

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202386101, 27 September 2023

Pencipta

Nama : **Masruroh, Cahyaningrum dkk**
Alamat : Jalan Ulin 4 No.D.172 RT 4/RW12, Kelurahan Beji, Kecamatan Ungaran Timur, Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah, 50518
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Universitas Ngudi Waluyo**
Alamat : Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak, Ungaran Timur, Kab. Semarang, Ungaran Timur, Semarang, Jawa Tengah 50512
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**
Judul Ciptaan : **Penatalaksanaan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Haid**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 5 Juli 2023, di Ungaran
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000519054

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Masruroh	Jalan Ulin 4 No.D.172 RT 4/RW12, Kelurahan Beji, Kecamatan Ungaran Timur
2	Cahyaningrum	Dsn. Krajan, RT 03/RW 01, Desa Kesongo, Kecamatan Tuntang
3	Bernadeta Ngole	Nuasule RT 08/ RW 04, Desa Ngera, Kecamatan Keo Tengah
4	Nurul Qomariah	Dusun II RT 02/ RW 02 Desa Suka Damai Kecamatan Plakat Tinggi



BOOKLET
PENATALAKSAAN
AKUPRESURE UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID



DISUSUN OLEH
MASRUROH, S. SIT., M.KES
CAHYANINGRUMS. SIT., M.KES
BERNANDETA NGOLE
NURUL QOMARIAH

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI
BIDAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

BOOKLET
PENATALAKSAAN
AKUPRESURE UNTUK
MENGURANGI NYERI HAID



DISUSUN OLEH
MASRUROH, S. SIT., M.KES
CAHYANINGRUMS. SIT., M.KES
BERNANDETA NGOLE
NURUL QOMARIAH

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI
BIDAN FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Booklet Penatalaksanaan Akupresure Untuk Megurangi Nyeri Haid

Penulis :

Masruroh, S.SiT., M.Kes

Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes

Bernandeta Ngole

Nurul Qomariah

Editor :

Masruroh, S.SiT., M.Kes

Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes

Bernandeta Ngole

Nurul Qomariah

Desain Sampul dan Tata Letak :

Nurul Qomariah

Penerbit:

Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Jl. Diponegoro No. 186 Gedanganak, Ungaran Timur Kabupaten Semarang

Telp. & fax (024) 6925408 /

e-mail : fakultaskesehatanunw@gmail.com

Cetakan pertama, Juli 2023 Copyright © 2023, Fakultas

Kesehatan Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang

memperbanyak, mencetak, dan menerbitkan sebagian atau

seluruh isi buku ini dengan cara dan dalam bentuk apapun tanpa

seijin penulis dan penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Booklet yang berjudul “Penatalaksanaan Akupressure untuk Mengatasi Nyeri Haid”. Dalam menyusun booklet ini Tim menyadari masih terdapat kekurangan namun berkat bimbingan yang diberikan, Tim dapat menyelesaikan booklet ini dengan baik. Adapun tujuan dari penyusunan booklet ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat dalam menyelesaikan Praktik Kebidanan Pengabdian Masyarakat secara Daring. Dalam penyusunan booklet ini, Tim mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan kali ini Tim mengucapkan terima kasih.

Ungaran, Juli 2023

Tim Pengabdian Masyarakat

DAFTAR ISI

Halaman Balik Sampul.....	i
Halaman copyrighth.....	ii
Kata pengantar.....	iii
Daftar isi.....	iv
Pengertian Disminore.....	1
Penyebab Disminore.....	2
Tanda dan Gejala Dismenore.....	2
Klasifikasi Dismenore.....	3
Pengertian Terapi Akupresure.....	4
Cara Kerja Akupresur Dalam Mengatasi Dismenore.....	5
Hal-Hal Yang Perlu DiPerhatikan Dalam Terapi Akupresur	7
Pijat Titik LI4.....	8
Pijat Titik PC6.....	9
Pijat Titik LR3	10
Pijat Titik SP6	12
DAFTAR PUSTAKA	

A. Pengertian Disminore

Istilah dismenore (dysmenorrhoea) berasal dari bahasa Greek yaitu dys (gangguan atau nyeri hebat/abnormalitas), meno (bulan) dan rrhea yang artinya flow atau aliran (Proverawati & Misaroh, 2019). Nyeri kram perut atau ketidaknyamanan yang berhubungan dengan menstruasi disebut dismenore (Lewis, Dirksen, Heitkemper & Bucher, 2014). Definisi dismenorea adalah sebagai keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore merupakan suatu fenomena simptomatik meliputi nyeri abdomen, kram, dan sakit punggung (Kusmiran, 2011). Dismenore adalah nyeri sewaktu haid, terdiri dari gejala yang kompleks berupa kram perut bagian bawah yang menjalar ke punggung atau kaki dan biasanya disertai gejala gastrointestinal dan gejala neurologis seperti kelemahan umum (Dewi, 2012).

Dismenore juga dikenal sebagai gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu indikasi yang muncul dan dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan (Fitria, 2020). Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal.

B. Penyebab Disminore

Lapisan dalam Rahim Wanita terbentuk setiap bulan sebagai persiapan tempat berkembangnya sel telur yang telah di buahi, Ketika tidak terjadi pembuahan lapisan Rahim meluruh berasama dengan darah. Selama proses peluruhan ini, zat kimia prostaglandin ikut keluar dan memicu respons peradangan, kondisi ini dapat memicu kontraksi otot atau nyeri haid. Menurut Judha (2012:46), penyebab dismenorea bermacam-macam, bisa terjadikarena adanya penyakit seperti radang panggul, endometriosis, tumor atau kelainan uterus, selaput dara atau vagina tidak berlubang, stres atau cemas yang berlebihan. Selain itu ketidak seimbangan hormonal dan tidak ada hubungan dengan organ reproduksi juga menjadi penyebab lain dari dismenorea

C. Tanda dan Gejala Dismenore

Tanda dan gejala disminore biasanya dimulai dalam enam sampai dua belas bulan pertama setelah menarche ketika siklus ovulasi teratur dan terkait gejala sistemik seperti mual, muntah, diare/sembelit, sakit kepala, pusing ringan, kelelahan, dan pingsan disebut dismenore primer. Selain itu, frekuensi kencing, lekas marah, depresi saraf,perut kembung mungkin terjadi selama periode menstruasi. Rasa sakit biasanya dimulai pada atau sebelum menstruasi dan secara bertahap berulang 1 sampai 3 hari. Selanjutnya, rasa sakit mungkin berselang dan dapat berkisar dari ringan sampai berat. Nyeri haid menjadi kurang sejalan dengan usia wanita yang semakin bertambah (Maruf, 2013).