



Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupresur

Neny Yuli Susanti*, Isma Oktadiana

Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

*Email: nenyulisusanti@gmail.com

Article History:

Received: 12-05-2022

Accepted: 02-06-2022

Published: 30-06-2022

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Dismenorea;
Akupresur.

Keywords:

Education;
Dysmenorrhea;
Acupressure.

ABSTRAK

Teknik akupresur merupakan upaya pengobatan yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea). Penatalaksanaan nyeri haid yang tidak rasional dapat mengakibatkan berbagai efek samping, bahkan kerugian seperti kesalahan pengobatan karena dosis yang tidak tepat dan penggunaan obat yang tidak tepat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang penanganan dismenorea dan penerapan teknik pijat akupresur untuk mengurangi dismenorea. Penyuluhan diberikan kepada wanita usia subur berjumlah 17 orang dengan metode ceramah dan praktek. Partisipan mengisi angket *pre test*, kemudian mengikuti kegiatan penyuluhan dan mengisi angket *post test*. Hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang penanganan dismenorea dan penggunaan teknik akupresur sebelum dan setelah kegiatan yaitu sebelum kegiatan pengetahuan peserta baik sebanyak 60 % dan setelah kegiatan meningkat menjadi 90%. Saran bagi peserta untuk melakukan akupresur sebagai salah satu alternatif penanganan dismenorea.

ABSTRACT

The acupressure technique is a simple and self-administered treatment to reduce menstrual pain (dysmenorrhea). Irrational management of menstrual pain can result in various side effects, even losses such as medication errors due to inappropriate doses and the use of inappropriate drugs. This activity aims to increase the knowledge of women of childbearing age about managing dysmenorrhea and applying acupressure massage techniques to reduce dysmenorrhea. Education was given to 17 women of childbearing age using lecture and practice methods. Participants filled out pre-test questionnaires, then participated in counseling activities and filled out post-test questionnaires. The activity results showed an increase in participants' knowledge about the treatment of dysmenorrhea and the use of acupressure techniques before and after the activity, namely before the activity, the participants' knowledge was good by 60% and after the activity increased to 90%. Suggestions for participants to do acupressure as an alternative treatment for dysmenorrhea



PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% remaja di setiap negara mengalami nyeri haid (dismenorea). Angka presentase di Indonesia diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea sedang, yang mengakibatkan tidak mampu melakukan kegiatan yang bersifat rutin sangat bervariasi (Susanti & Eliyawati, 2018). Analisis dari *The National Health Examination Survey* terdapat 30%-90% prevalensi remaja mengeluh terjadinya dismenorea, 15% diantaranya sudah sampai mengakibatkan dismenorea berat dan terjadi pada wanita usia subur (Juang et al., 2006; Susanti, 2021). Dismenorea dialami oleh wanita yang menstruasi tetapi banyak pula yang mengabaikan dismenorea tanpa melakukan upaya penanganan yang tepat. Kondisi dismenorea bisa saja membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan (Kristina et al., 2021).

Dismenorea dapat menjadi salah satu gejala endometriosis atau penyakit dismenorea sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenorea terutama pada masa-masa usia subur (Onieva-Zafra et al., 2020; Tyas et al., 2018). Rata-rata setiap wanita mengalami nyeri saat haid. Biasanya nyeri terjadi di daerah perut bagian bawah, tetapi bisa juga muncul di daerah pinggang, paha, atau kaki (Ramos-Pichardo et al., 2020). Muntah, diare, sakit kepala, sering mual, pingsan, biasanya menyertai dismenorea (Susanti & Putri, 2019). Berdasarkan survey yang dilakukan, banyak wanita yang mengalami nyeri haid pada saat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) (Susanti, 2022). Sosialisasi penanganan dismenorea penting bagi wanita untuk mengetahui bagaimana menghadapi dan menangani saat nyeri haid datang sehingga tidak perlu dikhawatirkan berlebih dan tenang dalam mengatasinya (Adnyana & Lestari, 2018).

Berdasarkan hasil analisis situasi dan diskusi dengan wanita-wanita yang berada di Desa Sumber Anyar dapat dirumuskan beberapa masalah, yaitu belum mengetahui cara penanganan dismenorea dengan tepat, belum mengetahui teknik pijat untuk mengatasi dismenorea dengan akupreseur, belum mengetahui pengobatan yang bisa digunakan secara swamedikasi. Saat nyeri haid datang kebanyakan wanita pada umumnya tidak mengatasinya dan dibiarkan sehingga bisa menimbulkan stres berlebih (Kristina et al., 2021). Penting untuk memberi penyuluhan kepada wanita yang mengalami hal tentang permasalahan yang dihadapi terutama tentang pengobatan secara tepat dan benar, sehingga bisa dilakukan pengobatan secara mandiri (swamedikasi) bahkan tanpa menggunakan obat yaitu dengan akupreseur (pijatan) (Tyas et al., 2018).

Tujuan dilaksanakannya penyuluhan penanganan dismenorea menggunakan teknik akupreseur untuk mengatasi nyeri haid yaitu untuk meningkatkan pengetahuan wanita tentang pentingnya mengatasi nyeri haid, berbagi pengalaman antar peserta, meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku tentang pijat (akupreseur), keuntungan pijat akupreseur, langkah-langkah akupreseur, dan obat-obat yang digunakan dalam mengatasi nyeri haid.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan beberapa mitra yang berada di Desa Sumberanyar yaitu Organisasi Fatayat yang berlokasi di Desa Sumberanyar, Kabupaten Situbondo. Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang penanganan dismenorea terhadap wanita-wanita yang mengalami

nyeri haid. Kegiatan yang dilakukan yaitu *pre test* untuk mengukur pengetahuan wanita tentang penanganan dismenorea, penyuluhan tentang penanganan dismenorea, sosialisasi pijat akupresur dan *post tes* seperti yang di uraikan pada tabel 1. Hasilnya akan memberikan manfaat mengenai cara pijat saat datang nyeri haid, obat apa yang tepat digunakan sehingga wanita-wanita tersebut tidak khawatir berlebih. Pengabdian ini akan dilakukan selama 3 hari dan diberikan leaflet sebagai media pembelajaran agar peserta yang mengalami nyeri haid bisa membaca secara langsung, dan mempraktekkan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Pokok Kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan sosialisasi praktik pijat (akupressur) sebagai salah satu penanganan dismenoreaa.

Tabel 1 Jadwal Kegiatan

Pertemuan	Hari/Tanggal	Kegiatan
Pertemuan 1	Selasa, 01 Februari 2022	1. Perkenalan dan Pendahuluan tentang materi-materi yang akan disampaikan 2. Pre test 3. Sosialisasi Pijat Akupresur Tahap 1
Pertemuan 2	Kamis, 03 Februari 2022	1. Sosialisasi Pijat Akupresur Tahap 2 2. Praktek mandiri dan evaluasi
Pertemuan 3	Sabtu, 05 Februari 2022	1. Penyuluhan tentang penanganan dismenorea 2. <i>Post Test</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya pertanyaan yang diberikan peserta tentang dismenorea dan tujuan dari pijat akupresur menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti kegiatan. Kuesioner *pretest* dengan pertanyaan yang mudah dipahami diberikan kepada peserta pengabdian masyarakat sebelum diberikan materi untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pengobatan dismenorea dan penggunaan obat-obatan dalam pengobatan dismenorea. Kemudian setelah diberikan materi, peserta juga diukur dengan menggunakan kuesioner *post test*, untuk mengukur pengetahuan peserta setelah terpapar materi dan sosialisasi dari penanganan dismenorea menggunakan teknik pijat akupresur.

Tabel 2 Hasil Kegiatan Penyuluhan Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupresur

Indikator	Kriteria	Hasil
Pengetahuan dan aplikasi masyarakat mengenai manfaat dan penatalaksanaan teknik akupresur untuk mengurangi keluhan <i>dismenorea</i> .	Peserta aktif mengikuti sosialisasi dan mempraktekan secara langsung teknik-teknik pijat <i>akupresur</i> .	Peserta yang hadir 17 peserta, yang mampu mempraktekkan teknik akupresur secara tepat dan sistematis 12 peserta dan 5 peserta kurang tepat dalam mempraktekan secara langsung dan untuk pengetahuan peserta

				saat <i>pre test</i> 60% pengetahuan baik dan meningkat menjadi 90% saat <i>post test</i> .
Kesesuaian penyuluhan	materi	Materi penyuluhan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.	Sesuai dengan latar belakang peserta yang banyak sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dan berpendidikan SMA ke bawah, sehingga materi dibuat sederhana dan muda dipahami namun bersumber dari <i>evidence based</i> .	
Tingkat peserta	partisipasi	Jumlah partisipasi peserta pengabdian mencapai target yang diharapkan yaitu sebanyak 17 peserta.	Jumlah peserta yang hadir 17 peserta.	

Tabel 2 menunjukkan hasil pengabdian masyarakat dimana sebagian besar peserta mampu mempraktekkan teknik akupreseur dengan tepat setelah diberikan sosialisasi dan praktikum, pengetahuan peserta tentang penanganan dismenorea juga meningkat yaitu 90% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Dampak dismenorea pada wanita usia subur meliputi rasa nyaman terganggu, aktivitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan dan. Nyeri juga memengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas, sehingga dismenorea perlu diberikan penanganan yang sesuai dengan kebutuhan (Elzeblawy Hassan, 2017). Nyeri dapat menyebabkan cemas ataupun sebaliknya karena cemas dapat menambah intensitas nyeri (Fitriani et al., 2014). Gambar 1 menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu mensosialisasikan teknik akupreseur dalam penanganan dismenorea pada wanita usia subur. Setelah sosialisasi dilanjutkan dengan praktik akupreseur (gambar 2).



Gambar 1. Sosialisasi Pijat Akupreseur



Gambar 2. Praktik Pemijatan Teknik Akupreseur

Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat antusias mengikuti dari awal sampai akhir. Pengabdian masyarakat ini dikemas dengan ceramah dan teknik yang menarik sehingga memudahkan peserta untuk menyerap informasi dan mempraktekkan secara langsung dari informasi yang sudah di terima. Selain teknik akupresur untuk penanganan dismenorea bisa juga dengan latihan-latihan olah raga ringan untuk mengurangi nyeri dismenorea, hal ini disebabkan karena dengan olahraga ringan dan terapi teknik akupresur ini akan menghasilkan endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan syaraf pusat tulang belakang (Rejeki, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu setelah dilakukan kegiatan penyuluhan tentang penanganan dismenorea dan sosialisasi teknik akupresur terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang penanganan dismenorea dan mampu mempraktekkan teknik akupresur untuk menangani dismenorea. Saran bagi wanita yang mengalami dismenorea untuk melakukan akupresur sebagai salah satu alternatif penanganan dismenorea.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. W. W., & Lestari, P. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional pada Lansia Yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(1), 25–31.
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/4055>
- Elzeblawy Hassan, H. (2017). Effectiveness of a structured teaching program on anxiety and perception regarding toxoplasmosis among seropositive pregnant women in Northern Upper Egypt. *Clinical Nursing Studies*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.5430/cns.v6n1p1>
- Fitriani, Susanti, N. Y., & Anwar, K. (2014). Hubungan Pendampingan Suami Dengan Lama Kala I Fase Aktif. *Oksitosin Kebidanan*, 1(1), 1–7.
<https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/399>
- Juang, C.-M., Yen, M.-S., Horng, H.-C., Cheng, C.-Y., Yuan, C.-C., & Chang, C.-M. (2006). Natural Progression of Menstrual Pain in Nulliparous Women at Reproductive Age: An Observational Study. *Journal of the Chinese Medical Association*, 69(10), 484–488.
[https://doi.org/10.1016/S1726-4901\(09\)70313-2](https://doi.org/10.1016/S1726-4901(09)70313-2)
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zuhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114.
<https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Martínez, E., Abreu-Sánchez, A., Iglesias-López, M. T., García-Padilla, F. M., Pedregal-González, M., & Parra-Fernández, M. L. (2020). Relationship between Diet, Menstrual Pain and other Menstrual Characteristics among Spanish Students. *Nutrients*, 12(6), 1–12.
<https://doi.org/10.3390/nu12061759>
- Ramos-Pichardo, J. D., Ortega-Galán, Á. M., Iglesias-López, M. T., Abreu-Sánchez, A., & Fernández-Martínez, E. (2020). Why do some Spanish nursing students with

- menstrual pain fail to consult healthcare professionals? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–14.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17218173>
- Rejeki, S. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Karakteristik Remaja Putri dengan Kejadian Dismenore Primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50–55.
<https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Susanti, N. Y. (2021). Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 145–150. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i2.1376>
- Susanti, N. Y. (2022). Pos Pelayanan Terpadu Lansia (Posyandu untuk Masyarakat Lanjut Usia) di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(8), 2003–2006.
<https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/1214>
- Susanti, N. Y., & Eliyawati. (2018). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang pada Ibu Pra Monopause. *Journal Ibrahimy*, 5(2), 101–107.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i2.350>
- Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019). Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 45–49.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.343>
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–6.
<https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>