

## Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di RT 09 Desa Sumi Kecamatan Lambu Kabupaten Bima

Lilis Suryani<sup>1</sup>, Ninik Christiani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,  
lilissury696@gmail.com

<sup>2</sup>Program Kebidanan, Program Sarjana, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email: lilissury696@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2024-12-07*

*Accepted, 2024-12-10*

*Published, 2024-12-19*

---

*Keywords: Health*

*Education, Disminore,*

*Acupresure*

**Kata Kunci:** Pendidikan

Kesehatan, Disminore,

Akupresure

---

### Abstract

*Acupresure is one of the medical therapies or a healthy way with the act of massaging or pressing the fingers on the surface of the skin, where the massage or pressure will reduce tension, improve blood circulation and stimulate the body's energy strength to heal or nourish (Anisa, et al, 2022). Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not based on the pathological condition of certain diseases (Patricia, 2021). Community midwifery basic care includes prevention, early detection for referrals, emergency, maternal and neonatal care, first aid to diseases, mild treatment, care for chronic conditions, and health education. This community service activity aims to teach acupresure techniques in overcoming dysmenorrhea pain in adolescent girls. In this study, the population involved consisted of 20 adolescents. Acupresure therapy is performed by pressing the SP6 point (san yin jao) 30 times in a clockwise direction, performed on both sides of the body. The point of san yin jao is located 3 cun above the malleolus internus, on the posterior edge of the tibia. This activity includes acupresure therapy assistance to help reduce dysmenorrhea pain in adolescents. Before the counseling was carried out, the preparation stage was carried out by coordinating with the midwife and the head of the youth recitation in RT 09, Sumi Village, Lambu District. The implementation of the activity is scheduled at the Sumi Village office on October 19, 2024, with the participation of 20 teenagers.*

### Abstrak

Akupresur merupakan salah satu terapi pengobatan atau cara sehat dengan tindakan pemijatan atau penekanan jari di permukaan kulit, di mana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan peredaran darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyetatkan (Anisa, dkk, 2022). Disminore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis penyakit tertentu (Patricia, 2021). Asuhan mendasar kebidanan komunitas mencakup pencegahan, deteksi dini untuk rujukan,

asuhan kegawatdaruratan, maternal dan neonatal, pertolongan pertama pada penyakit, pengobatan ringan, asuhan pada kondisi kronik, dan pendidikan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengajarkan teknik akupresur dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri. Dalam penelitian ini, populasi yang terlibat terdiri dari 20 remaja. Terapi akupresur dilakukan dengan menekan titik SP6 (san yin jao) sebanyak 30 kali dengan arah searah jarum jam, dilakukan di kedua sisi tubuh. Titik san yin jao terletak 3 cun di atas malleolus internus, di tepi belakang tibia. Kegiatan ini meliputi pendampingan terapi akupresur untuk membantu mengurangi nyeri dismenore pada remaja. Sebelum penyuluhan dilaksanakan, tahap persiapan dilakukan dengan mengkoordinasikan dengan bidan dan ketua pengajian remaja di RT 09, Desa Sumi, kecamatan Lambu. Pelaksanaan kegiatan dijadwalkan di kantor Desa Sumi pada tanggal 19 Oktober 2024, dengan partisipasi sebanyak 20 remaja.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja diawali dengan masa pubertas, yaitu masa terjadinya perubahan fisik dan fungsi fisiologis, pada remaja putri terjadinya perkembangan organ reproduksi yang ditandai dengan terjadinya menarche (menstruasi pertama) (Lubis, 2013). Saat remaja putri mengalami menarche biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut dismenore. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, dismenore (nyeri haid) adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri (Nurwana, Sabilu and Fachlevy, 2017).

Dismenore adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi (Silviani, Karaman, & Septiana, 2019). Dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder, dimana dismenore primer adalah nyeri saat menstruasi dengan anatomi panggul normal. Dismenore sekunder merupakan nyeri menstruasi yang ditandai dengan adanya kelainan patologis (Ismaningsih, Herlina, & Nurmaliza, 2019).

Dismenore primer sering terjadi pada usia remaja dengan keluhan nyeri seperti kram dan lokasinya di tengah bawah rahim. Dismenore memiliki gejala seperti nyeri perut timbul sebelum atau selama menstruasi, nyeri kepala, mual, muntah, sehingga penderita disarankan untuk istirahat dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Seringkali perempuan, terutama pada remaja putri meninggalkan aktivitasnya (Sarwono, 2011).

Secara umum penanganan dismenore dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti inflamasi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan teknik akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. (Yuniati & Mareta, 2019).

Di antara berbagai jenis terapi di atas, terapi akupresur merupakan terapi yang banyak diteliti. Akupresur adalah pengobatan dari Tiongkok yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Salah satu efek penekanan titik akupresur ialah dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat (Zulia et al., 2017). Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan

endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013).

Hasil dari wawancara dengan remaja putri menunjukkan bahwa semua responden mengalami nyeri saat menstruasi. Dari 20 remaja putri yang diwawancarai, 7 di antaranya berobat di Puskesmas Lambu untuk mendapatkan obat penghilang nyeri, seperti asam mefenamat atau ibuprofen. Sementara itu, sisanya memilih menggunakan obat tradisional berupa jamu yang dibuat sendiri oleh orangtua mereka dan beristirahat hingga rasa nyeri tersebut mereda.

Dari hasil wawancara akan dilakukan penyuluhan tentang apa itu disminorea dan mendemonstrasikan cara mengatasi disminore dengan non farmakologi yaitu akupresure, dilakukan di Kantor desa Sumi pada tanggal 19 Oktober 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pemahaman yang lebih baik kepada kelompok remaja tentang suatu topik atau keterampilan tertentu. Dalam hal ini, pengetahuan yang ingin ditingkatkan adalah seputar teknik pengobatan atau terapi alternatif.

### Metode

Wawancara dengan remaja di RT.09 tentang kesehatan reproduksi, khususnya mengenai menstruasi, Apersepsi bagi remaja putri mengenai menstruasi dan dismenore, Penyampaian materi menggunakan proyektor serta distribusi leaflet, Sesi diskusi atau tanya jawab untuk mengevaluasi pemahaman remaja putri tentang materi yang telah disampaikan.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengumpulan data dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Akupresure untuk Mengurangi Disminorea pada Remaja Putri di RT 09 Desa Sumi Kecamatan Lambu Kabupaten Bima” pada tanggal 01–12 Oktober 2024.

#### Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Sebelum memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, dilakukan apersepsi kepada remaja putri mengenai menstruasi, penyebab nyeri haid, dan teknik akupresure. Semua remaja putri mengungkapkan bahwa mereka tidak mengetahui penyebab nyeri saat haid dan belum pernah mendengar tentang teknik akupresure untuk meredakan nyeri tersebut. Setelah itu, materi penyuluhan tentang kesehatan reproduksi disampaikan, yang mencakup asal mula menstruasi, alasan terjadinya nyeri saat haid, dan penjelasan mengenai teknik akupresure. Remaja putri mendengarkan dengan saksama semua informasi yang disampaikan oleh pemateri. Selain itu, manfaat teknik akupresure juga dijelaskan, termasuk jenis nyeri lain yang dapat diatasi dengan metode tersebut selain nyeri haid. Setelah penyuluhan selesai, beberapa pertanyaan mengenai teknik akupresure diajukan, dan remaja putri dapat menjawab semua pertanyaan dengan tepat. Dari sini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri meningkat setelah mengikuti KIE, yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan (penyuluhan) efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka.

Tabel 1. Nilai Pre Test

No	Pertanyaan	Jawaban benar (%)	Jawaban salah (%)	Total (%)
1	Apa yang dimaksud kesehatan reproduksi	50	50	100
2	Apa yang dimaksud dengan remaja	60	40	100
3	Apa saja perubahan masa remaja	40	60	100
4	Sebutkan tanda sekunder remaja putri	70	30	100
5	Menstruasi adalah	30	70	100
6	Penyebab nyeri saat menstruasi	20	80	100
7	Apa yang dimaksud akupresure	0	100	100

No	Pertanyaan	Jawaban benar (%)	Jawaban salah (%)	Total (%)
8	Berapa titik yang bisa dilakukan untuk dilakukan tindakan akupresure	30	70	100
9	Titik neguan berada diposisi tubuh bagian mana	30	70	100
10	Titik taichong berada di posisi tubuh bagian mana	0	100	100

Hasil pengisian kuesioner pretest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada pertanyaan no 1 “pengertian kesehatan reproduksi”, pertanyaan no 3 “perubahan masa remaja”, pertanyaan no 5 “pengertian menstruasi”, no 6 “penyebab nyeri menstruasi”. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar remaja putri masih kurang pengetahuannya seputar kesehatan reproduksi, menstruasi itu apa dan penyebab nyeri itu karena apa. Berdasarkan pertanyaan no.7 “ akupresure adalah “, pertanyaan no 8 “Berapa titik yang bisa dilakukan untuk dilakukan tindakan akupresure “, pertanyaan no.9 “Titik neguan berada diposisi tubuh bagian mana” dan pertanyaan no 10 “Titik taichong berada di posisi tubuh bagian mana” menandakan bahwa remaja putri belum mengetahui apa itu akupresure . Pengetahuan remaja yang kurang ini merupakan bukti bahwa remaja kurang terpapar dengan informasi mengenai penyebab nyeri haid juga tentang teknik akupresure. Oleh karena itu maka promosi kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja putri. Promosi kesehatan tentang kesehatan reproduksi terutama menstruasi juga teknik akupresure dapat diberikan oleh tenaga kesehatan sebagai upaya mencegah mengurangi remaja putri dalam penggunaan obat-obatan penghilang nyeri bila menstruasi tiba dan bias diberikan alternative atau upaya non farmakologi untuk mengurangi nyeri haid dengan teknik akupresur. Melalui peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membawa perubahan perilaku kesehatan pada ibu maupun keluarganya (Indrawati et al, 2016).

Tabel 2. Nilai Post Test

No	Pertanyaan	Jawaban benar (%)	Jawaban salah (%)	Total (%)
1	Apa yang dimaksud kesehatan reproduksi	80	20	100
2	Apa yang dimaksud dengan remaja	100	0	100
3	Apa saja perubahan masa remaja	100	0	100
4	Sebutkan tanda sekunder remaja putri	100	0	100
5	Menstruasi adalah	80	20	100
6	Penyebab nyeri saat menstruasi	90	10	100
7	Apa yang dimaksud akupresure	90	10	100
8	Berapa titik yang bisa dilakukan untuk dilakukan tindakan akupresure	100	0	100
9	Titik neguan berada diposisi tubuh bagian mana	90	10	100
10	Titik taichong berada di posisi tubuh bagian mana	100	0	100

Hasil post test didapatkan nilai terendah 80 dan nilai tertingginya adalah 100 dan nilai rata-rata 90. Hasil ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja , menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan

teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melatih ketrampilan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid (Masruroh, ddk 2022). Penyuluhan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan yang berdampak pada perilaku individu. Agar penyuluhan berjalan dengan efektif, penting untuk menyediakan masukan yang relevan, materi yang sesuai dengan target, serta alat bantu yang tepat. Hal ini akan mendukung tercapainya hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu, pengalaman individu dalam berinteraksi secara sosial secara terus-menerus dapat memperluas informasi yang mereka terima. Paparan terhadap media cetak dan elektronik juga berperan penting, karena dapat memberikan respons positif atau negatif yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

#### **Perbandingan Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure Sebelum dan Setelah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Reproduksi**

Sebelum memberikan pendidikan kesehatan reproduksi, dilakukan apersepsi kepada remaja putri mengenai teknik akupresure. Mereka mengungkapkan bahwa mereka belum pernah mendengar tentang teknik ini sebelumnya. Selama ini, jika mengalami nyeri haid, mereka cenderung mengandalkan obat penghilang rasa sakit yang tersedia di puskesmas. Beberapa di antara mereka juga menggunakan kompres air hangat pada perut dan beristirahat sejenak hingga rasa nyeri mereda. Setelah mendapatkan konseling tentang cara mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresure, remaja-remaja tersebut berkomitmen untuk menerapkan teknik ini setiap kali merasakan nyeri haid dan berencana untuk mengajarkannya kepada teman-teman sebaya mereka. Setelah sesi KIE, pemateri mengajukan beberapa pertanyaan, dan remaja tersebut mampu menjawab semuanya dengan benar. Ini menunjukkan bahwa KIE efektif dalam meningkatkan pengetahuan individu.

Tabel 3. Nilai Pre Test dan Post Test

	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Minimal</b>	<b>Maksimal</b>
Pre	58	60	20	80
Post	90	95	80	100

Hasil pre test remaja didapatkan nilai terendah adalah 20 dan nilai tertingginya 80 sementara nilai rata-ratanya adalah 58. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja tentang nyeri haid dan teknik akupresure. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan remaja putri dari media elektronik maupun dari kader setempat. Nurmala (2018) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan ilmu yang berguna dalam membangun perilaku manusia.

Hasil post-test menunjukkan nilai terendah sebesar 80 dan nilai tertinggi 100, dengan rata-rata 90. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja, menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam melakukan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melatih ketrampilan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid (Masruroh, ddk 2022), penyuluhan kesehatan diharapkan dapat memengaruhi perilaku, dan untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan masukan yang baik, materi yang relevan dengan sasaran, serta alat bantu yang tepat. Selain itu, pengalaman individu yang dapat memperluas wawasan melalui interaksi sosial secara berkelanjutan akan meningkatkan paparan terhadap informasi, baik melalui media cetak maupun elektronik, sehingga dapat memunculkan respons positif atau negatif yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

### **Simpulan dan Saran**

Hasil posttest tentang pengetahuannya tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Ketercapaian dalam kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh tim sudah sesuai dengan yang direncanakan. Metode yang digunakan adalah pemberian materi secara langsung dengan media power poin dan praktek teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid dengan cara praktek secara langsung, pendampingan dan evaluasi penerapan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid dirasa tepat sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahan mitra. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid sebagai salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan dismnoe yang terjadi pada remaja dengan teknik non farmakologi. Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja, menambah pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melatih keterampilan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan selama menjalankan kegiatan ini, ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Pendidikan Profesi bidan, pembimbing lahan, masyarakat Desa Sumi RT 09 yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

### **Daftar Pustaka**

- Anisa L, Liza I. N, Priyani T, Wahyuni M. S, Fribila F. Pijat Meridian Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Era Covid-19 Di Kelurahan Ganjar Asri Metro. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian. 2021; 910-913
- Indrawati, dkk. (2016). *Care Yourself STROKE* cegah dan obati sendiri. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Masruroh, ddk. (2022). Ibm Edukasi Kesehatan Teknik Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *ndonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*.
- Mubarok, W. (2011). *Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 79. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218>
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permana, A. I., Kristiningrum, W., Setiawan, A. J., & Widayati. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Siswi SD N Gogodalem 1. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 346–352.
- Ridwan. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid M. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawa*, 8(1), 51–56.