

Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Disminore pada Remaja Putri di SMPN 02 Tanjung Palas Timur Kabupaten Bulungan

Airin Yuniari¹, Armelinda Octavia², Annisa Mastri³, Icca Octavia⁴,
Maryati Mayasari⁵, Rina Agustina⁶, Sumiati⁷, Wahyu Kristiningrum⁸

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, airinyuniar@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, armelindaoc18@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, annisamastri326@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, octaviaicha93@gmail.com

⁵Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, maryaty.mayasariazis@gmail.com

⁶Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, bidan.rina08@gmail.com

⁷Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, sumsumiyati948@gmail.com

⁸Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas
Ngudi Waluyo, kristiningrumwahyu@gmail.com

Korespondensi Email : octaviaicha93@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

*Keywords : Acupressure,
Dysmenorrhea*

*Kata Kunci: Akupresure,
Diminhorea, Remaja.*

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common gynecological disorders in adolescent girls. Adolescent girls who have menstruated often complain of menstrual pain (dysmenorrhea). Dysmenorrhea is pain during menstruation, usually characterized by a sensation of cramps concentrated in the lower abdomen. Complaints related to dysmenorrhea can range from mild to severe. The severity of menstrual cramps is directly related to the length of your period and the amount of blood in your period. Menstruation is almost always accompanied by a sensation of cramps or pain. In Indonesia, the incidence of dysmenorrhea is 64.25% with primary dysmenorrhea 54.89% and secondary dysmenorrhea 9.36%. This causes 14% of adolescent girls to often be absent from school and not carry out daily activities. This dysmenorrhea can have an impact on the teaching and learning activities of female students at school. Female students become unable to concentrate on studying and their motivation to learn will decrease due to dysmenorrhea felt during the teaching and learning process (Mulyati et al., 2022). One non-pharmacological method that has been proven effective in reducing dysmenorrhea is the acupressure technique. Acupressure is a technique of pressing certain points on the body based on the principle of meridians in

traditional Chinese medicine, which functions to restore energy balance and reduce pain. The points most often used for menstrual pain are the SP6 (Sanyinjiao) point, which is on the inner foot, and the LI4 (Hegu) point, on the hand (Ranjani, 2023; Sari & Usman, 2021). This community service program includes three stages, namely the preparation, implementation, and evaluation stages. The activity has been carried out once, at SMPN 02 Tanjung Palas Timur, with 49 female students as participants. The results of the implementation showed an increase in knowledge in handling dysmenorrhea pain through acupuncture massage.

Abstrak

Dismenore adalah salah satu kelainan ginekologi yang paling sering terjadi pada remaja putri. Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sering mengeluh terjadinya nyeri menstruasi (dismenore). Dismenore adalah nyeri saat menstruasi, biasanya ditandai dengan sensasi kram yang terkonsentrasi di perut bagian bawah. Keluhan terkait dismenore dapat berkisar dari ringan hingga berat. Tingkat keparahan kram menstruasi berhubungan langsung dengan lamanya periode Anda dan jumlah darah dalam periode Anda. Menstruasi hampir selalu disertai sensasi mulas atau nyeri. Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% dengan dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Hal ini menyebabkan 14% remaja putri sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Dismenore ini dapat berdampak pada aktifitas belajar mengajar siswi di sekolah. Siswi menjadi tidak berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Mulyati et al., 2022). Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi dismenore adalah teknik akupresur. Akupresur adalah teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh berdasarkan prinsip meridian dalam pengobatan tradisional Tiongkok, yang berfungsi untuk mengembalikan keseimbangan energi dan mengurangi rasa sakit. Titik yang paling sering digunakan untuk nyeri haid adalah titik SP6 (Sanyinjiao), yaitu di kaki bagian dalam, dan titik LI4 (Hegu), di tangan (Ranjani, 2023; A. P. Sari & Usman, 2021). Program pengabdian masyarakat ini mencakup tiga tahapan, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan telah dilaksanakan sebanyak satu kali, di SMPN 02 Tanjung Palas Timur, dengan peserta sebanyak 49 siswi. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dalam penanganan nyeri dismenore melalui pijat akupresur. Diharapkan kepada remaja untuk dapat melakukan penanganan nyeri dismenore dengan akupresur secara mandiri.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Menurut WHO (2022) masa remaja berkisar antara usia 10 hingga 19 tahun. Salah satu perubahan fisik yang menandakan bahwa remaja dalam masa pubertas adalah terjadinya pematangan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi pada remaja putri. (A. P. Sari & Usman, 2021).

Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh sehingga mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Luruhnya dinding rahim pada saat menstruasi dapat menyebabkan rahim berkontraksi sehingga pada beberapa wanita sering mengalami nyeri pada saat menstruasi. (H. Sari & Hayati, 2020).

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin (H. Sari & Hayati, 2020). Nyeri menstruasi atau disebut dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri yang terjadi sebelum atau saat periode haid sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri yang terjadi akibat masalah kesehatan tertentu yang mendasarinya. Dismenore yang terjadi pada wanita seringkali adalah dismenore primer. Dismenore ini dapat menimbulkan permasalahan dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari bahkan sampai harus ke dokter untuk mendapatkan terapi obat pereda nyeri.

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami oleh remaja putri. Berdasarkan penelitian, sekitar 50–90% remaja mengalami dismenore, baik primer maupun sekunder, dengan gejala seperti nyeri perut bagian bawah, kram, sakit kepala, mual, dan bahkan gangguan aktivitas harian (Dinas Kesehatan RI, 2022). Dismenore primer terjadi tanpa adanya gangguan organik, dan biasanya mulai terjadi sejak beberapa tahun setelah menarche. Nyeri ini disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan (Astiza et al., n.d.).

Kondisi nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kegiatan belajar, prestasi akademik, dan kualitas hidup remaja. Penanganan umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis seperti obat anti nyeri (NSAID), namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan tidak semua remaja merasa nyaman mengonsumsi obat-obatan (A. P. Sari & Usman, 2021). Oleh karena itu, diperlukan metode alternatif atau komplementer yang aman, efektif, dan mudah diterapkan oleh remaja (Astiza et al., n.d.; Marlinda et al., 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (H. Sari & Hayati, 2020).

Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% dengan dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Hal ini menyebabkan 14% remaja putri sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Dismenore ini dapat berdampak pada aktifitas belajar mengajar siswi di sekolah. Siswi menjadi tidak berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Mulyati et al., 2022).

Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi dismenore adalah teknik akupresur. Akupresur adalah teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh berdasarkan prinsip meridian dalam pengobatan tradisional Tiongkok, yang berfungsi untuk mengembalikan keseimbangan energi dan mengurangi rasa sakit. Titik yang paling sering digunakan untuk nyeri haid adalah titik SP6 (Sanyinjiao), yaitu di kaki bagian dalam, dan titik LI4 (Hegu), di tangan (Ranjani, 2023; A. P. Sari & Usman,

2021). Studi menunjukkan bahwa akupresur pada titik-titik tersebut dapat meredakan nyeri haid dengan menstimulasi sistem saraf dan mengurangi kontraksi otot rahim (Linda Gayatri et al., 2022).

Permasalahan yang diidentifikasi pada mitra adalah ditemukannya remaja yang mengalami disminore di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas Timur. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk menanggulangi masalah ini adalah melalui pemberian penyuluhan penanganan nyeri disminore secara non farmakologis yang tepat. Peningkatan pengetahuan tentang penanganan nyeri disminore dengan akupresure, dan demonstrasi pemijatan. diyakini dapat menangani nyeri disminore yang terjadi, sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap obat pereda nyeri.

Menanggapi permasalahan tersebut, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat berinisiatif memberikan edukasi kepada remaja mengenai penanganan nyeri disminore dengan akupresure. Edukasi ini dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan yang didukung dengan penggunaan media leaflet dan booklet yang dirancang secara menarik dan informatif. Perlu diketahui bahwa sebelumnya belum pernah dilakukan kegiatan serupa di wilayah Puskesmas Tanjung Palas Timur, khususnya penyuluhan yang dilengkapi dengan leaflet dan booklet tentang penanganan nyeri disminore dengan akupresure.

Melalui kegiatan ini, tim berharap dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam penanganan nyeri disminore dengan akupresure. Upaya ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam mendukung penanganan nyeri disminore secara non farmakologis yaitu dengan tindakan pijat akupresure.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang akupresure untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri. Langkah pertama yang dilakukan adalah menghubungi bidan koordinator puskesmas Tanjung Palas Timur untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Kedua mencari data jumlah peserta penyuluhan. Ketiga membuat media informasi (leaflet dan booklet) dengan materi akupresure untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri. Keempat memberikan pengetahuan manfaat akupresure untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri. dan mendemonstrasi pemijatan akupresure.

Hasil dan Pembahasan

Dismenore merupakan keluhan yang sering dialami oleh remaja putri. Berdasarkan penelitian, sekitar 50–90% remaja mengalami dismenore, baik primer maupun sekunder, dengan gejala seperti nyeri perut bagian bawah, kram, sakit kepala, mual, dan bahkan gangguan aktivitas harian (Dinas Kesehatan RI, 2022). Dismenore primer terjadi tanpa adanya gangguan organik, dan biasanya mulai terjadi sejak beberapa tahun setelah menarache. Nyeri ini disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin yang memicu kontraksi uterus secara berlebihan (Astiza et al., n.d.).

Kondisi nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kegiatan belajar, prestasi akademik, dan kualitas hidup remaja. Penanganan umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis seperti obat anti nyeri (NSAID), namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan tidak semua remaja merasa nyaman mengonsumsi obat-obatan (A. P. Sari & Usman, 2021). Oleh karena itu, diperlukan metode alternatif atau komplementer yang aman, efektif, dan mudah diterapkan oleh remaja (Astiza et al., n.d.; Marlinda et al., 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15%

diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (H. Sari & Hayati, 2020).

Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi dismenore adalah teknik akupresur. Akupresur adalah teknik penekanan pada titik-titik tertentu di tubuh berdasarkan prinsip meridian dalam pengobatan tradisional Tiongkok, yang berfungsi untuk mengembalikan keseimbangan energi dan mengurangi rasa sakit. Titik yang paling sering digunakan untuk nyeri haid adalah titik SP6 (Sanyinjiao), yaitu di kaki bagian dalam, dan titik LI4 (Hegu), di tangan (Ranjani, 2023; A. P. Sari & Usman, 2021). Studi menunjukkan bahwa akupresur pada titik-titik tersebut dapat meredakan nyeri haid dengan menstimulasi sistem saraf dan mengurangi kontraksi otot rahim (Linda Gayatri et al., 2022).

Dalam rangka memberikan edukasi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan media *leaflet* dan *booklet* sebagai alat bantu penyuluhan. *Leaflet* dan *Booklet* merupakan salah satu bentuk media pembelajaran yang efektif untuk menyampaikan materi secara ringkas, jelas, dan sistematis. Keunggulan keduanya terletak pada bentuknya yang praktis, mudah dipahami, serta dapat diakses kapan pun tanpa batasan ruang dan waktu (Kurnia, 2018; Fatmawati, 2020). Dengan *booklet*, peserta penyuluhan tidak hanya memperoleh informasi saat kegiatan berlangsung, tetapi juga memiliki materi yang dapat dipelajari secara mandiri di kemudian hari.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada hari yang sudah ditentukan oleh SMPN 02 Tanjung Palas Timur yaitu pada tanggal 03 Juni 2025. Dalam kegiatan ini tim bekerjasama dengan bidan koordinator Puskesmas Tanjung Palas Timur, bagian kesiswaan SMPN 02 Tanjung Palas dan tentunya remaja putri yang merupakan siswi SMPN 02 Tanjung Palas Timur yang berjumlah 49 siswi.

Tabel.1 Distribusi Akupresure untuk pengurangan nyeri disminore (Pre Test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	2	4,1%
2	Cukup	10	20,4%
3	Kurang	37	75,5%
Total		49	20,4%

Tabel.2 Akupresure untuk pengurangan nyeri disminore (Post Test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	32	65,3%
2	Cukup	17	34,7%-
3	Kurang	-	-
Total		49	100%



Gambar 1.1 Kegiatan Penyuluhan



Gambar 1. 2 Kegiatan Setelah penyuluhan pengerjaan *Post Test*

Evaluasi : Setelah dilakukannya pengabdian masyarakat ini, hasil evaluasi didapatkan bahwa sebagian besar remaja putri mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan dan praktik akupresure untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja putri yang dilakukan . Tingkat pengetahuan remaja putri mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja putri setelah diberikan penyuluhan yaitu sebanyak 32 peserta remaja putri menjadi berpengetahuan baik (65,3%), dan berpengetahuan cukup 17 (34,7%). rencana tahap berikutnya dari pengabdian ini adalah dengan melakukan evaluasi melalui bidan Puskesmas Tanjung Palas Timur untuk bisa memberikan asuhan lebih lanjut kepada remaja putri terkait dengan akupresure untuk mengatasi nyeri disminore pada remaja putri. Adapun evaluasi yang diharapkan yaitu remaja putri dapat menerapkan akupresure untuk mengatasi nyeri disminore

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias remaja putri yang tinggi terhadap pelatihan akupresure untuk mengatasi nyeri *dismenore* pada remaja putri.

Saran

Remaja, putri dapat melakukan akupresure untuk mengatasi *dismenore* ini secara mandiri di rumah. Perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para remaja putri yang sering mengalami nyeri *dismenore*.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, beserta kader dan Remaja putri yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut membantu dalam proses penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (n.d.). *Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung.*

Linda Gayatri, N. L. P., Ruspawan, D. M., & Hartati, N. N. (2022). Pengaruh Akupresur pada Titik SP 8 dan SP 10 terhadap Intensitas Nyeri Remaja yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 228–238. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2181>

Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). AKUPRESUR 3 TITIK TUBUH MENGURANGI NYERI HAID. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>

Mulyati, I., Lestari, S., & Yuliani, M. (2022). Analisis Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja Putri dengan Penggunaan Terapi Teh Herbal Chamomile Disalah Satu

- Sekolah Menengah di Bandung. *Buletin Poltanesa*, 23(2), 608–613.
<https://doi.org/10.51967/tanesa.v23i2.1911>
- Ranjani, G. (2023). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur dan Aromaterapi Lemon Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 12(1), 48–55. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.296>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>