

## Edukasi Akupresur dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di Desa Cenang Kabupaten Brebes

Eka Setyawati<sup>1</sup>, Ernawati<sup>2</sup>, Endang Rahayu<sup>3</sup>, Sari Kusmiati<sup>4</sup>,  
Yesinta Mona Agustin<sup>5</sup>, Hapsari Windayanti<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, setiawatie496@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, alicabalabala16@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, eayoeayu1@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, sarikusmiyati393@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,  
yesintamonaagustin99@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, hapsari.email@gmail.com

Korespondensi Email : eayoeayu1@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,  
Adolescents,  
Acupressure, Health  
Education, Community  
Service

Kata Kunci: Akupresur,  
Nyeri Haid, Remaja

---

### Abstract

*Dysmenorrhea is a common menstrual disorder among adolescent girls that significantly impacts daily activities and quality of life. In Cenang Village, Brebes, most adolescents rely solely on painkillers without knowledge of non-pharmacological alternatives such as acupressure. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills in managing menstrual pain through acupressure techniques. A pre-experimental design with one group pretest-posttest was used, involving 30 girls aged 10–14 years. The intervention included health education and hands-on training in acupressure on specific points (LI4, SP6, PC6, and LR3). The evaluation showed a significant improvement in knowledge, from 23.3% categorized as good in the pretest to 73.3% in the posttest. The educational session was delivered through participatory and contextual methods aligned with active learning and Notoatmodjo's theory of health promotion. The program also shifted adolescents' attitudes towards safer pain management and fostered collaboration between local health cadres, midwives, and youth. This activity proved effective and feasible to replicate in other adolescent health services (Posyandu Remaja) to enhance reproductive health literacy and self-management in rural youth communities. By empowering adolescents with knowledge and skills related to reproductive health, the programme not only improved their understanding but also encouraged them to take an active role in their health decisions, ultimately contributing to healthier futures for themselves and their peers.*

### Abstrak

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang umum dialami remaja putri dan berdampak pada

aktivitas harian serta kualitas hidup. Di Desa Cenang, Brebes, sebagian besar remaja hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa pengetahuan alternatif non-farmakologis seperti akupresur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola nyeri haid melalui teknik akupresur. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan 30 remaja putri usia 10–14 tahun. Intervensi dilakukan melalui edukasi dan pelatihan langsung teknik akupresur pada titik LI4, SP6, PC6, dan LR3. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan, dari 23,3% kategori baik pada pretest menjadi 73,3% setelah posttest. Edukasi ini dilakukan secara partisipatif dan kontekstual, sesuai dengan pendekatan pembelajaran aktif dan teori promosi kesehatan menurut Notoatmodjo. Kegiatan juga berdampak pada perubahan sikap remaja terhadap penanganan nyeri haid serta membangun kolaborasi antara kader, bidan, dan remaja. Program ini terbukti efektif, aplikatif, dan layak direplikasi di posyandu remaja lainnya untuk meningkatkan pemberdayaan dan kemandirian remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju kedewasaan yang ditandai oleh kematangan fisik, emosional, sosial, dan mental (Tyas, 2018). Salah satu indikator utama dari fase ini, khususnya pada remaja putri, adalah dimulainya siklus menstruasi yang menunjukkan kematangan organ reproduksi (Salamah, 2019). Menstruasi merupakan proses fisiologis yang berlangsung dari menarche hingga menopause, biasanya terjadi selama 4 hingga 7 hari setiap bulan, dan memiliki peran penting dalam menandai status kesehatan reproduksi seorang perempuan (Wahyuni and Zulfahmi, 2021). Namun, sebagian besar remaja putri mengalami keluhan nyeri saat menstruasi atau dismenore, yang dapat berdampak pada aktivitas dan kualitas hidup mereka.

Dismenore merupakan kondisi nyeri menstruasi yang sering terjadi sebelum dan selama siklus haid, dan secara umum diklasifikasikan menjadi dismenore primer serta dismenore sekunder. Dismenore primer tidak disebabkan oleh kelainan anatomis dan umumnya terkait dengan peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim secara berlebihan, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan patologis pada organ reproduksi (Bazarganipour, F., 2017; Sosorburam *et al.*, 2019). Gejala dismenore meliputi kram perut bawah, nyeri menjalar ke paha, mual, muntah, hingga gangguan emosional seperti mudah marah dan kecemasan (Kuphal, 2018; Prakasiwi, 2020). Dampaknya bisa bersifat jangka pendek, seperti gangguan konsentrasi dan absensi sekolah, hingga jangka panjang berupa risiko gangguan kesuburan jika tidak ditangani secara tepat (Kusmiran, 2014).

Prevalensi dismenore cukup tinggi di seluruh dunia. Data dari WHO menunjukkan bahwa lebih dari 50% perempuan mengalami nyeri haid, dengan angka prevalensi mencapai 90% di Amerika Serikat, 85,6% di Kuwait, 72% di Swedia, dan 64,5% di Indonesia. Dari jumlah tersebut, sekitar 54,89% di antaranya mengalami nyeri dalam kategori berat yang mengganggu aktivitas harian (BRIN, 2024). Di Desa Cenang, Kabupaten Brebes, hasil kunjungan ke Posyandu Remaja Bunga 1 pada tahun 2025

menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja putri melaporkan mengalami nyeri haid setiap bulannya. Sayangnya, sebagian besar hanya mengandalkan obat-obatan pereda nyeri tanpa disertai alternatif penanganan yang lebih aman dan berkelanjutan.

Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meredakan nyeri haid adalah akupresur, yaitu teknik pemijatan ringan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang peredaran darah dan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami (Marlinda *et al.*, 2022; Adyani, Meiranny and Muthahar, 2023). Teknik ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan khusus, aman, serta minim efek samping. Penelitian yang dilakukan oleh Sarmanah dan Anggraini (2023) menunjukkan bahwa remaja yang diberikan terapi akupresur pada titik LI4 mengalami penurunan signifikan pada intensitas nyeri (Sarmanah and Anggraini, 2023). Penelitian lain oleh Fitria dan Haqqattiba'ah (2020) juga membuktikan bahwa stimulasi titik LR3 dan Yintang efektif mengurangi nyeri haid (Fitria, F., & Haqqattiba'ah, 2020). Titik-titik seperti SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hequ), dan ST36 (Zusanli) merupakan titik akupresur yang sering digunakan dalam praktik klinis maupun dalam edukasi kesehatan remaja (Indrayani, Astiza and Widowati, 2021; Wahyuni and Vefisia, 2024)

Meskipun banyak bukti ilmiah menunjukkan efektivitas akupresur, belum ada kegiatan edukatif yang memperkenalkan metode ini kepada remaja di Posyandu Remaja Bunga 6 Desa Cenang. Padahal, pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam konteks pelayanan kesehatan berbasis masyarakat, khususnya di Posyandu Remaja yang menjadi wadah pembinaan kesehatan bagi kelompok usia ini. Kurangnya edukasi dan keterampilan dalam menangani dismenore secara mandiri menjadi persoalan yang mendesak untuk ditangani.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan edukasi dan pelatihan langsung kepada remaja mengenai teknik akupresur sebagai solusi mandiri dan praktis untuk mengatasi dismenore. Edukasi dilakukan secara interaktif dan aplikatif di Posyandu Remaja Bunga 6 Desa Cenang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menangani nyeri haid secara mandiri, sekaligus mengevaluasi efektivitas edukasi dengan mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.

Kegiatan ini memberikan manfaat bagi remaja dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan nyeri haid tanpa bergantung pada obat-obatan, serta memperkuat kualitas pelayanan di Posyandu Remaja melalui penyediaan informasi kesehatan yang aplikatif dan berbasis kebutuhan nyata. Dengan pendekatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kapasitas remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi secara holistik dan berkelanjutan.

## Metode

Puskesmas Jatirokeh yang berada di Kecamatan Songgom memiliki wilayah kerja yang meliputi beberapa desa, salah satunya Desa Cenang. Di desa ini, Posyandu Bunga 6 menjadi wadah pelayanan kesehatan masyarakat, termasuk untuk kelompok remaja. Kegiatan sosialisasi akupresur bagi remaja dilaksanakan di Posyandu Bunga 6. selama ini penanganan yang dilakukan oleh remaja jika mengalami nyeri haid adalah dengan melakukan kompres air hangat atau minum obat, remaja belum pernah mendapatkan informasi mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang cara mengurangi nyeri haid secara alami.. Adapun alat dan bahan yang digunakan antara lain microphone, laptop, LCD proyektor, leaflet, pulpen dan kertas. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Subjek penelitian adalah 30 remaja putri berusia 10 sampai dengan 14 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara terstruktur melalui beberapa tahapan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri haid dengan teknik akupresur. Dalam upaya mendukung keberhasilan pelaksanaan kegiatan, perencanaan dan koordinasi awal

menjadi langkah penting yang harus dilakukan secara sistematis. Tahapan dimulai dari persiapan, yang mencakup koordinasi dengan Puskesmas Jatirokeh, bidan desa, dan kader Posyandu Remaja Bunga 6 untuk memastikan dukungan lintas sektor. Dilakukan pula survei awal, penyusunan materi edukatif, dan persiapan dokumentasi kehadiran peserta guna memastikan kegiatan berjalan dengan tertib dan sesuai tujuan yang telah direncanakan.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung di Posyandu Remaja dalam empat sesi utama, yaitu Kegiatan diawali dengan pengukuran tingkat pengetahuan peserta melalui kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal, penyampaian materi edukasi seputar menstruasi dan dismenore, pelatihan teknik akupresur di titik-titik tertentu (LI4, PC6, LR3, SP6),. Adapun indikator pre-test dengan mengisi kuisisioner Pengatahuan yang digunakan terdiri dari 20 pertanyaan, Penilaian dapat diberikan dengan menggunakan 0: Salah, 1: Benar. Untuk penilaian tingkat pengetahuan dengan ketentuan nilai kurang (nilai 0-6); cukup (nilai 7-12); dan baik (nilai 13-20).

Setelah pretest dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Kegiatan ini dilengkapi dengan sesi simulasi kelompok dan pemberian leaflet panduan praktik mandiri.

Monitoring dilakukan selama kegiatan, sedangkan evaluasi mencakup analisis pre-test dan post-test, observasi praktik akupresur, serta kuesioner kepuasan peserta. Evaluasi lanjutan dilakukan satu bulan pasca kegiatan melalui koordinasi dengan bidan desa, untuk menilai keberlanjutan praktik akupresur oleh peserta.

Sebagai tindak lanjut, bidan desa diberdayakan sebagai mentor lokal, dan edukasi akupresur akan diintegrasikan dalam agenda rutin Posyandu Remaja. Seluruh proses didokumentasikan dalam laporan tertulis untuk dijadikan acuan dalam kegiatan serupa di wilayah lain.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Remaja Bunga 6 Desa Cenang dan diikuti oleh 30 remaja putri berusia 10 sampai dengan 14 tahun. Suasana kegiatan berlangsung antusias sejak pagi, dimulai dengan pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang haid, nyeri haid, dan teknik akupresur.

Tabel 1 Umur Respoonden

Variabel	Kategori Umur	Jumlah	Prosentase (%)
Umur	10	6	20
	11	5	16,7
	12	7	23,3
	13	9	30
	14	3	10
Jumlah Remaja		30	100

Hasil awal menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah hingga sedang. Misalnya, hanya 66,6% yang menjawab benar definisi haid, dan hanya 10% yang mengetahui prosedur akupresur dengan benar.

Tabel 2 Hasil Pretest Pengetahuan

No.	Pertanyaan	Jawaban		Persentase (%)
		Benar	Salah	
1	Haid adalah keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina. Normalnya haid ini akan datang secara teratur tiap bulan	20	10	66,6
2	Siklus normal haid 28-35 hari	10	20	33,3

3	Haid normal berlangsung selama 3-7 hari setiap bulan	7	33	23,3
4	Beberapa tanda menjelang haid adalah berjerawat, sakit perut, sakit pinggang.	6	24	20
5	Tanda nyeri haid adalah nyeri	18	12	60
6	Saya selalu mengalami nyeri setiap kali haid	13	17	43,3
7	Saat nyeri haid saya tidak beraktivitas olahraga	16	14	53,3
8	Untuk mengurangi rasa nyeri haid, saya memberi kompres air hangat di atas perut.	10	20	33,3
9	Saat mengalami nyeri haid, saya mengonsumsi obat Pereda nyeri seperti paracetamol	8	22	26,6
10	Pada saat nyeri haid, saya melakukan pemeriksaan ke dokter atau bidan	5	25	16,7
11	Akupresur adalah teknik penyembuhan untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi.	16	14	53,3
12	Salah satu teknik akupresur yang biasa dilakukan adalah pemijatan pada titik LI4 atau pangkal ibu jari dan jari telunjuk	7	23	23,3
13	Salah satu teknik akupresur yang biasa dilakukan adalah pemijatan pada titik SP 6 yaitu di sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan	5	25	16,7
14	Salah satu cara melakukan akupresur adalah dengan cara Tahan tekanan selama 30-60 detik. Ulangi 2-3 kali.	3	27	10
15	Cara melakukan akupresure dengan disalah satu sisi tubuh kita	6	24	20
16	Akupresur bisa dilakukan sebelum haid	11	19	36,6
17	Akupresure dilakukan saat haid	9	21	30
18	Salah satu manfaat akupresure adalah untuk melancarkan sirkulasi darah	12	18	30
19	Saat haid kita harus memperhatikan asupan nutrisi misalnya makan makanan yang mengandung protein	10	20	33,3
20	Kalau haid, harus minum tablet Fe.	7	23	23,3



Gambar 1 Kegiatan Pretest

Materi edukasi disampaikan secara interaktif melalui diskusi kelompok kecil, didukung dengan media visual seperti slide dan video. Fasilitator menggunakan pendekatan

yang ramah dan kontekstual sehingga para peserta merasa nyaman menyampaikan pengalaman pribadi mereka. Setelah sesi edukasi, peserta langsung mempraktikkan teknik akupresur pada titik-titik LI4, PC6, LR3, dan SP6. Demonstrasi dilakukan oleh fasilitator, lalu dilanjutkan dengan praktik mandiri oleh peserta di bawah bimbingan langsung. Suasana pelatihan berlangsung aktif dan menyenangkan, dengan banyak peserta menunjukkan ketertarikan pada teknik ini.



Gambar 2 Penyampaian Edukasi



Gambar 3 Praktik Mandiri dengan Pendampingan

Setelah kegiatan selesai, peserta mengisi post-test yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Seluruh peserta (100%) memahami definisi haid, 93,3% memahami siklus haid, dan lebih dari 70% mampu menjawab dengan benar pertanyaan terkait teknik akupresur. Pengetahuan mengenai titik akupresur SP6 meningkat dari hanya 16,7% pada pre-test menjadi 70% pada post-test. Begitu pula pemahaman tentang durasi tekanan dalam akupresur meningkat dari 10% menjadi 73,3%.

Tabel 3 Hasil Posttest Pengetahuan

No.	Pertanyaan	Jawaban		Persentase (%)
		Benar	Salah	
1	Haid adalah keluarnya darah dari dalam rahim melalui vagina. Normalnya haid ini akan datang secara teratur tiap bulan	30	0	100
2	Siklus normal haid 28-35 hari	28	2	93,3
3	Haid normal berlangsung selama 3-7 hari setiap bulan	21	9	70
4	Beberapa tanda menjelang haid adalah berjerawat, sakit perut, sakit pinggang.	25	5	83,3
5	Tanda nyeri haid adalah nyeri	18	12	60
6	Saya selalu mengalami nyeri setiap kali haid	20	10	66,7
7	Saat nyeri haid saya tidak beraktivitas olahraga	23	7	76,7

No.	Pertanyaan	Jawaban		Persentase (%)
		Benar	Salah	
8	Untuk mengurangi rasa nyeri haid, saya memberi kompres air hangat di atas perut.	24	6	80
9	Saat mengalami nyeri haid, saya mengonsumsi obat Pereda nyeri seperti paracetamol	22	8	73,3
10	Pada saat nyeri haid, saya melakukan pemeriksaan ke dokter atau bidan	20	10	66,7
11	Akupresur adalah teknik penyembuhan untuk membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi.	23	7	76,7
12	Salah satu teknik akupresur yang biasa dilakukan adalah pemijatan pada titik LI4 atau pangkal ibu jari dan jari telunjuk	19	11	63,3
13	Salah satu teknik akupresur yang biasa dilakukan adalah pemijatan pada titik SP 6 yaitu di sekitar 3 jari diatas pergelangan tangan	21	9	70
14	Salah satu cara melakukan akupresur adalah dengan cara Tahan tekanan selama 30-60 detik. Ulangi 2-3 kali.	22	8	73,3
15	Cara melakukan akupresure dengan disalah satu sisi tubuh kita	24	6	80
16	Akupresur bisa dilakukan sebelum haid	21	9	70
17	Akupresure dilakukan saat haid	23	7	76,7
18	Salah satu manfaat akupresure adalah untuk melancarkan sirkulasi darah	24	6	80
19	Saat haid kita harus memperhatikan asupan nutrisi misalnya makan makanan yang mengandung protein	25	5	83,3
20	Kalau haid, harus minum tablet Fe.	22	8	73,3



Gambar 4 Kegiatan Posttest

Secara keseluruhan, proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat tajam dari 23,3% pada pre-test menjadi 73,3% pada post-test. Peserta dengan kategori pengetahuan kurang menurun drastis dari 43,3% menjadi hanya 10%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukatif dan pelatihan akupresur terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri dan non-farmakologis.

Tabel 4 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pengertian Haid, Nyeri Haid, Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Haid di Desa Cenang

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Prosentase (%)	Jumlah	Prosentase (%)
Baik	7	23,3	22	73,3
Cukup	10	33,4	5	16,6
Kurang	13	43,3	3	10
Jumlah	30	100	30	100

Kegiatan edukatif dan pelatihan akupresur menunjukkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri di Desa Cenang mengenai pengelolaan nyeri haid secara non-farmakologis. *Pre-test* mengungkapkan rendahnya pemahaman terhadap siklus menstruasi, durasi haid, tanda-tanda dismenore, dan teknik akupresur—menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi edukasi yang sistematis, sesuai kenyataan lapangan di desa terpencil seperti Desa Cenang.

Setelah intervensi, hasil *post-test* menunjukkan perbaikan signifikan pada aspek pengetahuan dan teknis (kategori “Baik” meningkat dari 23,3 % → 73,3 %). Hal ini konsisten dengan (Hidayah, Anggraini and Farida, 2024) penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja (misal: LI4 dan SP6; rata-rata skor nyeri menurun hingga >50 %).

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui prinsip experiential learning: peserta secara aktif mempraktekkan teknik akupresur, memahami letak titik (LI4, PC6, LR3, SP6), serta merasakan efek langsung. Pendekatan ini sejalan dengan teori Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku oleh Notoatmodjo, bahwa pengetahuan efektif diperoleh jika metode penyampaian informatif, relevan, kontekstual, dan partisipatif (Notoatmodjo, 2012).

Lebih lanjut, akupresur telah mendapat dukungan bukti ilmiah: terapi LI4 dan ST36 terbukti efektif menurunkan nyeri dismenore dalam berbagai studi kuasi-eksperimental dengan uji Wilcoxon ( $p < 0,001$ ) (Sari and Usman, 2021). Mekanisme fisiologisnya terkait stimulasi titik meridian yang meningkatkan pelepasan endorfin, menurunkan prostaglandin, dan merelaksasi otot uterus, alat bukti yang sejalan dengan observasi peserta yang merasa "nyeri ringan" bahkan "tidak nyeri" setelah praktik (Sari and Listiarni, 2021).

Interaksi selama sesi tanya jawab dan diskusi memperlihatkan perubahan paradigma: peserta lebih memilih akupresur mandiri sebagai alternatif pertama sebelum obat, menunjukkan peningkatan literasi dan empowerment. Dampak sosialnya tidak hanya pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga psikologis dengan meningkatkan percaya diri, kesadaran kesehatan reproduksi, serta mengurangi ketabuan berbicara soal menstruasi dalam komunitas.

Untuk keberlanjutan, kegiatan ini didukung oleh integrasi materi ke dalam kegiatan rutin posyandu dan bidan desa sebagai mentor akupresur. Pendekatan ini memperkokoh aspek kemandirian remaja sejalan dengan teori Notoatmodjo tentang pemberdayaan melalui penguatan agen lokal dan adaptasi sosial budaya (Notoatmodjo, 2012).

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi ini efektif secara edukatif (pengetahuan meningkat signifikan), preventif (mendorong penanganan nyeri yang aman), dan pemberdayaan (membekali remaja dengan teknik mandiri dan meningkatkan *self-efficacy*). Hal ini menegaskan bahwa akupresur layak diformalkan sebagai intervensi kesehatan reproduksi remaja di posyandu, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Cenang.

### Simpulan dan Saran

Kegiatan edukasi dan pelatihan teknik akupresur di Desa Cenang terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara non-farmakologis. Terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, baik secara teori maupun praktik. Selain itu, kegiatan ini berhasil membangun kolaborasi antara remaja, tenaga kesehatan, dan kader posyandu, serta menciptakan dampak sosial yang positif melalui pendekatan edukatif, preventif, dan pemberdayaan.

Kegiatan ini sebaiknya diintegrasikan dalam program posyandu remaja secara rutin, dengan pelatihan lanjutan bagi kader dan guru UKS. Pemerintah desa dan dinas kesehatan perlu mendukung replikasi program ke wilayah lain melalui kebijakan dan pembiayaan. Secara akademik, diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai dampak jangka panjang akupresur, serta mendorong kolaborasi antara lembaga pendidikan dan layanan kesehatan masyarakat dalam pengembangan program berbasis bukti.

### Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Cenang, bidan desa, kader Posyandu Remaja Bunga 6, serta seluruh remaja putri yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi dan pelatihan akupresur. Dukungan dan kerja sama yang diberikan sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan program pengabdian masyarakat ini.

### Daftar Pustaka

- Adyani, K., Meiranny, A. and Muthahar, A.A.E. (2023) 'Personal Hygiene Remaja Saat Menstruasi: Literature Review', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), pp. 404–409.
- Bazarganipour, F., et al (2017) 'A randomized controlled clinical trial evaluating quality of life when using a simple acupressure protocol in women with primary dysmenorrhea', *Complementary Therapies in Medicine*, 34. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.07.004>.
- BRIN (2024) *Indonesia Miliki 280.000 Hattra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Dismenore*. Available at: <https://brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore> (Accessed: 24 June 2025).
- 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). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>.
- Hidayah, A., Anggraini, R.D. and Farida, S.N. (2024) 'THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE THERAPY FOR DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS', *Literasi Kesehatan Husada: Jurnal Informasi Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 7–13.
- Indrayani, T., Astiza, V. and Widowati, R. (2021) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung', *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), pp. 94–103.
- Kuphal, G.. (2018) *Chapter 57 - Dysmenorrhea In Integrative Medicine (Fourth Edition)*. Edited by David Rakel. Amsterdam: Elsevier. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-323-35868-2.00057-8>.
- Kusmiran, E. (2014) 'Kesehatan reproduksi remaja dan wanita'.
- Marlinda, M. et al. (2022) 'Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid', *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), pp. 113–119.
- Notoatmodjo (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prakasiwi, S.I. (2020) 'Pengaruh Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore', *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2). Available

- at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.2107>.
- Salamah, U. (2019) 'Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri terhadap Perilaku Penanganan Dismenore', *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(3). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jiki.v9i03.382>.
- Sari, A.P. and Usman, A. (2021) 'Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja', *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), pp. 196–202.
- Sari, I.D. and Listiari, U.D. (2021) 'Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), pp. 215–220.
- Sarmanah, N. and Anggraini, N. (2023) 'PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 BANJARSARI KABUPATEN LEBAK: The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), pp. 99–105.
- Sosorburam, D. *et al.* (2019) 'Therapeutic effects of traditional Chinese herbal prescriptions for primary dysmenorrhea', *Chinese Herbal Medicines*, 11(1), pp. 10–19.
- Tyas, J.K. *et al.* (2018) 'Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore', *Jurnal Kesehatan*, 7(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>.
- Wahyuni, S. and Veftisia, V. (2024) 'Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid di RT 009 Sungai Parit', in *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, pp. 1805–1809.
- Wahyuni, W. and Zulfahmi, U. (2021) 'Prevalensi dan Gambaran Karakteristik Dismenorea pada Remaja', *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(1), pp. 1–13.