



Acuyoga Guna Mengurangi Nyeri Menstruasi Pada Remaja di SMK 1 Dukuhhuri Kabupaten Tegal

Adevia Maulidya Chikmah¹, Desy Fitrianiingsih², Istiqomah D.A³

^{1,2,3}Politeknik Harapan Bersama Tegal

Email: depheeya@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.15294/abdimas.v24i3.16469>

Received : 20 November 2018; Accepted: 5 Agustus 2019; Published: 1 December 2020

Abstrak

Prevalensi dismenorea di dunia sangat besar yaitu, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Presentase dismenore di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Prevalensi di Malaysia prevalensi dismenore pada remaja sebanyak 62,3%. Prevalensi dismenore di Swedia 72%, dan prevalensi dismenore di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,88% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMK 1 Dukuhhuri, dari 10 remaja putri 7 mengalami nyeri haid dan mereka mengatakan meminum obat untuk nyeri haid, apabila nyeri haid itu datang. Tujuan dari pengabdian ini adalah melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran remaja sebagai upaya preventif dalam mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi.

Kata kunci : Acuyoga; dismenorea; nyeri haid.

PENDAHULUAN

Pubertas adalah suatu bagian penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang mengarah kepada kemampuan bereproduksi. Pada wanita, kedua ovarium akan menghasilkan ovum. Pada saat ini perempuan akan mengalami ovulasi dan menstruasi. Permasalahan nyeri haid adalah permasalahan yang sering dikeluhkan saat perempuan datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini dapat bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil. Nyeri haid dapat menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun (Anurogo & Wulandari, 2011). Pada usia 17-24 tahun sering terjadi *dismenore*, karena pada usia itu terjadi optimalisasi fungsi rahim (Lowdermilk & Perry, 2006).

Upaya pemerintah dalam menghadapi

kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pada pasal 71 ayat 3 mengamanatkan bahwa kesehatan reproduksi dilaksanakan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Beberapa tahun terakhir mulai dilaksanakan beberapa model pelayanan kesehatan remaja yang memenuhi kebutuhan, hak dan “selera” remaja di beberapa Propinsi, dan diperkenalkan dengan sebutan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja atau disingkat PKPR. Sebutan ini merupakan terjemahan dari istilah *adolescent friendly health services (AFHS)*, yang sebelumnya dikenal dengan *youth friendly health services (YFHS)*. Pelayanan kesehatan remaja sesuai permasalahannya, lebih intensif kepada aspek promotif dan preventif dengan cara “peduli remaja“. Memberi layanan pada remaja dengan model PKPR ini merupakan

salah satu strategi yang penting dalam mengupayakan kesehatan yang optimal bagi remaja. Pelayanan kesehatan peduli remaja diselenggarakan di puskesmas, rumah sakit, dan tempat-tempat dimana remaja berkumpul (Anonim, 2013).

Upaya penanganan untuk mengurangi dismenore adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti obat analgetik, terapi hormonal terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis (Mitayani, 2011). Pengaruh nonfarmakologis juga diperlukan untuk mengurangi dismenore, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi, olah raga dan yoga (Asmarani, 2011).

Acuyoga adalah kombinasi dari pengetahuan akupunktur atau akupresur dan yoga. Di dalam acuyoga, meddis ilmiah dimodifikasi menggunakan istilah asana, pranayam, dan meditasi. Dalam acuyoga, teknik relaksasi disarankan agar dapat mengatur aliran energi vital dari organ yang bermasalah. Energi vital disebut prana (dalam yoga) atau qi (dalam akupunktur) dan ki (dalam pengobatan jepang). Dalam sistem ini, pengobatan dilakukan terhadap tubuh yang terdiri atas fisik, mental (emosional), dan psikis (spiritual/rohani), bukan hanya fokus pada penyakit. Seperti halnya akupunktur/akupresur, acuyoga juga menggunakan titik-titik meridian organ dalam tubuh. Energi ini berjalan dan mengalir melalui meridian-meridian dalam tubuh secara melintang dan mendatar. Ketika energi hidup (qi) tersumbat maka peredaran meridian yang dapat menyebabkan gangguan fisik dan emosi akan terhambat (Wong, 2011).

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi remaja ketika menstruasi, maka solusi yang ditawarkan adalah acuyoga dengan metode sebagai berikut:

1. Masalah psikologi saat haid diatasi dengan yoga. Yoga adalah salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri haid. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya mampu menyembuhkan nyeri haid dan menyetatkan badan secara keseluruhan (Anurogo & Wulandari, 2011). Manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, fikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013). Dalam kondisi rileks, tubuh menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat kita stres. Oleh karena hormon seks estrogen dan progesteron serta hormon stres adrenalin, diproduksi dari blok bangunan bangunan kimiawi yang sama. Ketika kita mengurangi stres, berarti kita juga telah mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Dengan demikian kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri.
2. Masalah nyeri haid/dismenorrhea diatasi dengan akupressure. Secara fisiologis teknik akupressur dapat menurunkan nyeri, hal ini sesuai dengan teori Gate Control yang menyatakan rangsangan – rangsangan nyeri dapat diatur atau bahkan dihalangi oleh pintu mekanisme sepanjang sistem pusat neurons. Gate e dapat di temukan di dal am sel – sel gelatinosa dengan tanduk tulang belakang pada ujung syaraf tulang belakang, talamus dan sistem limbic (Tjahjati & Ismail, 2001). Teori ini menyatakan bahwa rangsangan akan dirintangi ketika sebuah pintu tertutup. Penutupan pintu adalah dasar untuk terapi pertolongan rasa sakit (Pottern, 2005).

3. Masalah pengetahuan tentang menstruasi diatasi dengan penyuluhan tentang menstruasi. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni : indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pengabdian ini adalah siswi PMR dapat melakukan acuyoga yang digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi. Kami mempraktikkan langsung dan diikuti oleh siswi PMR. Tentunya kami juga memberikan hangout tentang gerakan-gerakan yoga yang dilakukan supaya siswi dapat mengingat gerakan setelah dirumah. Acuyoga adalah kombinasi dari pengetahuan akupunktur atau akupresur dan yoga. Adapun gerakan yoga yang dilakukan: Lotus pose, cobra pose, wind relieving pose, reclined spinal twist dan savasana.



Gambar 1. Yoga Mengurangi Nyeri Haid

Sedangkan akupresur selain menghilangkan rasa sakit, juga menyeimbangkan energi tubuh dan menjaga kesehatan yang baik. Pengobatan akupresur dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan memungkinkan relaksasi yang dalam. Selain itu, terapi akupresur juga bisa memperkuat ketahanan tubuh terhadap penyakit dan meningkatkan kesehatan. Akupresure yang diajarkan disini adalah **Titik Kung Sun** Letaknya 1 cun dari tulang metatarsal 1 ibu jari

kaki diantara kulit berwarna putih dan merah. **Titik San Yin Ciao** Letaknya 3 cun (4 jari) di atas maleos medialis, tepat di tepi posterior tibia. **Titik Sie Hai** Letaknya di sebelah atas lutut, 2 cun ke arah atas dan 2 cun ke arah dalam paha. **Titik Sen Su** Di antara tulang lumbal 2 dan 3, 2 jari lateral dari meridian TU (GV)



Gambar 2. Akupresure

Tentu saja kami juga memberikan penyuluhan tentang menstruasi, dimana materi yang kami berikan adalah materi mengenai proses terjadinya menstruasi, siklus menstruasi, kelainan-kelainan menstruasi. Pada saat penyuluhan siswi sangat antusias dan menceritakan tentang pengalaman menstruasi yang dialami.



Gambar 3. Penyuluhan Menstruasi

Kegiatan ini mendapatkan dukungan dari pihak sekolah, baik dari kepala sekolah, guru dan siswi yang diberikan penyuluhan. Dengan diberikan acuyoga pada siswi maka mereka tidak khawatir lagi dengan keluhan nyeri pada saat menstruasi, mereka dapat mengatasinya sendiri dengan acuyoga yang telah kami ajarkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai sarana untuk mengurangi nyeri dysmenorhhea dengan metode acuyoga, ternyata kegiatan tersebut berhasil memberikan pengetahuan siswi tentang menstruasi dan penurunan nyeri dysmenorhea pada siswi PMR di SMK 1 Dukuhhuri.

Saran

Diharapkan siswi yang sudah mendapatkan metode acuyoga dapat memberikan ilmunya kepada teman yang tidak mengikuti kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2012. *Problematika Remaja Akibat Kurangnya Informasi Kesehatan Reproduksi*. <http://www.esaunggul.ac.id/> . Diperoleh Tanggal 23 Maret 2013.
- Anurogo D. & Wulandari A., 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: penerbit ANDI.
- Asmarani, D., 2011. *Yoga Untuk Semua*. Jakarta: Gramedia
- Lowdermilk, D.L & Perry, S.E. 2006. *Maternity Nursing*. Mosby: Canada.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. (Ed. 4). Jakarta: EGC
- Suratini. 2013. *Panduan Praktikum Keperawatan keluarga*. STIKES Aisyah Yogyakarta. Tidak dipublikasikan.
- Tjahjati, Juni, Ismail. 2001. Akupuntur Analgetik di Bidang Anastesi. *Medica (Jurnal Kedokteran Dan Farmasi)* No I Th XXVII Edisi Januari 2001.
- Wong, Ferry M. 2011. *Acuyoga*. Depok: Penebar Plus