



Penyuluhan Tentang Disminorhea dan Upaya Menanganinya dengan Akupresur pada Remaja Putri

Neny Yuli Susanti

Published online: 15 January 2023

ABSTRACT

The acupressure technique is a simple treatment effort and can be done alone 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 inappropriate use of drugs without doctor's instructions such as inappropriate use of drugs due to obtaining information from social media. This activity aims to increase public knowledge about rational drugs used in the treatment of dysmenorrhea and the application of acupressure massage techniques in reducing pain in dysmenorrhea. Socialization is given by lecture method and direct practice. "Participants completed a pre-test questionnaire, then participated in socialization activities before completing a post-test questionnaire. Findings of observations of running activities revealed that participants were quite passionate about participating in this activity, and the results of knowledge assessments revealed that participants' knowledge levels increased after they were offered socializing opportunities.

Keywords: Counseling, Disminorea, Acupressure

Abstrak: Teknik akupresur merupakan upaya pengobatan yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri untuk mengurangi nyeri haid (dismenore). 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 tanpa petunjuk dokter seperti penggunaan obat yang tidak tepat karena mendapatkan informasi dari media sosial. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Remaja Putri tentang obat rasional yang digunakan dalam pengobatan dismenore dan penerapan teknik pijat akupresur dalam mengurangi nyeri pada dismenore. Sosialisasi diberikan dengan metode ceramah dan praktek langsung. Partisipan mengisi angket pre-test, kemudian mengikuti kegiatan sosialisasi sebelum mengisi angket post-test. Temuan observasi kegiatan lari mengungkapkan bahwa peserta cukup antusias mengikuti kegiatan ini, dan hasil penilaian pengetahuan mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan kesempatan bersosialisasi.

Kata Kunci: Penyuluhan, Disminorea, Akupresur

PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian Remaja Putri ini bekerjasama dengan beberapa mitra yang berada di Desa Sumberanyar yaitu Organisasi Fatayat yang berlokasi di Desa Sumberanyar, Kabupaten Situbondo (Neny Yuli Susanti, 2022). Pengabdian ini akan diberikan pengetahuan terhadap penanganan disminor terhadap Remaja Putri-Remaja Putri yang mengalami nyeri haid. Hasilnya akan memberikan manfaat mengenai cara pijat saat datang nyeri haid, obat apa yang tepat digunakan

¹ Universitas Ibrahimy

*) *corresponding author*

Neny Yuli Susanti

Email: nenyulisusanti@gmail.com

sehingga Remaja Putri-Remaja Putri tersebut tidak khawatir yang berlebih (Susanti, 2021). Pengabdian ini akan dilakukan selama beberapa hari dan akan dRemaja Putriatkan leaflet agar Remaja Putri-Remaja Putri yang mengalami nyeri haid tersebut bisa membaca dengan tepat secara

langsung jika lupa untuk mengingatnya, sehingga jika dilakukan dengan benar dan tepat akan mengurangi angka/jumlah yang mengalami disminorea (Neny Yuli Susanti, 2022).

Rata-rata setiap karyawan mengalami nyeri saat haid. Biasanya, nyeri terjadi di daerah perut dan bawah, tetapi bisa juga muncul di daerah pinggang, paha, atau kaki (PRAVIKASARI, 2014). Muntah, diare, sekit kepala, sering mual, pingsan, dan bahan-bahan lain dapat digunakan untuk membuat rasa nyeri tersebut di atas (Susanti and Putri, 2019). Berdasarkan survey yang dilakukan banyak Remaja Putri yang mengalami nyeri haid pada saat PMS, sehingga dengan adanya pengabdian ini diharapkan Remaja Putri mengetahui bagaimana menghadapi dan menangani saat nyeri haid datang sehingga tidak perlu dikhawatirkan berlebih dan tenang dalam mengatasinya (Mengalami et al., 2011). Oleh karena itu berdasarkan hasil analisis situasi dan diskusi dengan Remaja Putri-Remaja Putri yang berada di Desa Sumber Anyar tersebut dapat dirumuskan beberapa masalah, yaitu Belum mengetahui cara penanganan disminore dengan tepat, belum mengetahui teknik pijat untuk mengatasi disminor dengan akupresur, belum mengetahui pengobatan yang bisa digunakan secara swamedikasi. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan wawasan dan pengetahuan terhadap penanganan nyeri haid (disminore) yang dihadapi oleh Remaja Putri, karena saat nyeri haid datang kebanyakan Remaja Putri pada umumnya tidak mengatasinya dan dibiarkan sehingga bisa menimbulkan stres berlebih (Kristina, Hasanah and Zuhra, 2021). Selain itu Remaja Putri-Remaja Putri yang mengalami hal tersebut akan diberikan penyuluhan tentang permasalahan yang dihadapi terutama tentang pengobatan secara tepat dan benar, sehingga bisa dilakukan pengobatan secara mandiri (swamedikasi) bahkan tanpa menggunakan obat yaitu dengan akupressur (pijatan) (Tyas, Ina and Tjondronegoro, 2018).

BAHAN DAN METODE

1. Pokok Kegiatan dalam pengabdian Remaja Putri ini adalah penyuluhan dan sosialisasi praktik pijat (akupresur) saat terjadi disminorea .
2. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu Remaja Putri.
3. Tempat pelaksanaan kegiatan ini di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo.
4. Waktu pelaksanaan terdiri dari 3 kali pertemuan dikondisikan tetap menjaga protokol kesehatan:

Pertemuan 1	01 Desember 2022	- Perkenalan dan Pendahuluan tentang materi-materi yang akan disampaikan - Sosialisasi Pijat Akupresur Tahap 1
Pertemuan 2	03 Desember 2022	- Sosialisasi Pijat Akupresur Tahap 2 - Praktek mandiri dan evaluasi
Pertemuan 3	05 Desember 2022	- <i>Pre Test</i> Pengetahuan Tentang penggunaan obat disminorhea - Penyuluhan tentang obat disminorhea - <i>Post Test</i> Tentang Pengetahuan Tentang penggunaan obat disminorhea.

5. Tujuan dilaksanakannya penyuluhan penggunaan obat disminorhea dan sosialisasi praktik pijat (akupresur) untuk mengatasi nyeri haid yaitu untuk menambah pengetahuan Remaja Putri tentang pentingnya mengatasi nyeri haid tersebut dan berbagi pengalaman antar peserta, dapat meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku tentang : pijat (akupresur), keuntungan pijat akupresur, langkah-langkah akupresur, dan obat-obat yang digunakan dalam mengatasi nyeri haid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Banyaknya pertanyaan yang diberikan peserta tentang dismenore dan tujuan dari pijat akupresur menunjukkan betapa tertariknya mereka untuk mengikuti kegiatan saat itu. Pertanyaan peserta menunjukkan hal ini. Lembar pre-test dengan pertanyaan mudah diberikan kepada peserta pengabdian Remaja Putri sebelum diberikan materi untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pengobatan dismenore dan penggunaan obat-obatan dalam pengobatan dismenore. Kemudian setelah diberikan materi, peserta juga diukur dengan menggunakan lembar post test, untuk bisa melihat sejauh mana pengetahuan peserta setelah terpapar materi dan sosialisasi dari penanganan dismenorea menggunakan teknik pijat akupresur.

Tabel 1.

Kriteria dan Indikator Keberhasilan Sosialisasi Penanganan Disminorhea Menggunakan Teknik Akupresur

Indikator	Kriteria	Hasil
Pengetahuan dan aplikasi Remaja Putri mengenai manfaat dan penatalaksanaan teknik akupresur untuk mengurangi keluhan <i>disminorea</i> .	Peserta aktif mengikuti sosialisasi dan mempraktekan secara langsung teknik-teknik pijat <i>akupresur</i> .	Peserta yang hadir 50 Remaja Putri, dan yang mampu mempraktekan teknik pijat akupresur secara tepat dan sistematis ada 45 Remaja Putri dan 5 orang masih kurang tepat dalam mempraktekan secara langsung.
Kesesuaian materi penyuluhan	Materi penyuluhan sesuai dengan kebutuhan Remaja Putri.	Sesuai dengan latar belakang peserta yang banyak sebagai Remaja Putri dan berpendidikan SMA, sehingga materi Remaja Putriat sederhana dan muda dipahami namun bersumber dari <i>evidence based</i> .
Tingkat partisipasi peserta	Jumlah partisipasi peserta pengabdian Remaja Putri mencapai target yang diharapkan yaitu sebanyak 50 peserta.	Jumlah peserta yang hadir 50 peserta.



Gambar 1. Penyuluhan Tentang Disminorhea



Gambar 2. Kondisi Peserta Saat Kegiatan



Gambar 3. Kegiatan Praktek Pijat akupresur

FIK UNIB Sukorejo Lakukan Penyuluhan dan Berikan Pengetahuan Tentang Akupresur

☆☆☆☆☆ (Rate this)
 Online 27 Desember 2022



Mahasiswi Prodi S-1 Kabinanan FIK UNIB Sukorejo mendemonstrasikan terapi akupresur



Luaran dimuat di media online:
<https://www.jawapes.or.id/2022/12/fik-unib-sukorejo-lakukan-penyuluhan.html>

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada Remaja Putri ini yaitu (1) antusiasme peserta dalam mengikuti pelaksanaan pelatihan sangat baik hal ini terbukti semua peserta mengikuti kegiatan sosialisasi dengan penuh hikmat dan tetap sama jumlah pesertanya dari awal hingga akhir kegiatan. (2) Terjadi peningkatan pengetahuan peserta, hal ini terlihat dari hasil evaluasi yang dilakukan fasilitator bahwa peserta aktif mengikuti kegiatan dan selalu merespon kembali apabila fasilitator memberikan suatu pertanyaan atau tantangan dalam pelaksanaan demonstrasi dan pencatatan pelaporan.

Acknowledgments

Ucapan terima kasih diberikan kepada Pimpinan Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo yang telah memberikan kesempatan kepada kami memberikan pengabdian.

Conflict of Interests

The authors declared no potential conflicts of interest concerning the authorship and publication of this article.

REFERENCES

Kristina, C., Hasanah, O. and Zukhra, R. M. (2021) 'Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau', Health Care : Jurnal Kesehatan, 10(1), pp. 104–114. doi: 10.36763/healthcare.v10i1.96.

- Mengalami, Y. et al. (2011) ‘Pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional pada lansia yang mengalami’, pp. 1–12.
- Neny Yuli Susanti (2022a) ‘<https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>’, pp. 71–76.
- Neny Yuli Susanti, N. Y. S. (2023). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Penanganan Disminorea Secara Swamedikasi (Self Care) . *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(1), 162-171. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.35>
- Susanti, N. Y. (2021) ‘Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid Acupressure Therapy for Menstrual Pain Reduction Nyeri haid atau disminore biasa dengan kondisi yang besar Chinese Indonesia Occupational’, 8(2), pp. 145–150.
- Susanti, N. Y. (2021) “Terapi Akupreseur Untuk Penurunan Nyeri Haid”, *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), pp. 145-150. doi: 10.35316/oksitosin.v8i2.1376.
- Tyas, J. K., Ina, A. A. and Tjondronegoro, P. (2018) ‘Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore’, *Jurnal Kesehatan*, 7(1), p. 1. doi: 10.46815/jkanwvol8.v7i1.75..
- Saleh, M., Charitas, R., Prahmana, I., & Isa, M. (2018). Improving the Reasoning Ability of Elementary School Student Through the Indonesian Realistic. *Journal on Mathematics Education*, 9(1), 41–54.
- Vogt, F., Hauser, B., Stebler, R., Rechsteiner, K., & Urech, C. (2018). Learning through play–pedagogy and learning outcomes in early childhood mathematics. *European Early Childhood Education Research Journal*, 26(4), 589–603.
- Wright, P. (2017). Critical relationships between teachers and learners of school mathematics. *Pedagogy, Culture and Society*, 25(4), 515–530.

