



EDUKASI TEKNIK AKUPRESUR PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENGATASI DISMINORHEA PRIMER BERBASIS MULTIMEDIA INTERAKTIF

Asirotul Ma'rifah

Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Artikel info	ABSTRAK
<p>Corresponding Author:</p> <p>Asirotul Ma'rifah asirotul.marifah@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto</p>	<p>Latar Belakang: Beberapa remaja putri dengan dismenore primer mungkin mengalami fluktuasi suasana hati, melankolis ringan, dan kesulitan berkonsentrasi di kelas. Saat ini, WHO telah menyarankan penggunaan terapi non-farmakologis termasuk akupresur namun sebagian remaja masih belum mengetahui teknik akupresur untuk mengatasi Disminorhea. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang teknik akupresur pada remaja mengatasi disminorhea dengan melakukan penyuluhan berbasis multimedia interaktif. Metode: Mitra pengabdian kami adalah bidan Teta Irayanti, Amd.Keb. desa Plososari – Puri – Mojokerto. Penyuluhan dilakukan pada 20 remaja putri. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi 3 tahap yaitu tahap penyampaian teori, tahap praktik dan tahap evaluasi. Tahap pertama dilakukan dalam bentuk penyuluhan berbasis multimedia interaktif (PPT, Video dan Leaflet) dan tanya jawab mengenai teori dasar akupresur. Tahap kedua dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi atau praktik akupresur. Pada akhir kegiatan dilaksanakan evaluasi berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan ketrampilan remaja putri setelah diberikan penyuluhan akupresur. Hasil: menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan pelatihan, dimana 75% remaja putri memiliki tingkat pengetahuan baik setelah pelatihan. Kesimpulan: multimedia interaktif (PPT, Leaflet dan Video) efektif digunakan sebagai sarana penunjang dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang Teknik akupresur dalam mengatasi Disminorhea.</p> <p>Keywords: Akupresur, Disminorhea, Multimedia Interaktif</p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)</p>	

PENDAHULUAN

Masa remaja, yang memisahkan masa kanak-kanak dari masa dewasa, ditandai dengan peningkatan fisik, endokrin, perkembangan emosional, dan kognitif serta pergeseran dari ketergantungan total ke kemandirian relatif (Nandan & Gohil, 2023). Dismenore primer, yang didefinisikan sebagai ketidaknyamanan menstruasi tanpa alasan yang mendasarinya,

pertama kali muncul sekitar menarche. Seiring bertambahnya usia atau setelah menjadi ibu, dismenore primer biasanya membaik. Menstruasi Siklus ini berulang kali menyakitkan ketika seseorang mengalami dismenore dan biasanya dimulai di daerah suprapubik dan berlangsung lama selama 24 hingga 48 jam (Sharghi et al., 2019). Beberapa remaja putri dengan dismenore primer mungkin mengalami fluktuasi suasana hati, melankolis ringan, dan kesulitan berkonsentrasi di kelas (Othman et al., 2019). Karena rasa sakit sangat subjektif dan karenanya sulit untuk dilakukan ukuran, dismenore adalah masalah ginekologi yang cukup sering terjadi. Ini adalah salah satu penyebab utama ketidakhadiran kelas, dan remaja putri dilaporkan cukup rentan terhadapnya (Awad et al., 2022). Karena kondisi ini juga mempengaruhi gadis-gadis muda sering terjadi dan berdampak buruk pada kualitas hidup mereka, yang merupakan salah satu tugas utama kebidanan dan medis profesional adalah untuk mengurangi masalah ini (Şolt & Dolgun, 2022). Saat ini, WHO telah menyetujui penggunaan terapi non-farmakologis termasuk akupresur di lebih dari 100 kasus. Limpa 6 (Sp 6) merupakan titik krusial untuk menghilangkan rasa sakit, mengatur siklus menstruasi, mengurangi kram, dan meningkatkan vitalitas. Titik akupresur Sanyinjiao (SP6), yang lebarnya empat jari dan terletak di medial di atas pergelangan kaki, digunakan secara luas dalam akupunktur dan akupresur. Empat jari wanita itu lebar di atas medial adalah tempat titik akupresur ini berada. Saat pertama kali menemukan titik ini, akan sangat membantu jika menekan tibia karena hal ini akan menghasilkan sensasi yang benar-benar berbeda dari titik akupresur. Akupresur pada titik SP6 dapat dianggap sebagai pengobatan non-invasif untuk dismenore primer, beserta dampaknya berlangsung hingga dua jam setelah perawatan, menurut penelitian sebelumnya (Şolt & Dolgun, 2022).

Di seluruh dunia, Dismenore dapat terjadi kepada 91% populasi dunia, dan 10-20% diantaranya mengalami dismenore berat. Ini adalah penyebab paling umum dari ketidakhadiran sekolah berulang kali (80%), kehilangan konsentrasi kelas (66%), kurang partisipasi aktif (47%), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah (21%), kegagalan dalam ujian (15,4%) dan aktivitas terbatas (29,9%) (Othman et al., 2019).

Penyebab terjadinya Disminorhea adalah Pelepasan prostaglandin yang berlebihan menyebabkan kontraksi uterus dan menyebabkan hipoksia dan iskemia uterus, yang menyebabkan kram dan nyeri perut yang ekstrem (Kong et al., 2023). Beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenore primer, antara lain faktor kejiwaan, faktor obstruksi kanalis servikalis. Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena adanya kelainan pada organ dalam rongga pelvis atau kelainan kandungan atau patologis yang umumnya terjadi setelah 20 tahun (Sastriani et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari dismenorea pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunnya konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang menstruasi, salah satunya yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi seperti memberikan pelatihan akupresur.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja. Metode penyuluhan berbasis multimedia interaktif menjadi pilihan peneliti. Pendidikan kesehatan sedang mengalami perubahan perintis dengan pengajaran tradisional yang dilengkapi dengan alat

pembelajaran yang ditingkatkan teknologi inovatif dan sumber daya multimedia seperti pembelajaran berbantuan komputer atau biasa disebut *Computer Assisted Learning* (CAL). Istilah 'Multimedia' digambarkan sebagai kombinasi suara, teks, animasi, video atau seni yang disampaikan oleh komputer atau platform digital lainnya dan mencakup alat pengajaran sederhana seperti video atau animasi hingga alat pengajaran kompleks seperti Virtual Reality (VR) dan 3D Realitas Tertambah (AR) (Vagg et al., 2020).

Multimedia telah terbukti efektif untuk pembelajaran: animasi secara efektif merangsang minat pelajar dan dengan demikian meningkatkan pengalaman belajar. Temuan positif dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan multimedia sebagai bentuk teknik pembelajaran campuran melayani berbagai gaya belajar dan terbukti memberikan hasil yang lebih baik daripada penyampaian ceramah tradisional [7]. Penyuluhan berbasis multimedia interaktif berbantuan komputer (CAL) ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pembelajaran mengenai teknik akupresur menggunakan visual yang menarik, mudah dipahami, dan didukung oleh visual yang jelas (Elyas, 2018).

METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, bahan yang dipersiapkan serta digunakan meliputi leaflet, LCD, Laptop, mikrofon serta materi yang telah disusun oleh tim. Untuk kegiatan praktik, yang dipersiapkan adalah probandus. Metode kegiatan ini meliputi 3 tahap yaitu tahap penyampaian teori, tahap praktik dan tahap evaluasi. Tahap pertama dilakukan dalam bentuk ceramah berbasis multimedia interaktif (PPT, Video dan Leaflet) dan tanya jawab mengenai teori dasar akupresur. Tahap kedua dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi atau praktik akupresur.

Pada akhir kegiatan dilaksanakan evaluasi berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan ketrampilan remaja putri setelah diberikan penyuluhan akupresur. Berikut adalah tahapan pengabdian masyarakat:

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini Ketua dan anggota tim pengabdian kolaborasi dengan bidan melakukan pendataan Remaja putri di PMB Teta Irayanti, Amd.Keb. desa Plososari – Puri – Mojokerto Melakukan konfirmasi keikutsertaan. Menyusun materi dasar-dasar akupresure dan Standar Operating Procedure (SOP) akupresure untuk Disminorhea. Menyusun alat evaluasi berupa kuesioner dan daftar checklist akupresure. Mempersiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan

b. Tahap Pelaksanaan

Melakukan presentasi materi tentang akupresur dan demonstrasi pelaksanaan akupresur

c. Tahap Evaluasi

Tahapan ini dilakukan dengan mengadakan evaluasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan praktik massage akupresur pada remaja putri

Tabel 3.1 Tabel Proses

Input	Proses	Output & Outcome
Kurangnya pengetahuan remaja tentang alternatif pengobatan non farmakologi (akupresur) dalam mengatasi <i>Disminorhea</i>	Terdiri dari: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap persiapan yaitu survey/observasi lokasi, 2. Tahap pelaksanaan: penyuluhan dan demonstrasi berbasis multimedia interaktif berbantuan komputer (PPT, Leaflet, dan Video) 3. Tahap monitoring: pemberian feedback 	Output: <ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi <i>Disminorhea</i> 2. Sebagai alternatif pengobatan non farmakologi yaitu dengan menggunakan terapi komplementer (Akupresure) Outcome: <ul style="list-style-type: none"> - Remaja dapat menerapkan akupresure secara mandiri saat mengalami keluhan <i>Disminorhea</i>

HASIL

Hasil yang dicapai dari program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan remaja putri tentang terapi akupresur dalam menangani Disminorhea di PMB Teta Irayanti, Amd.Keb. desa Plososari – Puri – Mojokerto Pre dan Post penyuluhan berbasis multimedia interaktif.

Tingkat pengetahuan	Pre		Post	
	N	%	N	%
Baik	5	25	15	75
Cukup	10	50	3	15
Kurang	5	25	2	10
Total	20	100%	20	100%

Sumber data Primer 2024

Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan pelatihan, dimana 75% memiliki tingkat pengetahuan baik setelah pelatihan.

Gambar 1 Dokumentasi dari kegiatan Penyuluhan tentang teknik akupresur pada remaja mengatasi *dismenorhea* primer berbasis multimedia interaktif



PEMBAHASAN

Pada tabel 1 tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore sebelum diberikan intervensi dengan multimedia interaktif diperoleh 5 orang (25%) yang mempunyai pengetahuan baik dan setelah diberikan intervensi terdapat 15 orang (75%) yang berpengetahuan baik sementara itu Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan berbasis multimedia interaktif (PPT, Leaflet dan Video). Sebuah penelitian oleh (Sambo et al., 2021) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dimulai dengan adanya kesadaran (awarnes) seseorang tentang objek (stimulus) yang ada, yang akhirnya menghasilkan

ketertarikan atas objek tersebut. Pada titik ini, seseorang mulai mempertimbangkan (evaluasi) tindakan apa yang akan dilakukan, apakah itu baik atau buruk terhadap stimulus yang telah dipilih. Selain itu, proses belajar juga dapat mempengaruhi pengetahuan. Penyuluhan terkait dengan penggunaan akupresur dalam mengatasi dismenore dikalangan remaja ini adalah salah satu jalan keluar untuk memecahkan permasalahan terkait dengan dismenore yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Saraf-saraf di atas kulit bisa distimulasi dengan akupresur, yang lantas diteruskan ke hipotalamus, sebuah area di otak. Opiat endogen, seperti hormon endorphin, dilepaskan oleh sistem saraf desenden. Hormon endorphin yang keluar akan meningkatkan kadar hormon endorphin di dalam tubuh, yang meningkatkan produksi hormon dopamin dan serotonin. Meningkatnya hormon dopamine akan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis (Suwarini et al., 2021). Peningkatan pengetahuan dan kemampuan sangat penting dan hal ini dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan. Penyuluhan adalah aktivitas memberikan pesan dan keyakinan agar seseorang, keluarga, atau kelompok sadar, memahami, dan mengikuti rekomendasi kesehatan. Untuk memberikan pendidikan, alat peraga atau media yang menarik dapat digunakan (Kurniatin & Zakiyya, 2022). Leaflet mengandung penjelasan yang jelas, tegas, dan gampang dipahami dengan gabungan tulisan dan gambar kecil. Leaflet dianggap meningkatkan pengetahuan dikarenakan membantu peserta mengingat sebagian dari materi yang dapat terlalaikan jika diberikan secara lisan dalam waktu kurang dari lima menit. Ini berarti bahwa pembaca hanya dapat mengingat dua puluh persen dari materi yang disampaikan secara verbal, sehingga informasi yang ditulis di dalam buku dapat membantu pembaca memahami materi sebanyak lima puluh persen (Putra, 2021). Dengan animasi, video dapat menarik perhatian penonton dan meningkatkan penerimaan pengetahuan (Sabarudin et al., 2020). Kelebihan media video adalah menciptakan gambar dan suara, yang berhasil menarik perhatian dan minat sasaran, membuatnya lebih gampang dimengerti. Bisa diulang kapan saja jika diperlukan dan menghemat waktu. Alat indera termasuk pendengaran dan penglihatan digunakan untuk menangkap informasi pendidikan kesehatan melalui media video. Semakin banyak indera yang digunakan, maka semakin mudah mendapatkan informasi (Almagofi et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian terjadinya peningkatan pengetahuan menggunakan multimedia interaktif lebih efisien karena multimedia interaktif melibatkan indera pendengaran dan penglihatan dimana media video tidak hanya berupa tulisan saja tetapi terdapat gambar dan suara sehingga siswi lebih tertarik dan tidak mudah bosan.

SIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja putri dalam memahami akupresur untuk menangani dismenore (nyeri haid) dengan melakukan penyuluhan berbasis multimedia interaktif (PPT, Leaflet dan Video), Dimana didapatkan 15 orang (75%) peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah dibandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabdian, mereka juga bisa melakukan Teknik akupresur secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Almagofi, F., Sya'diyah, H., Gultom, R., & Sukmawati, D. M. (2023). *Media interaktif dalam pembelajaran IPS sd*. Cahya Ghani Recovery.
- Awad, N. S., Mourad, M. H., & Lamadah, S. M. (2022). Effect of Spleen 6-point Acupressure on Pain Intensity among Late Adolescents Nursing Students with Primary Dysmenorrhea. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 24(3), 114–124.
- Elyas, A. H. (2018). Penggunaan model pembelajaran e-learning dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. *Warta Dharmawangsa*, 56.
- Kong, X., Fang, H., Li, X., Zhang, Y., & Guo, Y. (2023). Effects of auricular acupressure on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1016222.
- Kurniati, L. F., & Zakiyya, A. (2022). Pendidikan Kesehatan dengan Media Video dan Booklet Pendampingan 1000 Hari Pertama Kehidupan terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting Health Education with Video Media and Booklet Mentoring for the First 1000 Days o. *J Kesehat Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 10(1), 28â.
- Nandan, M. L., & Gohil, J. (2023). The Effect of Acupressure on Dysmenorrhea Among Adolescent. *Lat. Am. J. Pharm*, 42, 6.
- Othman, S. M., Aly, S. G., & Mady, M. M. (2019). Effect of acupressure on dysmenorrhea among adolescents. *Journal of Medicine in Scientific Research*, 2(1), 24.
- Putra, R. W. (2021). *Pengantar desain komunikasi visual dalam penerapan*. Penerbit Andi.
- Sabarudin, S., Mahmudah, R., Ruslin, R., Aba, L., Nggawu, L. O., Syahbudin, S., Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau: The Effectiveness of Providing Online Education through Video and Leaflet Media on the Knowledge Level of Covid-19 Prevention at Baubau City. *Jurnal Farmasi Galenika*, 6(2), 456354.
- Sambo, M., Beda, N. S., Odilaricha, Y. C., & Marampa, L. (2021). Pengaruh Edukasi Tentang Protokol Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Penularan Covid-19 pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(2), 72–80.
- Sastriani, M. D., Hasanah, O., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dismenore) Pada Remaja. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 347–356.
- Sharghi, M., Mansurkhani, S. M., Larky, D. A., Kooti, W., Niksefat, M., Firoozbakht, M., Behzadifar, M., Azami, M., Servatyari, K., & Jouybari, L. (2019). An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. *JBRA Assisted Reproduction*, 23(1), 51.
- Şolt, A., & Dolgun, G. (2022). The effect of acupressure on menstrual pain. *International Journal of Traditional and Complementary Medicine Research*, 3(2), 71–81.
- Suwarini, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan: The Effect of Acupressure Therapy toward Elderly Blood Pressure at Kediri I Public Health

Center, Tabanan Regency. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 7(1), 243–247.

Vagg, T., Balta, J. Y., Bolger, A., & Lone, M. (2020). Multimedia in education: what do the students think? *Health Professions Education*, 6(3), 325–333.