

Teknik Akupresur untuk Mengatasi Dismenorea: Sebuah Laporan Implementasi Ipteks bagi Masyarakat

Heni Setyowati Esti Rahayu ✉, Kartika Wijayanti, Septi Wardani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

✉ henisetyowati@ummgl.ac.id

🌐 <https://doi.org/10.31603/ce.v5i1.1981>

Abstrak

Dismenorea merupakan masalah yang paling sering dirasakan oleh remaja putri pada saat menstruasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa akupresur merupakan salah satu metode terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenorea dengan memijat pada titik-titik meridian. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menerapkan teknik akupresur untuk mengatasi dismenorea di lingkungan OSIS SMA Muhammadiyah 1 dan SMK Muhammadiyah 1 Kota Magelang. Metode yang dipakai dalam pengabdian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Tahap persiapan terdiri dari menyiapkan bahan yang akan dipakai yaitu minyak zaitun dan tisu. Media yang disiapkan adalah PPT tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja, menstruasi dan dismenorea serta akupresur untuk mengatasi dismenorea. Pada tahap pelaksanaan yaitu memberikan pelatihan kepada 30 remaja putri. Kegiatan pelatihan diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* yang dilanjutkan dengan pendampingan selama dua bulan.

Kata Kunci : Akupresur; Dismenorea; Menstruasi

1. Pendahuluan

Dismenorea adalah menstruasi yang disertai nyeri dan merupakan masalah ginekologi yang sering dirasakan oleh remaja putri. Prevalensi dari dismenorea pada remaja mencapai 93,9%, kurang lebih 2 dari 3 remaja putri di Amerika Serikat mengalami dismenorea, sedangkan di Malaysia remaja putri yang mengalami dismenorea sebanyak 62,3 % (Liliawati et al, 2007). Dismenorea sering dikeluhkan oleh 40-80% wanita muda (Benson & Pernoll, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 maupun 10 remaja putri di SMK Muhammadiyah Kota Magelang didapatkan data bahwa enam orang (60%) remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 dan lima orang (50%) remaja putri mengalami dismenorea. Beberapa siswi mengatakan dismenorea sangat mengganggu konsentrasi belajar, bahkan beberapa siswi mengaku ijin saat hari pertama menstruasi. Upaya dilakukan oleh siswi ketika dismenorea terjadi adalah minum obat yang dibeli di warung. Mereka belum memahami terapi tanpa obat untuk mengatasi dismenorea seperti akupresur.

Dismenorea digambarkan sebagai nyeri abdomen bagian bawah, dirasakan berpusat pada area *suprapubic* dan dapat menyebar pada punggung bawah dan bagian belakang tungkai kaki. Nyeri mulai dirasakan pada beberapa jam sebelum keluarnya darah dari vagina, atau juga dirasakan pada awal terjadinya menstruasi dan memuncak seiring dengan banyaknya aliran darah menstruasi selama hari pertama sampai kedua periode

menstruasi. Hal ini disebabkan karena produksi prostaglandin yang berlebihan pada endometrium selama fase *lutheal* pada siklus menstruasi.

Dismenorea pada remaja putri merupakan masalah yang serius dan harus segera ditangani karena hal ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas akademik maupun aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup sebagai siswa.

Keluhan dismenorea dapat diatasi dengan berbagai cara yaitu: Olahraga atau latihan, psikoterapi untuk meyakinkan perempuan bahwa keluhannya tidak membahayakan kehidupan, dan akan berlalu begitu darah keluar dengan lancar. Obat-obatan anti sakit (analgetik) sebaiknya bukan golongan narkotik seperti Morfin dan Kodein. Obat-obatan penghambat pengeluaran hormon Prostaglandin, seperti Aspirin, Endometasin, dan Asam Mefenamat, namun terapi menggunakan obat memiliki efek samping yang merugikan. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi dismenorea oleh remaja putri berupa kompres dengan botol berisi air hangat tepat pada bagian yang terasa kram (bisa di perut atau pinggang bagian belakang). Minum-minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi. Menghindari minuman yang beralkohol, kopi dan es krim. Menggosok-gosok perut atau pinggang yang sakit. Tarik nafas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi. Obat-obatan yang digunakan harus atas pengawasan dokter. Boleh minum analgetik (penghilang rasa sakit) yang banyak dijual di toko obat, asal dosisnya tidak lebih dari 3 kali sehari (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Akupresur merupakan salah satu metode terapi non farmakologi untuk mengatasi dismenorea dengan menggunakan teknik menekan memutar, mengetuk, menepuk, menarik pada titik-titik meridian. Titik-titik meridian akupunktur/akupresur merupakan konduktor listrik pada permukaan kulit yang dapat menyalurkan energi penyembuhan yang paling efektif, sehingga penyembuhan energi yang paling bagus dengan menggunakan titik-titik akupresur (Wong, 2011;Fengge, 2012). Terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, menguatkan sistem reproduksi seksual, detoksifikasi tubuh untuk kesehatan yang lebih baik, menjaga kecantikan, membuat awet muda dan meringankan nyeri otot punggung. Aplikasi penggunaan akupresur selain menghilangkan rasa sakit, juga menyeimbangkan energi tubuh dan menjaga kesehatan yang baik. Akupresur dapat memperkuat ketahanan tubuh terhadap penyakit dan meningkatkan kesehatan (Wong, 2011). Penelitian Gharlogi (2012) menyatakan bahwa akupresur dapat menurunkan dismenorea. Demikian halnya penelitian Abel, Heni, Rohmayanti (2015) menyatakan bahwa terapi akupresur lebih efektif dalam mengatasi dismenorea dibandingkan dengan aroma terapi lavender, sehingga berdasarkan penelitian tersebut tim mengusulkan kegiatan pengabdian tentang akupresur untuk mengatasi dismenorea.

Universitas Muhammadiyah Magelang merupakan perguruan tinggi yang berada dekat dengan kedua mitra memiliki peran yang sangat bagus untuk berkontribusi mengatasi masalah yang terjadi pada remaja putri, sehingga dengan pengabdian ini diharapkan pengetahuan tentang dismenorea, akupresur untuk mengatasi dismenorea serta ketrampilan untuk melaksanakan akupresur akan meningkat.

2. Metode

Metode yang akan digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah metode pemberdayaan masyarakat dengan model *Participatory Rural Appraisal* yaitu suatu metode pendekatan dalam proses pemberdayaan dan peningkatan partisipasi masyarakat, yang penekanannya pada keterlibatan masyarakat dalam keseluruhan kegiatan yang dilaksanakan. Tahap-tahap dari model PRA ini adalah:

- a) Pengenalan masalah kebutuhan dan potensi serta penyadaran
Pada tahap ini dilaksanakan identifikasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi mitra sehingga masih banyak remaja putri yang mengalami dismenorea.
- b) Perumusan masalah dan penetapan prioritas
Permasalahan yang dihadapi mitra sangat kompleks, maka permasalahan yang akan dibantu penyelesaiannya adalah masalah rendahnya pengetahuan remaja putri tentang dismenorea dan akupresur untuk mengatasi dismenorea dan rendahnya ketrampilan remaja putri melakukan akupresur.
- c) Identifikasi alternatif-alternatif pemecahan masalah/ pengembangan gagasan
Untuk alternatif-alternatif pemecahan masalah yang sudah diprioritaskan, pengusul mengadakan diskusi dengan mitra. Untuk mengatasi masalah kurang pengetahuan dan ketrampilan akupresur, pengusul memberikan pelatihan tentang dismenorea (pengertian, penyebab, derajat, tanda dan gejala, dampak serta pencegahan dismenorea) dan akupresur untuk mengatasi dismenorea (pengertian, manfaat, sistem meridian, akupoin untuk mengatasi dismenorea dan cara melakukan akupresur). Selanjutnya pengusul melakukan pendampingan kepada remaja putri selama dua bulan agar ketrampilan dalam melakukan akupresur meningkat sehingga pada saat menstruasi periode berikutnya remaja putri mampu melaksanakan akupresur secara mandiri.
Pembuatan modul, pengusul mengacu beberapa hasil penelitian diantaranya hasil penelitian yang dilakukan oleh Abel, Heni, Rohmayanti (2015) Untuk pendampingan remaja putri, pengusul mengacu kepada konsep bahwa ketrampilan akan meningkat apabila sudah dipraktikkan secara berulang kali dalam hal ini dua periode menstruasi dilakukan pendampingan.
- d) Pemilihan alternatif pemecahan masalah yang paling tepat
Setelah dilakukan pencarian terhadap sejumlah alternatif pemecahan masalah yang dihadapi mitra, selanjutnya dilakukan pemilihan dari alternatif-alternatif tersebut model pemecahan masalah yang paling optimal. Dalam pemilihan model pemecahan masalah ini, pengusul meminta pendapat dari mitra dan pertimbangan dari tim pengusul berdasarkan waktu pelaksanaan, tenaga, dana dan kemudahan model yang akan digunakan.
- e) Perencanaan penerapan gagasan dan penyajian rencana kegiatan
Tahap ini disusun oleh tim pengusul dengan tetap melibatkan mitra, sehingga pelaksanaannya bisa lancar dan berhasil secara optimal. Kegiatan direncanakan selama 2 bulan.
- f) Pelaksanaan pengorganisasian
Pada tahap ini, tim pengusul membagi tugas dan tanggung jawab sesuai dengan kepakaran yang dimiliki.
- g) Pemantauan dan pengarahan kegiatan
Pemantauan dan pengarahan selalu dilaksanakan selama kegiatan pengabdian dilaksanakan sehingga apabila muncul kendala dapat diatasi secara cepat.

- h) Evaluasi dan rencana tindak lanjut
Evaluasi akhir dilakukan setelah kegiatan pengabdian selesai sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan rencana tidak lanjut.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari pelatihan tentang dismenorea dan akupresur untuk mengatasi dismenorea kepada 30 orang remaja putri di lingkungan OSIS SMA Muhammadiyah 1 dan SMK Muhammadiyah Kota Magelang dan pendampingan selama 2 bulan.

- a) Pelatihan dilaksanakan pada Hari Rabu, tanggal 28 September 2016 jam 07.30 sampai dengan 15.30 di aula SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang. Kegiatan diawali dengan upacara pembukaan yang terdiri dari:

- 1) Pembukaan dengan bacaan basmalah,
- 2) Sambutan ketua pengabdian Dr. Heni Setyowati ER, S.Kp, M.Kes:
 - (a) Ucapan terima kasih atas pemberian ijin untuk pelaksanaan pengabdian Masyarakat
 - (b) Tujuan dari kegiatan pengabdian yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja, menstruasi dan dismenorea serta akupresur untuk mengatasi dismenorea. Kegiatan ini juga bertujuan melakukan pendampingan selama 2 bulan sampai peserta paham terhadap teknik akupresur untuk mengatasi dismenorea.
- 3) Sambutan Kepala Sekolah yang diwakili oleh Kepala Sekolah Smamuhammadiyah1 Kota Magelang
 - (a) Ucapan terima kasih atas dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini
 - (b) Permohonan untuk dilaksanakan kegiatan seperti ini secara berkala sehingga mengusulkan tersusunnya MOU antara pihak SMA,SMK dengan FIKES UMM
- 4) Penutup dengan bacaan Alhamdulillah

Setelah acara dibuka secara resmi, kemudian dilanjutkan *pretest* selama 15 menit untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja putri tentang materi pelatihan sebagai bahan bagi tim untuk melaksanakan pelatihan. Setelah *pretest* selesai kemudian pemberian materi seperti pada [Tabel 1](#) sebagai berikut:

Tabel 1. Materi yang diberikan selama kegiatan.

Materi	Pemateri
Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	Ns. Septi Wardani, S.kep, M.Kep
Menstruasi dan Dismenorea	Ns. Kartika Wijayanti, S.Kep, M.Kep
Akupresur untuk Mengatasi Dismenorea	Dr. Heni Setyowati ER, S.Kp, M.Kes

Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Media yang digunakan adalah PPT yang ditampilkan pada LCD proyektor diantara pemateri dengan bentuk tempat duduk model U sehingga terdapat kontak mata secara langsung. Remaja putri sangat antusias mengikuti pelatihan ini dibuktikan dengan banyak yang mengajukan pertanyaan. Apalagi pada saat praktik melakukan akupresur untuk mengatasi dismenorea, peserta

sangat semangat mempraktikkan karena tidak ingin muncul lagi dismenorea pada saat menstruasi pada bulan mendatang.

Setelah ishoma dilanjutkan acara praktik akupresur kepada temannya. Kemudian setelah praktik untuk mengetahui kemampuan peserta dilakukan evaluasi praktik menggunakan *tool* penilaian yang telah disiapkan oleh tim. Sebagian besar peserta telah mampu melakukan akupresur untuk mengatasi dismenorea terbukti dengan nilai diatas 75,terdapat dua orang yang nilainya dibawah 75 kemudian didemonstrasikan kembali dan disuruh mengulangi lagi melakukan akupresur kepada temannya dan akhirnya sudah bisa.

Kegiatan berikutnya adalah *posttest* secara tertulis. Seluruh peserta dinyatakan lulus dengan capaian nilai yang bagus. Kegiatan pelatihan diakhiri dengan penutupan acara pelatihan yang diisi dengan sambutan/kesan pesan dari peserta terbaik. Wakil peserta mengucapkan terima kasih atas dilaksanakannya pelatihan ini karena selama ini mereka belum pernah mendapatkan materi seperti ini dan berharap kegiatan seperti ini sering dilaksanakan Mereka menyatakan akan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendampingan selama dua bulan ke depan.

b) Pendampingan

Pendampingan dilakukan dengan cara 3 minggu setelah pelatihan tim menyusun grup di *WhatsApp* dan SMS ke peserta tentang pelaksanaan akupresur untuk mengatasi dismenorea, sejauh mana kemampuannya, apabila masih belum jelas maka tim memberikan bimbingan kembali. Berdasarkan pernyataan dari peserta sebagian besar peserta menyatakan setelah dilakukan akupresur, dismenorea berkurang, peserta merasakan lebih nyaman. Peserta juga menyampaikan sudah bisa melakukan akupresur. Kemudian tim memberikan motivasi agar akupresur ini diterapkan pada diri sendiri dan teman yang lain yang mengalami dismenorea.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat bermanfaat untuk mengatasi dismenorea pada siswi SMA dan SMK Muhammadiyah Kota Magelang. Semua peserta telah memahami tentang dismenorea (pengertian, penyebab, derajat, tanda dan gejala, dampak serta pencegahan dismenorea). Semua peserta telah memahami tentang akupresur (pengertian, manfaat, sistem meridian, akupoint untuk mengatasi dismenorea dan cara melakukan akupresur). Sebagian peserta telah memiliki kemampuan melakukan akupresur untuk mengatasi dismenorea.

Daftar Pustaka

- Abel Zulia, Heni Setyowati Esti Rahayu, Rohmayanti. 2017. Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. JPPNI. Vol.02/No.01.
- Benson, R. C., & Pernoll, L. M. (2009). Buku saku obstetri dan ginekologi. (Ed. 9). Jakarta: EGC
- Fengge, A. (2012). Terapi akupresur manfaat dan pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp
- Gharloghi, S., et al., 2012. The Effect of Acupressure on Severity of Primary Dysmenorrhea. Patient Preference And Adherence 6:137-142
- Liliwati, I., Verna, L.K.M. & Khairani, O. 2007. Dysmenorrhoea and its effectson school

activities among adolescent girls in a rural school in selangor malaysia. *Med & Health*, 2, 42-47.

Proverawati & Misaroh. (2009). *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Rineka Cipta, Jakarta.

Wong, M.F., (2010), *Acuyoga*, Jakarta:Penebar Plus.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
