu memberikan informasi kepada orang lain melalui pendidikan kesehatan yang dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya metode ceramah⁷. Dengan bertambahnya pengetahuan seseorang maka akan dapat merubah sikap seseorang kearah positif. Sesuai dengan teori Wiryanto (2016) bahwa

perubahan yang terjadi dalam diri responden sebagai akibat dari paparan pesan-pesan dan informasi yang disampaikan melalui pendidikan kesehatan yaitu berupa perubahan sikap yang dimulai dari perubahan pengetahuan individu. Semakin tinggi pengetahuan sikap individu semakin positif dan semakin rendah pengetahuan maka semakin negative sikap individu.⁸

Pemberian penyuluhan atau edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan menjadi lebih positif dalam menangani dismenore serta pemberian informasi melalui metode diskusi dan ceramah lebih dapat merubah pengetahuan, dengan baik dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberikan informasi melalui media leaflet. Pendapat peneliti pengetahuan meningkat setelah diberikan penyuluhan Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peserta yang dapat menjawab dengan tepat tentang dismenore, dapat melakukan kembali cara-cara melakukan akupresur untuk mengurangi dismenore, dapat menunjukkan titik akupuntur untuk mengurangi dismenore.⁹

Kejadian dismenore masih cukup tinggi namun masih sedikit remaja putri yang mencari informasi tentang nyeri menstruasi dan cara penanganan.¹⁰ hal ini kemungkinan dikarenakan adanya kepercayaan dan budaya tabu membicarakan tentang menstruasi yang menghambat remaja putri untuk mencari informasi, khususnya dismenore. Informasi tentang menstruasi dan permasalahannya penting dalam perkembangan pelayanan kesehatan reproduksi bagi remaja putri. Remaja putri yang mendapatkan informasi yang benar tentang dismenore maka akan mampu mengatasi dismenore. Sebaliknya remaja yang kurang pengetahuan tentang dismenore akan merasa cemas dan stres yang berlebihan dalam menghadapi dismenore.³ hal ini sejalan dengan hasil dari pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang menstruasi, dismenore dan cara mengatasinya dengan terapi non farmakologi.

Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurangi dismenore, dengan memberikan tekanan atau penijatan dapat menstimulasi titik-titik tertentu seperti titik Hequ (LI4) Lokasi yang terletak dipunggungan tangan pada tonjolan tertinggi, ibu jari dan telunjuk dirapatkan, Sayinjiao (SP6) dan Zusanli (ST36) Lokasi yang terletak 4 jari dibawah tempurung lutut ditepi luar tulang kering. Pemijatan dilakukan selama 30 kali hitungan dilakukan selama 2 hari, dan menunggu hasil intensitas nyeri sampai 30 menit, Responden merasakan rileks dan berkurang rasa nyeri haid pada perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama menstruasi, hal ini dimungkinkan karena dengan penekanan atau pemijatan dapat melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus sehingga dapat mengurangi nyeri⁵

Didukung oleh penelitian Jusni dkk tahun 2020 Tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri di SMAN6 Bulukumba Kelas X dengan Kejadian Dismenorea menyatakan bahwa ada hubungan angka kejadian dismenore dengan pengetahuan peserta didik putri tentang dismenorea. Peserta didik yang memiliki pengetahuan cukup dan mengalami dismenorea sebanyak 89,2%. Peserta didik putri yang memiliki pengetahuan yang kurang akan cenderung mengabaikan kesehatan dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap aktifitas sehari-hari dan akan memilih perilaku yang kurang tepat untuk penanganan dan pencegahan gangguan menstruasi seperti dismenore.¹¹



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Demonstrasi Akupresur

KESIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi akupresur dan air jahe atasi dismenore setelah dilakukan penyuluhan pada remaja terbukti secara edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengatasi nyeri saat dismenore serta sebagai upaya preventif remaja putri mengatasi dismenore dengan terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri. Kegiatan ini sebaiknya diintegrasikan dalam program UKS di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Rektor Universitas Baiturrahim, Kepala LPPM Universitas Baiturrahim, Kepala Puskesmas Putri Ayu dan Bidan Koordinator Kesehatan Reproduksi yang telah memfasilitasi dan memberi dukungan bagi kegiatan pengabdian masyarakat ini baik secara materil, moril dan administratif. Terimakasih kepada remaja putri yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan lancar sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanti, R., Sari, K. & Susilo, J. Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE) Edukasi Tentang Minum Jahe Untuk Mengatasi Nyeri Menstrusi Remaja Putri. 2023 5, 167–172 (2018).
2. 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).
3. Marmi. *Kesehatan Reproduksi*. (Pustaka Pelajar, 2015).
4. Indarna, A. A., & Lediawati, L. Age Menarche And The Time Of Menstruation With The Primary Dismenore Events In Class X Students SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang. *J. Nurs. Public Heal.* 9, 1–7 (2021).
5. Sari, I. D. & Listiarni, U. D. Efektivitas Akupresur Dan Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi* 21, 215 (2021).
6. Rosa, K., Anggaraeni, T., Harditya, K. B., Nita, N. L. G. & Wahyuningsih, S. Akupresur

- Dan Minuman Jahe : Edukasi Pemahaman Siswa Tentang Manajemen Nyeri Haid Disminore Acupressure And Ginger Drink : Educating Students ' Understanding Of Menstrual Pain Disminore Management. 10, 22–30 (2023).
7. Notoatmodjo Soekidjo. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta, 2012).
 8. Azwar S. *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. (Pustaka. Pelajar, 2022).
 9. Sukidjo Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta, 2012).
 10. Michael D Benson. *Buku Saku Ilmu Kebidanan, Buku Petunjuk Praktis Untk Mahasiswa Kedokteran, Perawat Dan Paramedic Serta Resident*. (Binapura Aksara, 2015).
 11. Jusni, Akhmad Rivandi, Erniawati, Lili Andriani, M. K. Hubungan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Putri Di Sman 6 Bulukumba Kelas X Dengan Kejadian Dismenorea Kecamatan Herlang Kabupaten Bulukumba. *Med. Alkhairaat J. Penelit. Kedokt. dan Kesehat.* 2, 119–124 (2020).
-