

PENYULUHAN TENTANG DISMINOREA (NYERI HAID SAAT MENSTRUASI) DAN  
UPAYA MENANGGULANGINYA DENGAN AKUPRESEUR PADA REMAJA PUTRI DI  
PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAFIYAH SITUBONDO

Neny Yuli Susanti

Universitas Ibrahimy

Email Korespondensi: [nenyulisusanti@gmail.com](mailto:nenyulisusanti@gmail.com)

Disubmit: 13 Juni 2023

Diterima: 19 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10453>

### ABSTRAK

Terlepas dari usia, sebagian besar wanita mengalami ketidaknyamanan menstruasi atau dismenorea, dengan remaja putri awal yang baru saja mencapai menstruasi memiliki prevalensi terbesar. Dismenore sering dikatakan sebagai kondisi simtomatik, artinya hanya salah satu dari beberapa gejala yang mungkin ada, tidak menyenangkan, dan bukan merupakan penyakit. Peningkatan kadar prostaglandin yang signifikan di endometrium terjadi selama nyeri haid atau proses dismenore, terutama saat fase proliferasi beralih ke fase sekretori. Peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan di endometrium ini dapat menyebabkan kontraksi miometrium, yang dapat menyebabkan iskemia dan penurunan kadar progesteron pada akhir kehamilan. Karena itu, otot rahim terasa nyeri sebelum, selama, dan setelah menstruasi. Upaya sukarela ini bertujuan untuk memberdayakan perempuan muda dengan memberikan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka. Sasaran program ini adalah seluruh pemudi Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo yang pernah haid dan pernah mengalami nyeri haid. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu tentang pencegahan dan penanganan nyeri haid pada remaja putri. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah instruksi atau pelatihan. Mahasiswa dan rombongan dosen dari Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy menjadi narasumber kegiatan tersebut. Salah satu hasil dari latihan ini adalah para remaja putri mampu mengajari anak-anak atau siswa lain tentang manfaat metode akupresur.

**Kata Kunci:** Disminorhea, Akupressur

### ABSTRACT

*No of their age, most women suffer menstrual discomfort, or dysmenorrhoea, with young girls who have just reached menarche accounting for the majority of cases. Dismenore is sometimes referred to be a symptomatic condition, which indicates that it is not a sickness but only one of the symptoms that might manifest and be uncomfortable. In the process of menstrual pain or dysmenorrhoea, specifically in the proliferative phase toward the secretory phase, there is an excessive increase in prostaglandin levels in the endometrium that can cause myometrial contractions that cause ischemia and are followed by a decrease in progesterone levels at the end of the luteal*

phase. Before, during, and after menstruation, this hurts the uterine muscles. Through training exercises, this community service project seeks to enhance the knowledge and abilities of young women. At the Salafiyah Syafiiyah Islamic Boarding School in Situbondo, this exercise is intended for all young ladies who have ever had their period and who have previously suffered menstrual agony. The intended outcomes of the training activities include improving mothers' knowledge and expertise in avoiding and managing young women's menstrual discomfort. Training or tutorials are the approach used in this activity. Students and a group of professors from the Faculty of Health Sciences, Ibrahimy University's S1 Midwifery Study Program served as the activity's resource people. Young ladies may manage or educate other children or students about the advantages of the acupressure approach as a consequence of this exercise, among other outcomes.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Acupressure

## 1. PENDAHULUAN

Setiap wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda (Sabrima *et al.*, 2020). Sebagaimana wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan (Effectiveness *et al.*, 2022). Gejala-gejalanya dapat berupa payudara yang melunak, putting susu yang nyeri, kram dan masih banyak lagi (Tyas, Ina and Tjondronegoro, 2018). Salah satu yang paling sering sekali dikeluhkan oleh wanita saat menstruasi adalah dismenorhea (Neny Yuli Susanti and Isma Oktadiana, 2022). Dismenorhea merupakan nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga ke pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Abreu-Sánchez *et al.*, 2020). Dismenorhea biasanya baru timbul dua atau tiga tahun sesudah menarche atau pertama kali menstruasi (Fazraningtyas, Rahmayani and Fitriani, 2020). Dismenorhea ada yang ringan dan ada yang samar-samar, ada pula yang berat bahkan beberapa wanita telah pingsan dan ada yang harus ke dokter karena nyeri yang dialaminya mengganggu aktivitasnya (Susanti and Adawiyah, 2020). Ternyata hampir 30% wanita yang mengeluhkan dismenorea adalah anak gadis dari ibu yang dulunya dismenorea, serta sebanyak 7% saudara wanita yang mengalami dismenorea juga mengeluhkan hal yang sama, meskipun ibu mereka dulunya tidak mengeluhkan dismenorea (Susanti, Kebidanan and Sukorejo, 2015).

Di seluruh dunia, dismenore cukup lazim. Dismenore mempengaruhi rata-rata lebih dari 50% wanita di seluruh dunia. Dismenore diperkirakan mempengaruhi 72% wanita di Swedia dan 55% wanita usia subur di Indonesia (Neny Yuli Susanti and Isma Oktadiana, 2022). Sementara itu, dismenore parah, yang membuat mereka berhenti melakukan aktivitas apa pun, diperkirakan mempengaruhi 90% wanita di AS (Rompas Sefty and Lenny, 2019). Ada berbagai prevalensi, sebuah analisis data dari Survei Pemeriksaan Kesehatan Nasional mengungkapkan bahwa wanita berusia antara 12 dan 17 tahun menyumbang 15% dari kasus dismenore parah, yang mempengaruhi 20 hingga 90% wanita yang melaporkan mengalami kondisi tersebut (Rejeki, 2019). Menurut Klein dan Litt, ditemukan bahwa 59,7% dari 2699 wanita melaporkan mengalami dismenore, dengan 14% dari

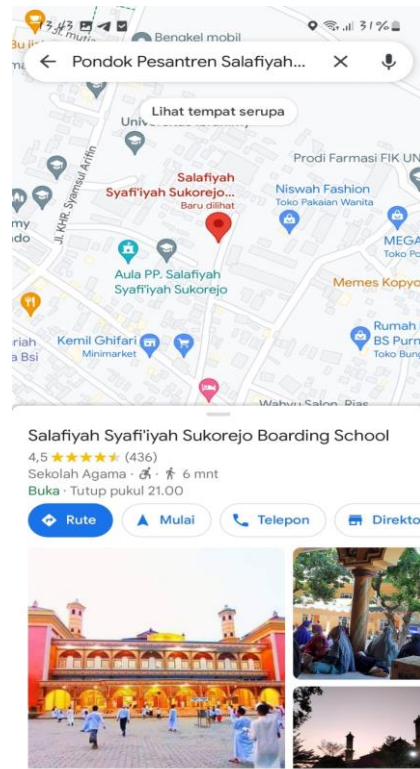
wanita ini mengganggu aktivitas seperti bolos sekolah karena ketidaknyamanan tersebut (Susanti, 2021). Banyak wanita menstruasi yang mengalami dismenore, namun banyak juga yang memilih untuk mengabaikannya tanpa mencari terapi yang tepat. Jika tidak diobati, penyakit ini menimbulkan risiko bagi kesehatan wanita (Susanti and Madhav, 2022).

Dismenore dapat menjadi indikasi endometriosis atau dismenore sekunder lainnya, oleh karena itu penting untuk mengobati semua wanita yang mengalaminya, terutama remaja atau mereka yang masih dalam masa pubertas (Neny Yuli Susanti and Isma Oktadiana, 2022). Hampir banyak wanita yang merasakan nyeri di perut bagian bawah saat sedang menstruasi (Susanti, 2018). Organisasi Santri Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Kabupaten Situbondo merupakan salah satu mitra dalam proyek pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah ini. Program ini akan mengedukasi remaja putri yang mengalami nyeri haid tentang cara mengatasi dismenorea. Temuan ini akan berguna dalam menentukan obat terbaik untuk digunakan sehingga para wanita ini tidak terlalu khawatir tentang nyeri haid dan cara memijat saat itu terjadi. Layanan ini akan diberikan selama beberapa hari sebagai upaya untuk mengurangi kejadian dismenore, dan akan dibuatkan leaflet agar remaja yang mengalami nyeri haid dapat segera membacanya jika lupa.

## 2. MASALAH

Nyeri haid dirasakan oleh hampir semua wanita, dan meskipun seringkali hanya mengenai perut bagian bawah, namun juga dapat berpindah ke pinggang, paha, atau kaki (Susanti and Madhav, 2022). Dysmenorrhea, sering dikenal sebagai ketidaknyamanan menstruasi, disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah (Kristina, Hasanah and Zuhra, 2021). Beberapa dismenore pada wanita juga dapat dipengaruhi oleh masalah psikologis (Tyas, Ina and Tjondronegoro, 2018). Sebanyak 90% wanita mengalami dismenore. Setidaknya 50% wanita mengalami masalah ini selama masa reproduksinya, dan 60 hingga 85% remaja mengalaminya, yang menyebabkan banyak absen dari pekerjaan atau sekolah (Wahyuni and Oktaviani, 2018). Obat analgesik sering dibutuhkan oleh 50-60% wanita untuk mengatasi masalah dismenore ini (Fazraningtyas, Rahmayani and Fitriani, 2020). Metode farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati dismenorea (Khotimah and Subagio, 2021). Terapi farmakologi meliputi penggunaan terapi hormon, prostaglandin nonsteroid, agen pelebar saluran serviks, dan pemberian obat analgesik (Fitria et al., 2021). Dismenore digunakan kompres hangat atau dingin, latihan visualisasi, metode relaksasi, dan terapi nonfarmakologi lainnya (Muhasshanah and Susanti, 2020) menyatakan nyeri ini juga dapat disertai mual, muntah, diare, sakit kepala, konstipasi, sering buang air kecil, bahkan pingsan. Rencananya layanan ini akan diberikan berdasarkan penelitian terhadap beberapa wanita yang mengalami nyeri haid saat PMS, wanita akan lebih siap untuk menangani nyeri haid saat itu terjadi, sehingga mereka dapat menanganinya dengan tenang dan tanpa rasa cemas yang berlebihan (Suparman, Saprudin and Heriana, 2019). Hasilnya, beberapa masalah dapat diidentifikasi berdasarkan temuan analisis situasi dan wawancara dengan remaja yang bersekolah di Pesantren Salafiyah Syafiiyah, antara lain tidak semua remaja

mengetahui cara penanganan dismenore dan pijat yang benar. teknik yang diperlukan untuk mengobatinya dengan akupresur(Susanti, 2021).



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. METODE

#### a. Tujuan Persiapan

Melakukan persiapan awal, menyiapkan presentasi leaflet yang telah disiapkan, menyiapkan manekin alat reproduksi wanita, lokasi, dan berbagai instrumen lainnya adalah beberapa langkah yang harus dilakukan mulai dari tahap perencanaan sehubungan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini. telah dibuat di Pesantren Salafiyah Sya'fi'iyah yang berbasis di Situbondo.

#### b. Tahap pelaksanaan

Sebelum acara ini, Pesantren Salafiyah Sya'fi'iyah Situbondo mendapat pemberitahuan untuk mengarahkan tenaga kesehatan anak dan remaja putri yang mengalami nyeri haid ke aula pesantren untuk penyuluhan tentang dismenore dan upaya pengobatannya dengan akupresur.

#### c. Evaluasi

##### 1) Struktur

Hadir 30 siswi dari Pesantren Salafiyah Sya'fi'iyah Situbondo. Ruang telah diatur sesuai rencana, dan alat penjangkauan telah ditemukan dan digunakan secara efisien. Ibu-ibu dapat menangkap informasi yang disampaikan oleh tim pengabdian karena bahasa yang digunakan dalam metode penyampaiannya komunikatif atau menarik sehingga memudahkan audiens untuk bersosialisasi dan terlibat dalam percakapan.

- 2) Proses  
Kegiatan berlangsung dari pukul 08.00 hingga 12.00 WIB. sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dismenore (nyeri haid) adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama haid. Dismenore terdiri dari dismenore primer dan sekunder. Sebanyak 90% dari remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat haid dan lebih dari 50% dari wanita haid mengalami dismenore primer. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis (Larasati & Alatas, 2016). Penanganan dismenore selama ini lebih banyak kepada pemberian terapi farmakologik, seperti pemberian analgesik. Obat analgesik dapat menimbulkan efek toleransi, ketergantungan dan gejala putus obat. Cara penyembuhan lain untuk mengurangi gejala dismenore selain terapi farmakologik adalah dengan pemberian akupresur dan aromaterapi (Batubara, 2016) Akupresur adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh.

Seberapa tertariknya peserta untuk mengikuti kegiatan tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan tentang dismenore dan tujuan dari pijat akupresur. Hal ini didukung oleh pertanyaan audiens. Sebelum menerima informasi, relawan diberikan pre-test dengan pertanyaan sederhana untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman mereka tentang terapi dismenore dan penggunaan obat-obatan dalam pengobatan tersebut. Setelah peserta diberikan informasi dan sosialisasi mengenai pengobatan dismenore dengan metode pijat akupresur, tingkat pengetahuan peserta diukur menggunakan lembar post test:

**Tabel 1. Kriteria dan Indikator Keberhasilan Penyuluhan Tentang Disminorea dan Praktek Penanganan Disminorhea Menggunakan Teknik Akupreseur**

Indikator	Kriteria	Hasil
Pengetahuan dan aplikasi Remaja Putri mengenai manfaat dan penatalaksanaan teknik akupresuer untuk <u>mengurangi keluhan <i>dismenorea</i></u> .	Peserta aktif mengikuti sosialisasi dan mempraktekan secara langsung teknik-teknik pijat <i>akupreseur</i> .	Peserta yang hadir 30 Remaja Putri, dan yang mampu mempraktekan teknik pijat akupreseur secara tepat dan sistematis ada 25 Remaja Putri dan 5 orang masih kurang tepat dalam mempraktekan secara langsung.
Kesesuaian materi penyuluhan	Materi penyuluhan sesuai dengan kebutuhan Remaja Putri.	Mengingat sebagian besar pesertanya adalah remaja putri yang hanya berpendidikan SMA,



maka informasi dibuat sederhana dan mudah dipahami oleh remaja putri namun tetap didukung oleh fakta.

Tingkat partisipasi peserta Kebaktian Remaja Putri menarik 30 hadirin yang diantisipasi, yang merupakan jumlah partisipasi yang diinginkan.

Jumlah peserta yang hadir 30 peserta.



Gambar 2. Kegiatan PKM

## 5. KESIMPULAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang diberi nama “Konseling Tentang Dismenorea (Nyeri Haid Saat Menstruasi) dan Upaya Mengatasinya Dengan Akupresur Bagi Remaja Putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo” ini agar para remaja putri mendapatkan pengalaman sukses selama waktu mereka di sekolah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengajari wanita muda tentang dismenore dan bagaimana menggunakan pijatan akupresur untuk mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan kondisi tersebut. Tingkat pengetahuan peserta bertambah setelah mendapatkan sosialisasi, dan temuan observasi aktivitas jalan kaki menguatkan antusiasme peserta yang tinggi terhadap latihan.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Abreu-Sánchez, A. *Et Al.* (2020). ‘Type Of Dysmenorrhea, Menstrual Characteristics And Symptoms In Nursing Students In Southern Spain’, *Healthcare (Switzerland)*, 8(3), Pp. 1-12. Doi: 10.3390/Healthcare8030302.
- Effectiveness, T. H. E. *Et Al.* (2022). ‘Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Kelas Vii Dan Viii Di Smp 1 Baruna Wati Tahun 2022 The Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation Therapy And Lemon’, Pp. 291-300.
- Fazraningtyas, W. A., Rahmayani, D. And Fitriani, I. R. (2020). ‘Kejadian Kekerasan Pada Perempuan Selama Masa Pandemi Covid-19’, *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), Pp. 362-371. Doi: 10.33859/Dksm.V11i1.550.
- Fitria, L. *Et Al.* (2021). ‘Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri’, *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), Pp. 614-619. Doi: 10.36911/Pannmed.V16i3.1208.
- Khotimah, H. And Subagio, S. U. (2021). ‘Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja’, *Faletehan Health Journal*, 8(03), Pp. 187-193. Doi: 10.33746/Fhj.V8i03.304.
- 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.
- Muhasshanah, M. And Susanti, N. Y. (2020). ‘The The Application Of E-Mtbs To Increase The Quality Of Midwife Service In Giving Midwifery Care For Under Five Years Old Toddler’, *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), Pp. 1415-1421. Doi: 10.30994/Sjik.V9i2.485.
- Neny Yuli Susanti And Isma Oktadiana. (2022). ‘Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Penanganan Dismenorea Menggunakan Teknik Akupreseur’, *Madago Community Empowerment For Health Journal*, 1(2), Pp. 52-57. Doi: 10.33860/Mce.V1i2.1168.
- Rejeki, S. (2019). ‘Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer’, *Jurnal Kebidanan*, 8(1), P. 50. Doi: 10.26714/Jk.8.1.2019.50-55.

- Rompas Sefty And Lenny, G. (2019). 'Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jurnal Keperawatan*, 7(1). Available At: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25196>.
- Sabrina, E. J. Et Al. (2020). 'Effect Of Lavender Oil Aromaterapy On Menstrual Pain In Students At Smpn18 Pesawaran In 2020', *Biomedical Journal Of Indonesia*, 6(3), Pp. 96-103. Doi: 10.32539/Bji.V6i3.239.
- Suparman, R., Saprudin, A. And Heriana, C. (2019). 'Kesiapan Tenaga Kesehatan Masyarakat (Sarjana Kesehatan Masyarakat) Untuk Bermitra Dengan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Dalam Upaya Promotif Dan Preventif', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), Pp. 122-129. Doi: 10.34305/Jikbh.V10i2.98.
- Susanti, N. Y. (2018). 'Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Pra Menopause Effects Of Soy Milk For Low Back Pain In Pre Menopausal Women Data Penelitian Departemen Kesehatan Didapatkan Dari Persatuan Osteoporosis Indonesia Pada Tahun 2006 Ditemukan Makmal Terpadu Fkui Jakarta Terny', V(2), Pp. 101-107.
- 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. And Adawiyah, R. (2020). 'Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Stimulasi Perkembangan Anak Dengan Keterampilan Ibu Dalam Melakukan Stimulasi Perkembangan Anak', *Journal For Quality In Women's Health*, 3(1), Pp. 67-71. Doi: 10.30994/Jqwh.V3i1.52.
- Susanti, N. Y., Kebidanan, A. And Sukorejo, I. (2015). 'Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Abstinence Food Effect Against Healing Perineal Wound For Post Partum Mother', li(2), Pp. 88-93.
- Susanti, N. Y. And Madhav, N. (2022). 'Exercise For Pregnancy And Pregnant Women Back Pain', *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), Pp. 15-19. Doi: 10.30994/Sjik.V11i1.886.
- 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.
- Wahyuni, R. S. And Oktaviani, W. (2018). 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Smp Pgri Pekanbaru', *Jurnal Endurance*, 3(3), P. 618. Doi: 10.22216/Jen.V3i3.2723.