

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**EDUKASI TEKNIK AKUPRESUR UNTUK DISMENOREA PADA
REMAJA PUTRI
DI ASRAMA PUTRI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
LAMPUNG**




Disusun Oleh :

Ketua : Mufidah, S.S.T., M.Kes (0208128902)

Anggota

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN
PROFESI BIDAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2023**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PkM

A. Judul PkM

Edukasi Teknik Akupresur Untuk Dismenorea Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Di Asrama Putri Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2023	2023	Ganjil	6 bulan

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	Qs. Yunus ayat 57
Ayat alquran	يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
Artinya	Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhan mu dan penyembuhan bagi segala penyakit yang berada dalam dada serta petunjuk rahmat bagi orang-orang yang beriman."
Hadis	

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Mufidah, S.S.T., M.Kes	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM
Nama	Peran	Tugas
Haslyna Ardifa	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
Dwi Suci Zerlinda	Mahasiswa 2	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

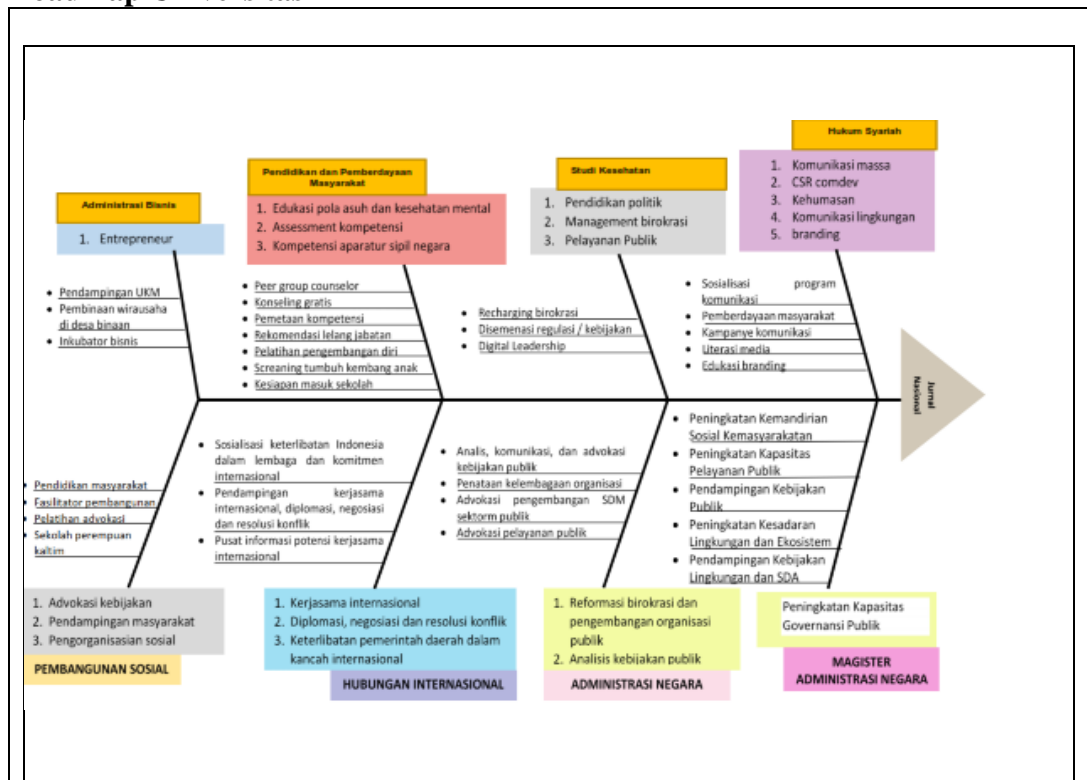
3. Mitra PkM

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA

4. Luaran dan Target capaian

Tahun	Jenis Luaran
1	HKI

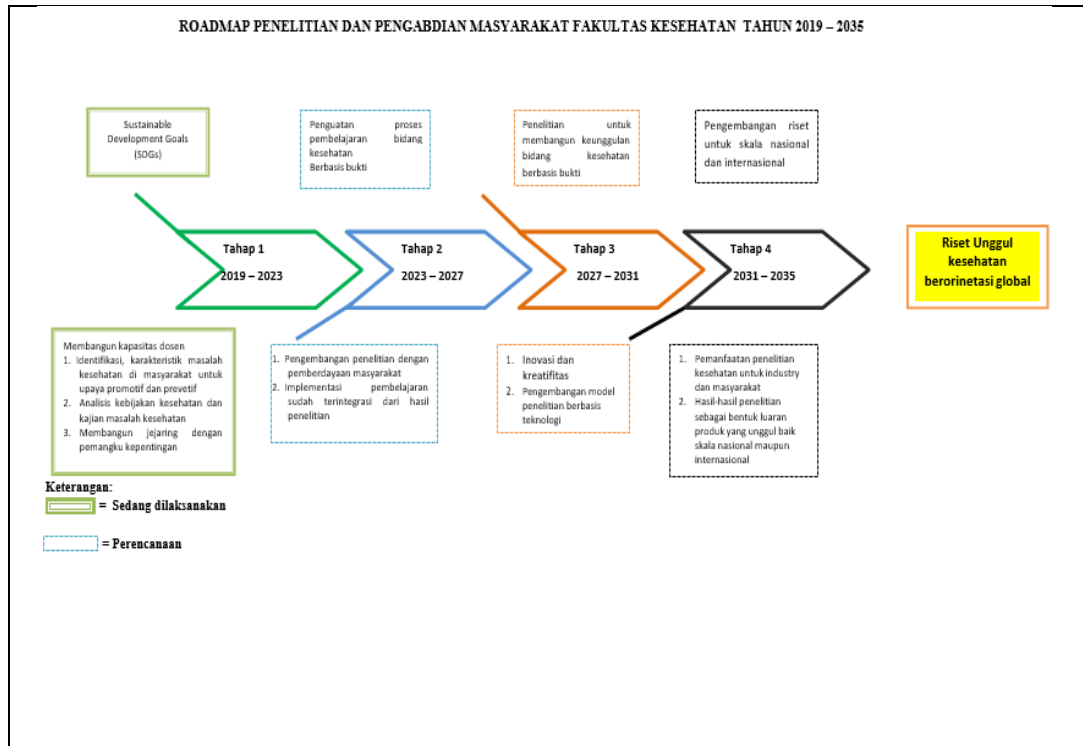
5. Roadmap Universitas



6. Roadmap Fakultas

--

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



7. Roadmap Prodi

8. Roadmap dosen

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

9. Anggaran PkM

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00





	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Penelitian : Edukasi Teknik Akupresur Untuk Dismenorea Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Di Asrama Putri Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung
- Bidang Pengabdian : Kesehatan/kebidanan
1. Ketua Peneliti
- a. Nama lengkap : Mufidah, S.S.T., M.Kes
- b. NIDN : 0208128902
- c. Jabatan /golongan : -
- d. Program Studi : S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
- e. No Hp : 081368248608
2. Anggota Peneliti 1
- a. Nama lengkap : -
- b. NIDN : -
4. Lokasi PkM : Asrama Putri Di Asrama Putri Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung
5. Jumlah biaya yang diusulkan : Rp.5.000.000

Pringsewu, Desember 2023
Mengetahui

<p>Dekan FKes,</p>  <p>Elm Nuryati, M.Epid, Ph.D NIDN. 0215117601</p> 	<p>Kepala LPPM UMPRI</p>  <p>Borwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN. 0213108601</p> 
--	---

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

3. Isi PkM

a. Abstrak


Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian mengalami menstruasi tanpa disertai keluhan dan sebagian yang lain mengalami ketidaknyamanan menstruasi berupa dismenore. Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan dengan metode non farmakologi salah satunya yaitu akupresur. Terapi akupresur dapat menurunkan nyeri perut, nyeri punggung, dan dismenore. Pendekatan edukasi akupresure ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja dengan mengurangi keluhan dismenore. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan pelatihan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu, sebagian besar remaja putri belum mengetahui tentang teknik akupresure untuk mengurangi keluhan dismenore, dan setelah dilakukan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore dengan akupresure

b. Key word

akupresure, Disemenore, remaja Putri

c. Latar Belakang

Remaja didefinisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) remaja (adolescence) adalah mereka yang berusia 10 sampai 19 tahun. Menurut Smetana (2011) dalam (Wirenviona & A.A. Istri Dalem Cinthya Riris, 2020) remaja dibagi menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal (early adolescence) usia 11-13 tahun, remaja pertengahan (middle adolescence) usia 14-17 tahun, dan remaja akhir (late adolescence) berusia 18-21 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja disebut dengan pubertas. Masa pubertas adalah masa perkembangan dan pematangan organ-organ reproduksi dan fungsinya. Peristiwa penting dalam

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

siklus reproduksi yang dialami oleh remaja putri adalah terjadinya menstruasi pertama atau yang disebut dengan menarche (Ade Tyas Mayasari et al., 2021).

Menstruasi merupakan proses luruhnya lapisan dinding endometrium dan juga sel telur yang keluar dalam bentuk perdarahan (Ade Tyas Mayasari et al., 2021). Menstruasi merupakan suatu hal yang normal terjadi setiap bulannya, biasanya siklus normal berkisar 21-35 hari. Selain itu menstruasi menjadi ciri khas perempuan yang sehat, yaitu sebagai pertanda perempuan tersebut memiliki rahim. Menstruasi juga dikenal dengan sebutan haid. Setiap perempuan memiliki pengalaman menstruasi yang berbeda-beda. Sebagian mengalami menstruasi tanpa disertai keluhan dan sebagian yang lain mengalami ketidaknyamanan menstruasi berupa dismenore. Dismenore adalah nyeri perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga pinggang, punggung bagian bawah dan paha (Kemenkes RI, 2022). Saat fase luteal, korpus luteum berdegenerasi karena tidak terjadi pembuahan dan implantasi. Maka kadar estrogen dan progesterone di sirkulasi akan menurun drastis. Penurunan kadar hormone tersebut merangsang pengeluaran prostaglandin uterus. Prostaglandin yang dihasilkan tersebut akan menginduksi terjadinya kontraksi uterus. Kontraksi uterus yang berkepanjangan menyebabkan aliran darah ke uterus menurun, sehingga uterus mengalami iskemia. Selama uterus iskemia maka akan terjadi metabolisme anaerob, dimana hasilnya akan merangsang saraf nyeri kecil tipe C yang akan memberikan kontribusi untuk terjadinya dismenorea. Nyeri tersebut dapat menyebar ke arah pinggang dan paha dikarenakan pada uterus dipersarafi oleh T12, L1, L2, L3, S2, S3 DAN S4 yang memberikan penyebaran nyeri ke pinggang dan paha (Azwar, S.Kep, 2020).

Berdasarkan WHO angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Persentase kejadian dismenore di swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat hampir 90% mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Sedangkan di Indonesia wanita yang mengalami dismenorea semakin banyak yang tidak melapor atau berobat ke dokter. Dapat dikatakan 90% wanita Indonesia menderita

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

dismenorea. Menurut Alatas dan Larasati (2021) dalam (andi julia rifiana, siti mirantika, 2022) di Indonesia persentase dismenorea primer 72,89%, dismenorea 21,11%, dan kejadian dismenorea pada wanita usia subur berkisar antara 45-95%. Nyeri haid atau dismenore sering kali mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu perlu dilakukan penatalaksanaan terhadap dismenore. Penatalaksanaan dismenorea secara farmakologi dapat diberikan obat analgetik, obat-obatan anti inflamasi non sterois (NSAID) seperti ibu profen, asam mefenamat, dan antagonis kalsium seperti verapamil dan nifedipine yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas Rahim (khamidah & Ida sofiyanti, 2023). Penatalaksanaan dismenore tidak melulu diberikan dengan metode farmakologi. Namun juga dapat diatasi dengan menggunakan metode non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang dianjurkan salah satunya yaitu akupresur (Jatnika et al., 2022).

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional China untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan Teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (khamidah & Ida sofiyanti, 2023). Akupresur merupakan terapi pada titik akupuntur tanpa menggunakan jarum melainkan menggunakan jari tangan. Terapi akupresure dengan cara memijat titik akupuntur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorphen yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Jatnika et al., 2022) Menurut (Nam Hyun Cha PhD & Sohyune R. Sok PhD, 2016) terapi akupresur menurunkan nyeri perut, nyeri punggung, dan dismenore primer pada siswi SMA di Korea Selatan. Pada penelitian lain juga disebutkan adanya perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan p value < 0,05 (khamidah & Ida sofiyanti, 2023).

Kegiatan pendekatan edukasi akupresure untuk mengurangi gejala dismenore ini bertujuan untuk membantu remaja putri meningkatkan kualitas hidupnya tanpa terganggu aktivitas sehari-hari akibat dismenore. Kurangnya pengetahuan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

remaja putri tentang penatalaksanaan dismenore melalui teknik non-farmakologi yaitu teknik akupresure melatarbelakangi dilakukannya kegiatan ini.

d. Metode

Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu dengan memberikan pelatihan Teknik akupresure untuk mengurangi dismenore. Kegiatan ini dilaksanakan bekerjasama dengan organisasi Nasyyatul ‘Aisyiyah (NA) Kabupaten Pringsewu Lampung. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu tahap persiapan dimana pihak pelaksana melakukan koordinasi dengan pengurus NA Kabupaten Pringsewu Lampung. Hasil diskusi tim menyesuaikan jadwal kegiatan dari NA yang dilaksanakan di Asrama Putri Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan dimana beberapa hari sebelum kegiatan tim telah berkoordinasi dengan pengurus NA untuk mengidentifikasi peserta pelatihan. Pada kegiatan pelaksanaan dilakukan kegiatan pre test dan post untuk mengidentifikasi pemahaman penatalaksanaan dismenore dengan teknik akupresure.

Kegiatan ini memanfaatkan media *power point*, video, dan praktik untuk menambah pemahaman mengenai penatalaksanaan dismenore dengan Teknik akupresure.

e. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan di Asrama Putri Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung bekerjasama dengan organisasi NA yang dihadiri oleh 25 remaja putri. Berdasarkan hasil kegiatan setelah dilakukan pelatihan edukasi akupresure untuk mengurangi gejala dismenore. Diketahui dari data bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri tentang penatalaksanaan dismenore dengan Teknik akupresure sebagai berikut:

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Putri Pre dan Post

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	4	16	21	84
Cukup	5	20	4	16
Kurang	16	64	-	-
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan pengetahuan tentang penatalaksanaan dismenore dengan teknik akupresure sebelum pelatihan dan setelah pelatihan mengalami perubahan. Sebelum pelatihan 64 % memiliki pengetahuan kurang tentang penatalaksanaan dismenore dengan teknik akupresure dan setelah

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

pelatihan 84% berpengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan data sebelum dan sesudah pelatihan. Pengetahuan sebagian besar responden meningkat setelah peserta mendapat pelatihan penatalaksanaan dismenore dengan teknik akupresure. Hal ini juga menunjukkan bahwa pendekatan melalui edukasi dan pelatihan dapat mempengaruhi potensi perubahan dan perolehan pengetahuan di kalangan remaja putri. Pelatihan merupakan program yang dilaksanakan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan kepada para peserta. Menurut (Saputra et al., 2021) pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri menstruasi (dismenore primer).

Akupresur merupakan terapi pada titik akupuntur tanpa menggunakan jarum melainkan menggunakan jari tangan. Terapi akupresure dengan cara memijat titik akupuntur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorfin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Jatnika et al., 2022). Hasil penelitian oleh (Diyah Tepi Rahmawati et al., 2019) akupresure dilakukan sebanyak 7 kali oleh terapis dan selanjutnya dilakukan secara mandiri. Khusus dismenore, akupresure dilakukan pada titik-titik Sanyinjiao (SP6), yaitu titik meridian yang berhubungan dengan organ limpa, hati dan ginjal. Titik ini berada pada 4 jari diatas mata kaki. Menurut Wong, Lai dan Tse (2009) dalam (Diyah Tepi Rahmawati et al., 2019) menyimpulkan bahwa responden yang mendapat terapi akupresur SP6 dapat meringankan dismenore kurang lebih 3 bulan. Hal ini juga dijelaskan pada Hasil penelitian (Husaidah, 2021), (andi julia rifiana, siti mirantika, 2022), (Purwaningsih et al., 2020) dan (khamidah & Ida sofiyanti, 2023) yang menunjukkan hasil yang senada bahwa akupresure berpengaruh atau efektif terhadap penurunan nyeri haid (dismenore). Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan maka diberikan edukasi akupresur untuk mengurangi gejala dismenorea pada remaja putri untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (HILINTI & SULASTRI, 2023) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang akupresur dengan kejadian dismenore.

f. Kesimpulan

Kegiatan ini menghasilkan kesimpulan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi gejala dismenore sebagai penatalaksanaan secara non-farmakologi.

Diharapkan pendekatan edukasi dengan metode pelatihan akupresur untuk mengurangi gejala dismenorea ini dapat meningkatkan kualitas hidup remaja akibat gangguan menstruasi berupa nyeri haid (dismenorea).

g. Daftar Pustaka

Ade Tyas Mayasari, Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan Reproduksi wanita di Sepanjang Daur Kehidupan* (Dina Alia (ed.)). Syiah Kuala

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

university Press.

andi julia rifiana, siti mirantika, triana indrayani. (2022). Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 153–158.

Azwar, S.Kep, N. (2020). *TERAPI NON FARMAKOLOGI NYERI DISMENOREA*. Pustaka Taman Ilmu.

Diyah Tepi Rahmawati, Situmorang, R. B., & Syamsi Yulianti. (2019). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORHEA* Diyah Tepi Rahmawati 1 ,Ronalen Br. Situmorang 2 , Syami Yulianti 3. 115–119.

HILINTI, Y., & SULASTRI, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 131–137. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>

Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>

Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>

Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.

khamidah, & Ida sofiyanti. (2023). Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Journal Of Holistics and Health Sciences*, 5.

Purwaningsih, Y., Arfiana, A., & Idhayanti, R. I. (2020). Acupressure Technique to Reduce Dysmenorrhoea. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 74–78. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i2.6325>

Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.5543>

h. Dokumentasi



Gambar 1 Kegiatan Pelatihan Edukasi Akupresure Untuk Mengurangi Gejala Dismenore

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

4. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online		
HKI	HKI	MUFI\PENELITIAN DOS MUFI\HKI\2023 2024\GENAP\sertifikat HKI Atasi Nyeri Haid dengan Akupresure_EC00202471378.pdf
Youtube		