

Penyuluhan Metode Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja

Nor Aini¹, Venny Thrissia Regitha Cahya², Maimunah³,
Tri Wahyuni S⁴, Djandjang P⁵, Suprapti⁶, Siti Haniah⁷, Eti Salafas⁸

¹Universitas Ngudi Waluyo, norainineny@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, vennytrc.01@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, maimunahtgselor@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, triwahyuniendar@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, djandjang75@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, supraptisamid@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, sitihaniah0570@gmail.com

⁸Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

Korespondensi Email : norainineny@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

*Keywords : Acupressure,
Dysmenorrhea,
Menstrual Pain,*

Kata Kunci: Akupresur,
Dismenore, Nyeri Haid,
Remaja Putri.

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) refers to pain or cramps in the lower abdomen that occur before or during menstruation. This condition is very common among women and can range from mild to severe, often interfering with daily activities. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills in alleviating menstrual pain symptoms through acupressure techniques. The activity was conducted in two different locations: in Kelincauan Village, Sekatak Subdistrict, Bulungan Regency, North Kalimantan Province on May 31, 2025, involving 11 female adolescents, and in Gununggempol Village, Jumo Subdistrict, Temanggung Regency, Central Java Province on June 4, 2025, with 15 female adolescent participants. The methods used included education, hands-on training, and evaluation through pre-tests and post-tests. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge of acupressure, from low to high categories after the intervention.

Abstrak

Nyeri haid (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, nyeri haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja untuk meringankan gejala nyeri haid melalui teknik akupresur. Kegiatan dilaksanakan di dua tempat berbeda yaitu Desa Kelincauan Kecamatan Sekatak Kabupaten Bulungan Provinsi Kalimantan utara di tanggal 31 Mei 2025 dengan jumlah peserta 11 remaja putri dan di Desa

Gununggempol, Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Jawa Tengah dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2025 dengan jumlah peserta 15 remaja putri. Metode yang digunakan meliputi edukasi, pelatihan langsung, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai akupresur, dari kategori rendah menjadi tinggi setelah dilakukan intervensi.

Pendahuluan

Dismenore atau nyeri haid adalah keluhan yang umum dialami remaja perempuan, ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang berlebihan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Walaupun sering dianggap sebagai hal yang normal, dismenore ini berdampak terhadap kesejahteraan remaja termasuk menurunkan konsentrasi belajar dan mengganggu aktivitas lainnya.

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. Hal ini menegaskan perlunya intervensi berbasis edukasi dan pelatihan praktis yang mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan pada Mei 2025 di dua daerah, baik di Kalimantan Utara maupun Jawa Tengah, diketahui bahwa sekitar 70% remaja putri mengalami nyeri haid. Mayoritas dari mereka belum memahami cara yang tepat untuk menangani nyeri haid (dismenore), dan sebagian remaja yang mengalami keluhan tersebut cenderung mengonsumsi obat pereda nyeri. Temuan ini menunjukkan pentingnya adanya intervensi berupa edukasi dan pelatihan praktis yang mudah dimengerti dan dapat diterapkan oleh para remaja.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai terapi akupresur sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi nyeri haid (*dismenore primer*). Penyuluhan dan pelatihan ini diharapkan dapat membantu remaja putri mengenali penyebab dismenore, serta mampu mengelola keluhan nyeri haid secara mandiri dan aman

Manfaat dari kegiatan ini selain memberikan kontribusi penting dalam meningkatkan wawasan dan pemahaman remaja putri mengenai akupresur sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk meredakan nyeri haid. Juga mendorong remaja untuk mampu menerapkan teknik akupresur secara mandiri di rumah, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta keterampilan mereka dalam mengelola nyeri menstruasi. Edukasi yang diberikan juga mencakup informasi menyeluruh mengenai dismenore, penyebabnya, dan cara-cara penanganannya melalui pendekatan akupresur yang mudah dipahami dan diaplikasikan.

Peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penanganan nyeri haid melalui terapi non-farmakologis seperti akupresur terbukti efektif melalui berbagai studi sebelumnya.. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Anggaraeni et al. (2023) yang menyatakan bahwa setelah diberikan edukasi mengenai akupresur dan pemanfaatan jahe, seluruh responden berpindah dari kategori pengetahuan "cukup" ke "baik". Selain itu, studi yang dilakukan oleh Hilinti dan Sulastri (2023) menemukan hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan tentang akupresur dengan kejadian dismenore; siswi dengan pengetahuan rendah lebih banyak mengalami nyeri menstruasi dibandingkan yang

memiliki pengetahuan cukup atau baik. Dalam prosiding seminar kebidanan Moniz et al. (2022) juga menyatakan bahwa praktik akupresur pada remaja usia sekolah tidak hanya menurunkan intensitas nyeri tetapi juga meningkatkan keterampilan remaja dalam melakukan penanganan mandiri terhadap dismenore. Hal ini memperkuat bahwa edukasi mengenai akupresur tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga berpotensi mengurangi keluhan dismenore pada remaja.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan remaja putri secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap perencanaan mencakup pengurusan perizinan di wilayah puskesmas, pendekatan terhadap tokoh masyarakat, serta persiapan materi dan media penyuluhan. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan teknik akupresur secara langsung kepada remaja putri yang mengalami dismenore primer. Edukasi disampaikan menggunakan media PowerPoint dan leaflet, dengan metode ceramah, diskusi, serta demonstrasi praktik akupresur pada titik-titik tertentu seperti LI 4 (Hegu), PC 6 (Neiguan), SP 6 (Sanyinjiao) dan LR 3. Sasaran kegiatan adalah remaja putri berusia 12 hingga 18 tahun, dengan jumlah peserta sebanyak 11 orang di Desa Kelincauan, Kabupaten Bulungan, dan 15 orang di Desa Gununggempol, Kabupaten Temanggung. Untuk mengukur efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner pretest dan post-test.

Hasil dan Pembahasan

Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan pendekatan awal dengan mengurus perizinan kepada pihak Puskesmas Sekatak dan Puskesmas Jumo, serta melakukan koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat. Tujuan pendekatan ini adalah untuk mendapatkan dukungan terhadap pelaksanaan program dan memobilisasi peserta, yaitu remaja putri yang mengalami nyeri haid. Selain itu, dilakukan identifikasi masalah melalui wawancara awal, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mengetahui tentang dismenore primer dan belum pernah mendapatkan penyuluhan akupresur sebelumnya. Persiapan materi penyuluhan dilakukan dengan menyusun materi dalam bentuk PowerPoint dan leaflet yang berisi informasi tentang dismenore primer, titik-titik akupresur, serta langkah-langkah aplikasinya.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 31 Mei 2025 di Desa Kelincauan dan 4 Juni 2025 di Desa Gununggempol. Penyuluhan dilakukan secara langsung dengan metode ceramah dan diskusi interaktif yang disertai dengan pembagian leaflet sebagai media edukasi. Materi difokuskan pada pemahaman dismenore primer, penyebabnya, serta teknik akupresur yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid. Titik-titik akupresur yang dikenalkan meliputi titik LI 4 (Hegu), PC 6 (Neiguan) (SP 6 (Sanyinjiao), dan LR 3. Setelah penyampaian materi, peserta diajak untuk mempraktikkan teknik pemijatan secara langsung dengan bimbingan tim pelaksana. Kegiatan berlangsung lancar dan peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan dan pelatihan.



Gambar 1.1 Penyuluhan dan Praktek di Desa Gununggumo, Prov. Jawa Tengah



Gambar 1.2 Penyuluhan dan Praktek di Desa Kelincauan, Prov. Kalimantan Utara

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner pretest dan posttest kepada peserta untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan mereka sebelum dan sesudah intervensi. Hasil pretest di Puskesmas Sekatak menunjukkan bahwa dari 11 responden, sebanyak 7 orang (63,6%) berada pada kategori pengetahuan kurang dan hanya 4 orang (36,4%) yang memiliki pengetahuan baik. Sementara itu, di Puskesmas Jumo, dari 15 responden, 14 orang (93,3%) sudah memiliki pengetahuan baik, dan hanya 1 orang (6,7%) berada dalam kategori kurang. Setelah dilakukan penyuluhan dan praktik akupresur, seluruh responden dari kedua lokasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana 100% responden berada dalam kategori pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam mengelola dismenore primer. Penyampaian materi yang interaktif dan penggunaan media leaflet turut mendukung keberhasilan kegiatan ini.

Pre-Test Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur

Tabel 1.1. Hasil *Pre-Test* Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur untuk Mengurangi Dismenore

Lokasi	Kategori Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Desa Kelincauan	Baik	4	36.4%
	Kurang	7	63.6%
Desa Gununggempol	Baik	14	93.3%
	Kurang	1	6,7%
Total		26	100%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di Desa Kelincauan Kecamatan Sekatak kabupaten Bulungan memiliki pengetahuan yang rendah, dengan mayoritas responden belum memahami tentang akupresur sebagai alternatif penanganan nyeri haid (dismenore) yaitu sebanyak 7 dari 11 responden (63.6%). Hal ini disebabkan karena kurangnya akses informasi, rendahnya intensitas edukasi kesehatan di wilayah ini, dan belum pernah mendapatkan sosialisasi terkait metode akupresur untuk nyeri haid.

Sedangkan hasil pre-test di desa Gununggempol Kabupaten Temanggung menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja putri tergolong **tinggi**, hal ini menandakan bahwa sebagian besar responden telah memahami konsep dan manfaat akupresur untuk dismenore. Adapun faktor yang mempengaruhi yaitu penyebaran informasi lebih efektif di wilayah ini.

Secara keseluruhan, dari total 26 responden di kedua desa, sebagian besar menunjukkan pengetahuan yang baik, yaitu 18 orang (69,2%), dan sisanya 8 orang (30,8%) berada dalam kategori kurang.

Post-Test Pengetahuan Tentang Akupresur

Tabel 2.1. Hasil *Post-Test* Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur untuk Mengurangi Dismenore

Lokasi	Kategori Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Desa Kelincauan	Baik	11	100%
	Kurang	0	0%
Desa Gununggempol	Baik	15	100%
	Kurang	0	0%
Total		15	100%

Berdasarkan hasil post-test, seluruh remaja putri di Desa Kelincauan dan Desa Gununggempol menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat baik setelah mendapatkan edukasi mengenai akupresur sebagai penanganan dismenore primer. Di Desa Kelincauan Seluruh responden (11 remaja atau 100%) masuk dalam kategori pengetahuan baik. Begitu pula di Desa Gununggempol seluruh responden (15 Remaja atau 100%) juga berada dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan di kedua desa. Seluruh responden berhasil mencapai kategori pengetahuan baik, tanpa ada satupun yang tergolong dalam kategori kurang

Temuan ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan sangat berhasil dalam meningkatkan pemahaman peserta. Keberhasilan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh penyampaian materi yang interaktif, penggunaan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik remaja, serta kedekatan topik dengan pengalaman pribadi mereka, karena nyeri haid merupakan kondisi umum yang dialami.

Hasil ini mendukung pendapat sebelumnya bahwa pendidikan kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola kondisi

kesehatannya (Nursalam, 2015). Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja diharapkan mampu mempraktikkan akupresur secara mandiri dan mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan obat pereda nyeri.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat berupa penyuluhan akupresur untuk mengatasi dismenore primer terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta di Puskesmas Sekatak memiliki pengetahuan yang rendah terkait akupresur sebagai metode non-farmakologis penanganan nyeri haid. Setelah kegiatan penyuluhan yang interaktif dan disertai praktik langsung, seluruh responden di kedua lokasi (Sekatak dan Jumo) mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan hingga mencapai 100% kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik sangat bermanfaat dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja, khususnya dalam pemanfaatan akupresur sebagai alternatif mandiri dan aman dalam mengelola dismenore primer.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan dan peningkatan pengetahuan yang signifikan, disarankan agar penyuluhan akupresur untuk dismenore primer dijadikan program rutin di lingkungan remaja, seperti sekolah dan posyandu remaja. Pihak puskesmas diharapkan dapat menyediakan media edukatif yang mudah diakses, seperti leaflet atau video demonstrasi, guna mendukung praktik mandiri. Selain itu, pelibatan tenaga kesehatan dan guru dalam penyuluhan akan memperluas jangkauan informasi. Diperlukan pula evaluasi jangka panjang untuk menilai dampak penerapan akupresur terhadap intensitas nyeri haid dan kualitas hidup remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Dengan memanjatkan Puji dan Syukur ke Hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Artikel Pengabdian Masyarakat dengan judul “Metode Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja”

Serta tak lupa ucapan terima kasih pengabdian disampaikan kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo masa jabatan 2022–2027. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan, Remaja Putri yang dengan kerelaan hati dan sukacita bersedia hadir dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Pengabdian juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu.

Daftar Pustaka

- Adventus, Jaya, I. M. M. dan Mahendra, D. (2019) *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Afiyah, L. I., Masruroh dan Ismawati, I. (2022) “Penyuluhan Tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri,” *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2).
doi: <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>.
- 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. dan Maulidia, N. C. (2023) “Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja: Literature Review,” *Media*

Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 6(7). doi:
<https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3453>.

Moniz, M. R. *et al.* (2022) “Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah,” *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 1(1). Tersedia pada:

<https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/113>.

Notoatmodjo dan Soekidjo (2012) *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Dalam: Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Anggaraeni, K. R. T., Harditya, K. B., & Wahyuningsih, N. N. S. (2023). “Pengaruh edukasi terhadap pemahaman siswa tentang manajemen nyeri haid/dismenore dengan menggunakan teknik akupresur dan minuman jahe pada siswa SMK Kesehatan PGRI Denpasar”. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 22–30.

<https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.322>

Hilinti, Y., & Sulastri, M. (2023). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu*. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 131-137.

Doi:<https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>