
Edukasi Pada Teknik Counter Pressure Pada Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja PutriSutiyono¹⁾

ABSTRACT

Published Online Mei 20, 2023. This online publication has been corrected

Authors

1) Universitas An Nuur
Email: ono@unan.ac.id

doi: -

Correspondence to:**Sutiyono**

Universitas An Nuur
Address : Jln Gajah Mada
no 7 Purwodadi
Email: ono@unan.ac.id
Phone: 085640256889

Background: Dysmenorrhea is a common and difficult problem that has an impact on women's health and productivity. **Dysmenorrhea** is a common and difficult problem that has an impact on women's health and productivity. **Purpose :** The goal in community service is to increase knowledge in the management of pain in dysmenorrhea with counter pressure massage. **Method :** this service is carried out first counseling about what things will be done when this community service takes place. Includes activities in counseling with educational methods in increasing knowledge about prevention of pain in dysmenorrhea. **The results:** The implementation of health education achieved 100% and students can practice in the management of pain in dysmenorrhea and there is a willingness from the community to implement counter pressure massage management.

Keynote: Dysmenorrhea : Pain : Counter Pressure

PENDAHULUAN

Masa remaja biasanya terjadi perubahan fisik dan fungsi fisiologi. Perubahan fisik pada remaja putri biasanya mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan bagian normal dari proses siklus yang terjadi pada wanita sehat diantara masa pubertas hingga akhir tahun-tahun reproduksi (Rahayu, Pertiwi, dan Patimah 2017). Saat *menarche* (menstruasi) terdapat gangguan berupa kram, nyeri dan ketidaknyamanan. Salah satu nyeri menstruasi pada remaja putri adalah *disminore* (Abarca, 2021).

Disminore merupakan masalah umum dan menyulitkan yang mempunyai dampak pada kesehatan dan produktivitas wanita. *Disminore* disebabkan oleh pelepasan prostaglandin F_{2α} (PGF_{2α}) yang berlebihan sehingga menyebabkan spasme otot uterus. Presentase *disminore* dapat mencapai 60-70% dari wanita. Sekitar 50% dari wanita yang sedang haid mengalami *disminore*, dan 10persen mempunyai gejala yang hebat sehingga memerlukan istirahat ditempat tidur (Arisonya, 2018). Dan angka kejadian *disminore* di dunia maupun di Indonesia sangat tinggi.

Disminore jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak buruk bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja putri. Jika seorang siswi mengalami *disminore*, aktivitas belajar mereka di sekolah terganggu, tidak

fokus dalam pembelajaran yang diterangkan didalam kelas, cenderung untuk tidur didalam kelas saat pembelajaran dimulai, dan ini akan berpengaruh pada akademik dan non akademik, bahkan ada yang memilih untuk tidak masuk sekolah pada saat *disminore*, semakin nyeri yang dialami maka aktivitas pembelajaran akan terganggu (Yeita, Bestria. 2020). Dan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *disminore* tersebut.

Penanganan *disminore* terbagi menjadi dua yaitu terapi obat (farmakologi) dan terapi non obat (non farmakologi). Penanganan secara farmakologi yaitu dengan terapi hormonal, atau terapi obat-obatan non stereroid dipercaya sebagai anti inflamasi atau analgesik (NSAID) contohnya seperti : ibuprofen, asam mefenamat dan aspirin sering digunakan untuk terapi nyeri haid (Isniah, Suryani, Rizka, 2020). Sedangkan penanganan non farmakologi yaitu dengan cara melakukan *massage counter pressure*, relaksasi napas dalam, dan hipnoterapi. Salah satu penanganan non farmakologi yang lebih efektif untuk *disminore* yaitu dengan *counter pressure* yaitu dalam bentuk pinjatan (Henniwati & Dewita, 2021).

Counter pressure merupakan tekanan yang menetap diberikan oleh seseorang dengan menekan kepala atau bagian bawah telapak tangan ke daerah sakral. Teknik ini terutama membantu ketika nyeri punggung disebabkan oleh tekanan oksipital terhadap saraf tulang belakang (Endarti & Nadia,

2016). *Disminore* merupakan masalah umum dan menyulitkan yang mempunyai dampak pada kesehatan dan produktivitas wanita.

METODE

1. Teknik Penyuluhan

Sebelum dilakukan pengabdian ini dilakukan terlebih dahulu penyuluhan tentang hal apa saja yang akan dilakukan pada saat pengabdian masyarakat ini berlangsung. Meliputi kegiatan dalam penyuluhan dengan metode edukasi dalam peningkatan pengetahuan tentang pencegahan nyeri pada *disminore*.

2. Lokasi dan Waktu Pengabdian Masyarakat

Pengabdian ini akan di laksanakan di SMK Yatpi Godong Kabupaten Grobogan pada Bulan Januari 2023. Pemilihan lokasi SMK Yatpi Godong Kabupaten Grobogan dikarenakan adanya nyeri pada remaja putri di SMK Yatpi Godong Kabupaten Grobogan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi dan Alternatif Pemecahan Masalah

Identifikasi dalam pemecahan masalah pengabdian ini merupakan sebuah kegiatan dalam memberikan pemecahan masalah yang ada di masyarakat. Adanya masalah yang ada dalam memberikan edukasi

dalam pencegahan nyeri pada *disminore*.

Pemberian terapi *massage counter pressure* pada *disminore* cukup efektif untuk penurunan intensitas nyeri haid. Pemberian *massage counter pressure* bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara alamiah. Pemberian *massage counter pressure* pada daerah lumbal dapat menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri haid dapat dihambat. Teknik *counter pressure* dapat meningkatkan endorphine, yang dapat meredakan sakit secara alamiah. *Counter pressure* merupakan *massage* atau memijat dengan tekanan yang kuat yaitu meletakkan tangan atau bagian datar dari tangan, dapat menggunakan bola tenis. *Counter pressure* dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil yang dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar ke *medulla spinalis* dan otak, selain itu dapat dihambat yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri (Andrianary dan Antoine, 2019). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh (Henniwati dan Dewita, 2021) dengan judul “*Massage conter pressure* mempengaruhi intensitas nyeri haid pada remaja putri” Hasil tingkat nyeri sebelum diberikan *counter pressure*

skala nyeri berat 50% dan setelah diberikan *counter pressure* tingkat nyeri turun skala nyeri ringan 83,3%. Hasil analisis T-Test menunjukkan ada pengaruh pemberian *counter pressure* terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri ($p=0,000$).

Counter pressure massage adalah pijatan tekanan kuat dengan cara meletakkan tumit tangan atau bagian datar dari tangan atau juga menggunakan bola tenis pada daerah lumbal. Tekanan ini dapat diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil. *Counter pressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun diantara kontraksi (Handayani, Risni, 2019).

Massage counter pressure yaitu bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri secara alamiah. Pemberian *massage counter pressure* pada daerah lumbal dapat menstimulasi serabut taktil kulit sehingga sinyal nyeri haid dapat dihambat. *Counter pressure* menyebabkan peningkatan endorphine, meredakan sakit secara alami, merupakan *massage* atau memijat dengan tekanan kuat yaitu meletakkan tangan atau bagian datar dari tangan, atau dapat menggunakan bola tenis. *Counter pressure* dapat

diberikan dengan gerakan lurus atau lingkaran kecil yang dapat menutup gerbang pesan nyeri yang akan dihantar menuju *medulla spinalis* dan otak yang dapat menyebabkan penurunan intensitas nyeri. Penelitian di kabupaten Demak (2017) menyatakan bahwa *massage counter pressure* lebih efektif dalam penurunan nyeri daripada kompres hangat ini dikarenakan sistem kerjanya langsung memblokir pesan nyeri yang akan dihantarkan menuju *medulla spinalis* dan otak, sedangkan kompres hangat sistem kerjanya mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan *vasodilatasi* menjadi *homeostatis*, mencegah terjadinya spasme otot, serta dapat menurunkan kecemasan serta adaptasi dengan nyeri, proses ini lebih lama dalam penurunan nyerinya dibanding teknik *counter pressure* (Ulfa, Fitriana, Rindang dan Suwandono, Agus, 2019).

Hasil / Capaian Luaran

No	Target	Capaian
1	Survei lokasi	100%
2	Mengurus perijinan	100%
3	Sosialisasi dan penyuluhan	100%
4	Diskusi metode pengabdian	100%
5	Membuat dokumentasi kegiatan dalam pengabdian	100%
6	Kebermanfaatan metode demonstrasi	100%

7	Ketercapaian Target.	100%
---	----------------------	------

2. Potensi Keberlanjutan

Aspek terpenting dalam program pengabdian masyarakat adalah pada potensi keberlanjutan. Keberlanjutan program ini dapat didukung dengan penggunaan masalah yang ada dalam memberikan edukasi dalam pencegahan nyeri pada disminore.

Keberlanjutan program ini juga mampu mendukung beberapa aspek kehidupan, seperti :

a. Aspek pendidikan

Dalam pengabdian masyarakat ini aspek pendidikan menjadi tujuan utama yang memuat pendidikan perilaku siswa dalam mencegah nyeri disminore.

b. Aspek Sosial

Dalam segi aspek sosial manfaat bagi masyarakat akan meningkatkan pengetahuan dalam kesehatan khususnya dalam penatalaksanaan nyeri dengan *Massage counter pressure*.

c. Aspek Ekonomi

Manfaat penggunaan adanya masyarakat yang sehat akan mendorong seseorang dapat bekerja dan meningkatkan ekonomi masyarakat.

SIMPULAN

1. Pelaksanaan pendidikan Kesehatan tercapai 100 % dan siswa dapat mempraktikan dalam penatalaksanaan nyeri pada disminore.
2. Adanya kemauan masyarakat dalam kemauan dalam menerapkan dalam melaksanakan penatalaksanaan *massage counter pressure*

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

<https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm>

1. Rektor Universitas An Nuur,
2. Dinas Kesehatan Kab. Grobogan,
3. SMK Yatpi Godong Grobogan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antono, Sumy Dwi. 2018. "Efek Pemberian *Massagecounterpressure* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kadar Hormon Oksitosin Pada Kala I Fase Aktif Persalinan Normal."
- Arisonya, Candy. 2018. "Penurunan Dismenore Primer Pada Mahasiswi Di Asrama I Dan Iii Poltekkes Kemenkes Di Asrama I Dan III Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2018." : 1–58.
- Aziz, Hazen et al. 2012. "Jurnal Bidan Komunitas." I(3): 99–106.
- Butu, Albertina. 2018. "Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Strategi Manajemen Nyeri Pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF Di RSUP H . Adam Malik Medan." *Hubungan Intensitas Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF di RSUP H . Adam Malik Medan*.
- Endarti, Ajeng Tias, and & Nadia. 2016. "Pengaruh *Massage Counter-Pressure* Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Kala 1 Dan Kecepatan Pembukaan Pada Ibu Bersalin." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 8(September): 7–13.
- Handayani, Risni. 2019. "Perbedaan Intensitas Nyeri pada *Disminore* sebelum dan sesudah diberikan Metode *Counter pressure* di SMA YKHS Sepulu Bangkala". Gresik: Handayani, Risni
- Julioe, Rizal. 2017. *Ekp* 13(3): 1576–80.
- Justia, Aulia. 2018. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di

-
- Man Kota Palangka Raya.” *Poltekkes Kemenkes Palangka Raya* 1(2): 123–29.
- Kognisi, Pengaruh Kebutuhan et al. 2021. *Industry and Higher Education* 3(1): 1689–99.
<http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845>
<http://dspac.e.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.
- Ma’rifah, Atun Raudotul, and Surtiningsih - . 2020. “Efektifitas Effleurage Massage Dan Teknik Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif.” *Prosiding Seminar Nasional*: 148.
- Oktavianis, and Liza Permata Sari. 2020. “Efektifitas Counterpressure Dan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri.” *Maternal Child Health Care Journal* 2(2).
- Saputri, Ihrom Fatma. 2017. “Pengaruh Peer Education Terhadap Sikap Menghadapi Kejadian Disminore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islamic Centre Binbaz Yogyakarta.” : 1–124.
- Tri, Gendis, and Ajeng Sekar. 2021. “Pengaruh Senam Disminorea Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri Sman 1 Kota Bengkulu Tahun 2021.”