

Penyuluhan Akupressur Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Puskesmas Bojong II Kabupaten Pekalongan

Eni Trisningtyas¹, Naning Dianasari²,
Mila Cholilah³, Kholifah⁴, Endang Kartiasih⁵, Nurmilah⁶, Rini Susanti⁷

¹Universitas Ngudi Waluyo, enitrisningtyas@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, naning.dianasari87@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, milacholilah@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, kholifahkholifah97@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, thilmi489@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, nurmilabidan8@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@unw.ac.id

Korespondensi Email : rinisusanti@unw.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : Acupressure,
Dysmenorrhea,
Adolescent Girls

Kata Kunci: Akupresur,
Dismenorea, Remaja
Putri

Abstract

Adolescence is a dynamic phase of development in a person's life. One of the biological signs of adolescence is the start of menstruation which begins between the ages of 10 and 16 years. Menstruation is a physiological thing that happens to every woman. However, in reality, many women experience menstrual problems, including menstrual pain/ dysmenorrhea. Menstrual pain/ dysmenorrhea is a gynecological complaint due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, resulting in pain. The purpose of this community service is to provide counseling and training on Acupressure to reduce dysmenorrhea pain. This community service activity will be divided into 3 stages of activity, the first is planning, the second is counseling and practicum, and the third is evaluation. Participants in the dysmenorrhea acupressure counseling are adolescent girls. They are the main target because they often experience menstrual pain or dysmenorrhea, which can interfere with daily activities. Acupressure counseling aims to provide knowledge and practical skills about acupressure techniques as an alternative to relieve dysmenorrhea pain. From the results of univariate analysis before counseling was given to 17 respondents, there were 11 respondents who had knowledge in the poor category, after counseling, the results were obtained from 17 respondents, 16 respondents had good knowledge and 1 respondent had knowledge in the poor category. From the results obtained after counseling, there was an increase in respondents' knowledge of the material provided.

Abstrak

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologi yaitu mulainya remaja mengalami menstruasi yang dimulai antara usia 10

sampai 16 tahun. Menstruasi merupakan hal yang bersifat fisiologis yang terjadi pada setiap perempuan. Namun pada kenyataannya banyak perempuan yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid/dismenore. Nyeri haid / dismenore adalah keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbul rasa nyeri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan Akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi. Peserta penyuluhan akupresur dismenore adalah remaja putri. Mereka menjadi target utama karena sering mengalami nyeri haid atau dismenorea, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penyuluhan akupresur bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis tentang teknik akupresur sebagai alternatif untuk meredakan nyeri dismenore. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 17 responden terdapat 11 responden memiliki pengetahuan kategori kurang, sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari 17 responden sebanyak 16 responden memiliki pengetahuan kategori baik dan 1 responden memiliki pengetahuan kategori kurang. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan.

Pendahuluan

Menstruasi / haid adalah proses alami yang dialami wanita setiap bulan, berupa keluarnya darah dari vagina karena luruhnya lapisan dinding rahim (endometrium). Proses ini terjadi jika tidak terjadi kehamilan setelah sel telur dilepaskan dan dibuahi oleh sperma. Menstruasi sering disertai dengan beberapa gejala, seperti kram perut, mual, sakit kepala, perubahan mood, dan nyeri pada payudara. Beberapa wanita mungkin mengalami gangguan menstruasi diantaranya nyeri hebat saat menstruasi (dismenore) (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Nyeri haid atau dismenore adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah yang dirasakan sebelum atau selama menstruasi. Kondisi ini sangat umum dialami wanita dan bisa bersifat ringan atau berat. Dismenore dibagi menjadi dua jenis: primer dan sekunder. Dismenore primer disebabkan oleh kontraksi rahim saat menstruasi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh kondisi kesehatan tertentu (Sari & Frisilya, 2020).

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). 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 (Hudaya dkk., 2023).

Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik hegu, sanyinjiao dan tai chong. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai

dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka disamping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfina. Hormon endomorfina adalah sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Moniz dkk., 2022).

Hasil wawancara pada bulan Mei 2025 terhadap 15 remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Bojong 2 yang sedang menstruasi, sebanyak 12 orang remaja putri mengeluh mengalami nyeri haid. Sementara di Puskesmas Bojong 2 sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kegiatan penyuluhan akupresur diseminore primer pada remaja putri tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya saat pelaksanaan Posyandu Remaja, sehingga banyak remaja putri yang belum mengetahui tentang diseminore primer, dan ada beberapa remaja yang sudah mengetahui tetapi enggan untuk mengikuti Posyandu Remaja. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan edukasi tentang akupresur diseminore primer pada remaja putri untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami remaja putri saat menstruasi.

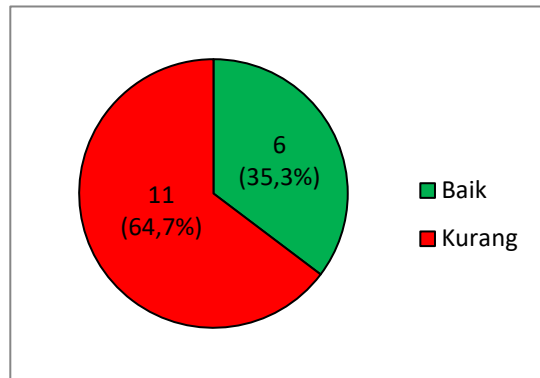
Metode

Sasaran pengabdian masyarakat tentang akupresur diseminore primer adalah remaja putri sejumlah 17 (tujuh belas) orang yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Bojong II Kabupaten Pekalongan. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 dengan 3 tahap yaitu: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (tahap penyuluhan dan praktikum) dan tahap evaluasi. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan mengenai diseminore primer, remaja putri diberikan pretest untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang diseminore primer. Pretest ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja putri mengenai diseminore sebelum mendapatkan edukasi lebih lanjut. Setelah remaja putri mendapatkan edukasi, mereka akan diberikan posttest untuk mengukur tingkat pemahaman mereka mengenai materi yang telah disampaikan. Instrumen pretest dan posttest menggunakan kuesioner pengetahuan tentang akupresur diseminore primer pada remaja putri dan media penyuluhan menggunakan leaflet serta power point.

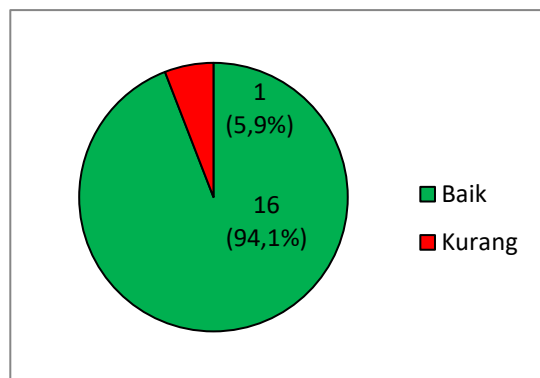
Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian masyarakat pada remaja putri dengan tema penyuluhan akupresur diseminore primer pada remaja putri di Puskesmas Bojong II Kabupaten Pekalongan diikuti oleh 17 orang responden remaja putri. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami remaja putri saat menstruasi.

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test yang diberikan kuesioner yaitu remaja putri sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (35,3%), pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (64,7%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang (94,1%), pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5,9%).



Gambar 1. Pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi (pretest)



Gambar 2. Pengetahuan remaja putri sesudah diberikan edukasi (posttest)

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no.6, menjawab salah sebanyak 100% yang dapat diartikan para remaja putri tidak mengetahui tentang Titik Sanyinjiao (SP6) untuk mengatasi nyeri menstruasi.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi akupresur untuk mengurangi dismenorea primer pada remaja putri terdapat data post test yang menunjukkan adanya perubahan nilai. Hasil yang diperoleh, yaitu 17 remaja putri (100%) menjawab benar untuk pertanyaan nomor 1 tentang pengertian dismenore primer, pertanyaan nomor 5 tentang Titik Hegu (LI4) sebanyak 17 remaja putri (100%) dan pertanyaan nomor 2 mengenai penekanan pada titik akupresur yang dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri yaitu sebanyak 16 remaja putri (94,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori (Notoatmodjo & Soekidjo, 2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya akupresur untuk remaja putri dalam mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri saat haid. Keberhasilan kegiatan ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari kuesioner yang diberikan pada remaja putri dan remaja putri dapat menerima materi yang diberikan. Menurut pendapat Budiman dan Riyanto (Hesti Sugiarti, 2019), pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan yang tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan juga bahwa seorang yang berpendidikan lebih rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Menurut peneliti, tingkat pengetahuan responden mengenai akupresur dan nyeri haid yang berbeda tersebut dapat terjadi karena latar belakang tingkat pendidikan responden yang berbeda. Namun juga bisa dikarenakan dalam hal kondisi lingkungan,

selain itu pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman responden sebelumnya yang berkaitan dengan akupresur pada dismenorea primer.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Bergas Lor Semarang, dimana hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil pre test dan post test kuesioner yaitu remaja putri sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (55,6%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (44,4%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (100%), pengetahuan cukup sebanyak 0 orang (0%) (Afiyah dkk., 2022).

Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Thekelan Kabupaten Semarang, kegiatan diikuti oleh 22 remaja usia sekolah. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi., didapatkan hasil bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya setelah diberikan penyuluhan dan praktikum akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan. Teori-teori yang menjelaskan akupresur pada titik tertentu misalnya Titik Sanyinjiao (SP6) sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri) (Moniz dkk., 2022).

Dismenore merupakan kondisi yang terjadi saat menstruasi atau haid dan dapat mengganggu aktivitas fisik. Itu membutuhkan penggunaan obat-obatan dan disertai dengan sakit perut, panggul dan rasa sakit atau nyeri Dismenore dapat terjadi selama 1 hingga 2 hari dan biasanya disertai dengan mual sehingga mendorong penderita untuk beristirahat dan tidak melakukan aktivitas apa pun selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya yaitu terapi akupresur. Akupresur diartikan sebagai pemecatan pada titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Cara kerja penekanan titik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (Hudaya dkk., 2023).

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Adventus dkk., 2019), hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan remaja putri tentang akupresur untuk mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri selama haid.

Terapi akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui, cara serta manfaat yang diberikan sehingga di perlukan sosialisasi serta pelatihan sebelum melakukan terapi akupresur. Penentuan titik meridian yang tepat juga dibutuhkan agar terapi lebih efektif.

Tabel 1. Pengetahuan tentang akupresur dismenore primer pada remaja putri di Puskesmas Bojong II (Pretest)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	6	35,3
2	Kurang	11	64,7
	Jumlah	17	100

Tabel 2. Pengetahuan tentang akupresur disminore primer pada remaja putri di Puskesmas Bojong II (Posttest)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	16	94,1
2	Kurang	1	5,9
Jumlah		17	100

Tabel 3. Distribusi jawaban kuesioner pengetahuan remaja putri tentang akupresur disminore primer

No	Pertanyaan	Pretest				Posttest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Dismenore primer adalah nyeri menstruasi yang terjadi karena mekanisme alami, bukan karena adanya penyakit tertentu	10	58,8	7	41,2	17	100	0	0
2	Penekanan pada titik akupresur dapat merangsang pelepasan endorfin, hormon alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri	14	82,4	3	17,6	16	94,1	1	5,9
3	Akupresur tidak dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat membantu meredakan kram dan nyeri pada perut.	11	64,7	6	35,3	15	88,2	2	11,8
4	Akupresur dilakukan dengan menekan titik-titik tertentu pada tubuh, termasuk titik di tangan dan kaki, untuk merangsang aliran energi dan mengurangi rasa sakit.	15	88,2	2	11,8	16	94,1	1	5,9
5	Titik Hegu (LI4): Terletak di antara jari kaki pertama dan kedua di bagian kaki	15	88,2	2	11,8	17	100	0	0
6	Titik Sanyinjiao (SP6): Terletak di bagian dalam betis, sekitar 3 jari di bawah lutut.	0	0	17	100	15	88,2	2	11,8
7	Titik Tai Chong (LV3): Terletak di antara jari kaki pertama dan kedua di bagian kaki	9	52,9	8	47,1	12	70,6	5	29,4
8	Akupresur dapat membantu mengurangi peradangan pada rahim, yang menjadi salah satu penyebab nyeri dismenore	9	52,9	8	47,1	13	76,5	4	23,5

Hasil pengabdian masyarakat tentang akupresur untuk dismenore primer pada remaja putri menunjukkan antusiasme yang tinggi. Remaja putri sangat aktif mengikuti

kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang akupresur, memberikan respon positif terhadap pelatihan dan merasa terbantu dalam mengatasi dismenore primer serta menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan akupresur untuk mengatasi dismenore primer. Remaja putri juga dibekali dengan leaflet panduan sehingga dapat mempraktikkan akupresur di rumah.

Simpulan dan Saran

Terdapat perbedaan antara nilai kuesioner pre-test dan post-test pengetahuan. Sebelum diberikan edukasi, remaja yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (35,3%), pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (64,7%), sedangkan remaja putri sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang (94,1%), pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (5,9%).

Diharapkan bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan tentang dismenore dengan menggali informasi dari berbagai sumber terutama dari petugas kesehatan. Bagi remaja putri yang mengalami dismenorea untuk melakukan akupresur sebagai salah satu alternatif penanganan dismenorea Diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang akupresur pada dismenorea primer untuk bisa menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Kepala Puskesmas Bojong II dan seluruh Staff serta Pembimbing yang telah membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Adventus, Jaya, I. M. M., & Mahendra, D. (2019). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Universitas Kristen Indonesia.
- Afiyah, L. I., Masruroh, & Ismawati, I. (2022). Penyuluhan Tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
- Hesti Sugiarti. (2019). *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Swamedikasi Nyeri di Desa Sidakaton Kabupaten Tegal*. POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL.
- Hudaya, I., Sutrisminah, E., & Maulidia, N. C. (2023). Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3453>
- Moniz, M. R., Audina, R., Afriani, L. D., & Isfaizah. (2022). Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 1(1). <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/113>
- Notoatmodjo, & Soekidjo. (2012). *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Dalam: Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sari, D. N., & Frisilya, D. (2020). Guided Imagery Dalam Asuhan Nyeri Haid (Disminore) Primer Pada Mahasiswi D3 Kebidanan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1357>
- Sari, D. N. dan Frisilya, D. (2020) “Guided Imagery Dalam Asuhan Nyeri Haid

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

(Dismenore) Primer Pada Mahasiswi D3 Kebidanan,” *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), hal. 1–6. doi: 10.36341/jomis.v4i2.1357.