

Pengabdian Masyarakat pada Remaja dengan Metode Akupresur untuk Mengatasi Nyeri Haid

Dewi Muawanah¹, Heni Setyowati², Rudh Dama Yanthi³, Salmiyah Rasyid⁴,
Suji Wahyuningsih⁵, Endah Sulistiyowati⁶, Mutoharoh⁷, Sofiyatun⁸

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dewimuawanah1976@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, utheqaireen@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rasyid2@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
sujiwahyuningsih49@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, endahsulis838@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
mutkinarakebowan@gmail.com

⁸Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sofisofi.midwife@gmail.com

Korespondensi Email: utheqaireen@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords: "Community Service, Acupressure, Adolescents, Menstrual Pain"

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Akupresur, Remaja, Nyeri Haid

Abstract

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common complaint among adolescent girls that often disrupts their learning activities and daily routines. Acupressure is recognized as a safe, simple, and self-applicable non-pharmacological method to help relieve menstrual pain. This community service program aimed to improve adolescents' knowledge and skills in using acupressure techniques as an alternative for managing dysmenorrhea. The activity was conducted on May 26, 2025, at SMP Patra Darma 1 Balikpapan and involved 51 female students from grades VII and VIII. The implementation methods included health education through small group discussions, delivery of material using visual aids such as PowerPoint presentations and educational leaflets, as well as hands-on practice of acupressure techniques. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure changes in participants' knowledge. Pre-test results indicated that most participants had a moderate level of knowledge (76.5%), with only 13.7% in the high category. After the intervention, a significant improvement was observed, with 78.4% of participants achieving a high level of knowledge. The Paired Samples Test showed a significance value of < 0.001, indicating that the program effectively enhanced participants' understanding of acupressure for managing menstrual pain. This program proved to be beneficial and is recommended for replication in other schools as part of ongoing reproductive health education efforts for adolescents.

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan yang umum dialami oleh remaja putri dan sering mengganggu aktivitas belajar serta keseharian mereka. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode non-farmakologis yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi nyeri haid. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menggunakan teknik akupresur sebagai alternatif pengelolaan dismenore. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2025 di SMP Patra Darma 1 Balikpapan dan melibatkan 51 siswi kelas VII dan VIII sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan melalui diskusi kelompok kecil, penyampaian materi menggunakan media visual berupa PowerPoint dan leaflet, serta praktik langsung teknik akupresur. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan sedang (76,5%) dan hanya 13,7% yang berada pada kategori tinggi. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan, dengan 78,4% peserta mencapai tingkat pengetahuan tinggi. Uji Paired Samples Test menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$, menandakan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Program ini terbukti bermanfaat dan layak untuk direplikasi secara berkelanjutan di lingkungan sekolah lain sebagai bagian dari upaya edukasi kesehatan reproduksi remaja.

Pendahuluan

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan kesehatan reproduksi, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid. Meski bukan kondisi yang membahayakan secara langsung, dismenore dapat memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup remaja, termasuk terganggunya konsentrasi belajar, absensi sekolah, dan penurunan aktivitas fisik maupun sosial. Banyak remaja tidak memahami bahwa nyeri haid yang mereka alami dapat dikelola dengan cara yang lebih sehat dan aman, tanpa harus bergantung pada obat pereda nyeri yang berisiko menimbulkan efek samping jika digunakan secara terus-menerus (Gayatri et al., 2022)

Selama ini, pendekatan farmakologis menjadi pilihan utama untuk mengatasi dismenore. Namun, seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya solusi non-obat yang alami dan dapat dilakukan secara mandiri, teknik akupresur mulai diperkenalkan sebagai alternatif penanganan yang efektif. Akupresur merupakan teknik yang berasal dari pengobatan tradisional Timur, dengan cara memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk membantu meredakan berbagai keluhan, termasuk nyeri haid. Titik-titik seperti SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LV3 (Taichong) diketahui memiliki peran dalam menstimulasi aliran darah, mengendurkan otot rahim, serta memicu pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Sari & Usman, 2021)

Sayangnya, pemahaman remaja terhadap metode ini masih sangat terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, tim dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (UNW) melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada

edukasi dan pelatihan akupresur sebagai upaya pengelolaan dismenore. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Patra Darma 1 Balikpapan, dengan sasaran remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami keluhan nyeri haid. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada laporan tingginya keluhan dismenore yang berdampak terhadap kehadiran dan kenyamanan belajar siswa (Walidaini, 2022).

Dalam pelaksanaannya, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep dismenore, titik-titik akupresur yang relevan, dan cara penerapannya melalui penyampaian materi visual serta simulasi praktik langsung. Media yang digunakan berupa PowerPoint dan leaflet bergambar yang disusun secara sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, dilakukan pengukuran efektivitas kegiatan melalui pre-test dan post-test untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif, partisipatif, edukatif, dan berbasis bukti (*evidence-based*) yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengatasi nyeri haid (dismenore) menggunakan metode akupresur. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2025 di SMP Patra Darma 1 Balikpapan, yang terletak di Jalan Sorong, Kelurahan Muara Rapak, Kecamatan Balikpapan Utara, Kalimantan Timur. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 51 remaja putri dari kelas VII dan VIII yang sebelumnya telah teridentifikasi memiliki keluhan nyeri haid.

Pendekatan partisipatif diterapkan dengan melibatkan pihak sekolah sebagai mitra utama, guru sebagai penghubung peserta, serta tim pengabdian dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (UNW) sebagai fasilitator edukasi. Kegiatan ini juga melibatkan peserta secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pre-test, sesi edukasi, praktik langsung, hingga post-test sebagai bagian dari evaluasi.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian melakukan studi literatur dan perancangan materi edukasi yang disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman peserta. Materi edukasi disusun mengacu pada penelitian-penelitian ilmiah mengenai efektivitas akupresur, terutama pada titik SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LV3 (Taichong) yang telah terbukti secara klinis mampu membantu mengurangi nyeri haid. Materi tersebut kemudian dituangkan dalam bentuk presentasi visual dan leaflet bergambar sebagai media bantu selama sesi edukasi.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh tim pelaksana dan perwakilan dari pihak sekolah, dilanjutkan dengan pemberian pre-test guna mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang dismenore dan teknik akupresur. Setelah itu, dilakukan sesi penyuluhan dengan metode interaktif, dipandu menggunakan media PowerPoint dan leaflet yang disusun secara komunikatif agar mudah dipahami. Sesi ini dilengkapi dengan demonstrasi teknik akupresur secara langsung oleh tim pengabdian, diikuti dengan praktik mandiri oleh peserta yang dibimbing secara aktif oleh fasilitator.

Untuk memperdalam pemahaman dan keterlibatan peserta, kegiatan juga diselingi dengan diskusi kelompok kecil (*small group discussion*), peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi terkait nyeri haid, bertanya langsung kepada fasilitator, serta menyampaikan kendala yang mungkin dihadapi saat mencoba akupresur secara mandiri. Pendekatan ini tidak hanya mendorong komunikasi dua arah, tetapi juga memperkuat aspek afektif dan psikologis dari proses edukasi.

Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi. Hasil dari post-test kemudian dibandingkan dengan hasil pre-test untuk mengetahui efektivitas penyuluhan. Evaluasi data dilakukan secara kuantitatif, termasuk uji statistik Paired Sample Test, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan secara statistik.

Hasil dan Pembahasan

Persiapan program pengabdian masyarakat “Pengabdian Masyarakat Pada Remaja Dengan Metode Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Haid” dilakukan secara sistematis oleh tim dosen dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo (UNW). Komunikasi awal dilakukan dengan pihak SMP Patra Darma 1 Balikpapan untuk memperoleh izin serta dukungan teknis dan administratif. Proses koordinasi dilakukan bersama kepala sekolah dan guru BK untuk menentukan sasaran kegiatan, yakni siswi kelas VII dan VIII yang mengalami dismenore. Perizinan dan identifikasi peserta menjadi langkah penting untuk memastikan kegiatan berjalan dengan tepat sasaran.

Selanjutnya, dilakukan sosialisasi kepada pihak sekolah dan siswa melalui surat resmi. Tujuan sosialisasi ini adalah memberikan informasi menyeluruh mengenai program edukasi dan praktik akupresur sebagai metode non-farmakologis yang aman dan mandiri. Dukungan dari guru dan orang tua dianggap penting dalam keberhasilan program, sehingga komunikasi dilakukan secara efektif dan persuasif. Tim juga menyiapkan materi edukatif dalam bentuk presentasi dan leaflet, serta instrumen pre-test dan post-test sebagai alat evaluasi.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2025 di SMP Patra Darma 1 Balikpapan, diikuti oleh 51 remaja putri. Pelaksanaan kegiatan didukung penuh oleh dosen pembimbing dari UNW yang terlibat secara online dalam seluruh proses. Rangkaian kegiatan diawali dengan pre-test, dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode diskusi kelompok kecil yang interaktif. Materi disampaikan melalui PowerPoint dan leaflet dengan desain sederhana dan menarik untuk memudahkan pemahaman remaja.

Setelah sesi edukasi, peserta diajak untuk mempraktikkan teknik akupresur secara langsung dengan bimbingan dari tim pelaksana. Tujuan utama dari praktik ini adalah membekali remaja dengan keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri dalam mengelola nyeri haid. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Hasil dari pre-test dan post-test akan digunakan sebagai indikator efektivitas program dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis terkait penanganan dismenore secara alami melalui akupresur.

Distribusi Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Patra Darma 1 Balikpapan, yang berlokasi di Jalan Sorong, Kelurahan Muara Rapak, Kecamatan Balikpapan Utara. Kegiatan diikuti oleh total 51 remaja putri kelas VII dan VIII yang mengalami keluhan nyeri haid (dismenore). Adapun hasil deskriptif dari data karakteristik peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	12–13 tahun	26	51.0
	14–15 tahun	20	39.2
	>15 tahun	5	9.8
Total		51	100.0
Kelas	VII	30	58.8
	VIII	21	41.2
Total		51	100.0
Pernah Mendapat Informasi Akupresur Tentang	Tidak	40	78.4
	Ya	11	21.6
Total		51	100.0
Pernah Mengalami Nyeri Haid	Ya	48	94.1

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
	Tidak	3	5.9
Total		51	100.0

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merupakan remaja berusia antara 12 hingga 13 tahun (51%), diikuti oleh kelompok usia 14–15 tahun (39,2%), dan sisanya berusia di atas 15 tahun (9,8%). Ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan sangat tepat sasaran karena usia tersebut berada dalam rentang awal dan pertengahan masa remaja, yakni fase di mana pubertas dan menstruasi biasanya mulai dialami secara rutin oleh perempuan.

Sebagian besar peserta berasal dari kelas VII (58,8%), sementara sisanya dari kelas VIII (41,2%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta masih berada dalam jenjang pendidikan menengah pertama awal, yang membutuhkan pendekatan edukatif yang sesuai dengan tingkat perkembangan kognitif dan kemampuan literasi mereka. Oleh karena itu, penggunaan media edukatif seperti Leaflet, presentasi visual, serta praktik langsung akupresur sangat membantu dalam menyampaikan informasi secara efektif dan menarik.

Data juga menunjukkan bahwa sebanyak 94,1% peserta pernah mengalami nyeri haid (dismenore). Angka ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri haid merupakan masalah umum di kalangan remaja putri dan berdampak nyata terhadap kenyamanan serta aktivitas mereka, terutama saat di sekolah. Namun demikian, sebanyak 78,4% peserta belum pernah mendapatkan informasi tentang akupresur sebelumnya. Ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang signifikan, khususnya terkait pendekatan non-farmakologis yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri (Linda Gayatri et al., 2022).

Melalui kegiatan edukatif ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang dismenore dan penanganannya, tetapi juga dilatih keterampilan akupresur yang bisa mereka praktikkan secara mandiri. Metode ini dinilai efektif karena tidak membutuhkan alat atau obat, relatif aman, dan dapat diaplikasikan kapan saja oleh peserta saat mengalami keluhan nyeri haid (Sari & Usman, 2021). Lebih dari itu, kegiatan ini diharapkan memberikan dampak jangka panjang berupa peningkatan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini. Dengan kemampuan untuk mengenali dan mengelola keluhan secara mandiri dan sehat, remaja putri diharapkan tumbuh menjadi individu yang lebih sadar dan bertanggung jawab terhadap kondisi tubuhnya.

Distribusi Pengetahuan Responden (Pretest)

Sebelum dilakukan penyuluhan dan pelatihan teknik akupresur, seluruh peserta kegiatan diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka terkait nyeri haid (dismenore) dan metode penanganannya, khususnya akupresur. Hasil distribusi tingkat pengetahuan peserta pada pre-test disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Pre-Test

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	7	13,7
Sedang	39	76,5
Rendah	5	9,8
Total	51	100

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (76,5%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori sedang, hanya 13,7% dengan pengetahuan tinggi, dan 9,8% berada pada kategori rendah. Temuan ini memberikan gambaran penting bahwa meskipun sebagian besar remaja putri di SMP Patra Darma 1 Balikpapan memiliki pemahaman dasar mengenai nyeri haid, mayoritas belum memahami secara mendalam

konsep penyebab dan penanganan dismenore, terutama pendekatan alternatif seperti akupresur.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, minimnya pendidikan kesehatan reproduksi secara sistematis di sekolah menjadi penyebab utama. Mata pelajaran terkait kesehatan atau biologi seringkali belum mengupas tuntas aspek praktis dari menstruasi, seperti bagaimana menangani keluhan nyeri yang muncul. Materi lebih banyak bersifat teoretis dan kurang dikaitkan dengan pengalaman nyata remaja. Hal ini sejalan dengan temuan Ranjani (2023) yang menyatakan bahwa pendekatan pendidikan reproduksi di tingkat SMP seringkali belum komprehensif dan cenderung bersifat informatif pasif, bukan aplikatif.

Kedua, masih adanya tabu sosial atau norma budaya yang membatasi diskusi terbuka mengenai menstruasi dan nyeri haid. Di banyak komunitas, topik menstruasi masih dianggap sebagai hal yang "pribadi" atau bahkan "memalukan" untuk dibicarakan secara terbuka, apalagi di ruang publik seperti kelas. Akibatnya, remaja cenderung mencari informasi dari sumber yang tidak terverifikasi seperti media sosial, teman sebaya, atau bahkan tidak mencari informasi sama sekali. Ini memperkuat data pre-test bahwa sebanyak 78,4% peserta sebelumnya belum pernah mendapatkan informasi tentang akupresur, menandakan rendahnya akses terhadap sumber informasi yang benar, khususnya yang bersifat alternatif dan non-obat (Marlinda et al., 2022).

Ketiga, minimnya pengenalan terhadap metode non-farmakologis dalam lingkungan keluarga dan sekolah juga turut berkontribusi. Sebagian besar penanganan nyeri haid yang diketahui remaja umumnya terbatas pada penggunaan obat pereda nyeri atau istirahat total, tanpa mengetahui bahwa terdapat pendekatan alami seperti akupresur yang telah terbukti aman, murah, dan efektif. Pengetahuan tentang anatomi tubuh dan titik-titik tekan akupresur pun cenderung asing bagi mereka karena tidak diajarkan secara formal di sekolah maupun melalui layanan kesehatan remaja (Ananda & Oktaviyana, 2021).

Rendahnya tingkat pengetahuan ini menunjukkan adanya kesenjangan informasi yang cukup besar, dan memperkuat urgensi pelaksanaan program edukatif seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini. Dengan melibatkan remaja dalam diskusi kelompok kecil, penyampaian materi secara visual, serta praktik langsung teknik akupresur, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi juga memberikan pengalaman nyata yang dapat mereka ingat dan terapkan dalam kehidupan sehari-hari (Esti et al., 2024). Lebih jauh lagi, hasil pre-test ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan tidak bisa hanya mengandalkan penyampaian informasi satu arah. Remaja membutuhkan pendekatan yang partisipatif, aplikatif, dan kontekstual, di mana mereka merasa nyaman untuk bertanya, mencoba, dan mempraktikkan keterampilan baru seperti teknik akupresur ini. Oleh karena itu, kegiatan ini berperan penting tidak hanya sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai jembatan untuk menormalisasi diskusi tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja secara lebih terbuka dan konstruktif.

Dengan kondisi awal yang menunjukkan dominasi pengetahuan sedang dan rendah, maka evaluasi setelah kegiatan melalui post-test menjadi indikator penting untuk menilai efektivitas metode edukasi yang digunakan. Kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas cakupannya agar lebih banyak remaja memiliki akses terhadap informasi kesehatan yang benar, relevan, dan membekali mereka dengan keterampilan hidup yang mendukung kualitas hidup yang lebih sehat.

Distribusi Pengetahuan Responden (Posttest)

Setelah kegiatan edukasi dan praktik teknik akupresur dilaksanakan, peserta diberikan post-test dengan tujuan mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan mereka mengenai nyeri haid (dismenore) dan metode akupresur sebagai penanganan non-farmakologis. Post-test ini menjadi salah satu indikator penting untuk menilai efektivitas intervensi edukatif yang diberikan oleh tim pelaksana.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Post-Test

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	40	78,4
Sedang	11	21,6
Total	51	100

Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Sebanyak 78,4% peserta masuk dalam kategori pengetahuan tinggi, meningkat tajam dari hanya 13,7% pada pre-test. Sementara itu, peserta dengan kategori pengetahuan sedang menurun menjadi 21,6%, dan tidak ada peserta yang berada pada kategori pengetahuan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan yang diberikan berhasil secara substansial dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Peningkatan drastis ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor penting yang menjadi kekuatan dalam pelaksanaan kegiatan. Pertama, pendekatan edukasi dilakukan secara aktif dan partisipatif, dengan metode *small group discussion*, yang mendorong interaksi dua arah antara fasilitator dan peserta. Remaja diberikan ruang untuk bertanya, menyampaikan pendapat, dan berdiskusi dalam suasana yang nyaman dan *non-judgmental*. Menurut Sarmanah & Nofa Anggraini (2023) model pembelajaran seperti ini sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman konsep dan keterampilan praktis pada kelompok usia remaja. Kedua, penyampaian materi dilakukan melalui media yang visual dan kontekstual, seperti Leaflet dan presentasi PowerPoint dengan bahasa sederhana. Hal ini sangat relevan dengan karakteristik kognitif peserta yang mayoritas masih berada di tingkat SMP, di mana daya serap informasi sangat dipengaruhi oleh cara penyajian materi. Materi edukatif yang disusun secara sederhana, padat, dan berbasis ilustrasi mampu mempercepat proses pemahaman (Walidaini, 2022).

Ketiga, adanya praktik langsung teknik akupresur menjadi pengalaman pembelajaran yang konkret bagi peserta. Mereka tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga dilatih secara langsung untuk mengenali titik-titik akupresur dan mempraktikkannya secara mandiri. Pengalaman praktis ini memperkuat memori dan keterampilan peserta dalam mengaplikasikan metode tersebut, yang menjadikan pengetahuan mereka tidak sekadar pasif tetapi aktif dan aplikatif (Wulandari et al., 2024).

Dari perspektif perkembangan remaja, peningkatan ini juga menunjukkan bahwa peserta memiliki kapasitas belajar yang tinggi bila diberikan materi yang relevan, disampaikan dengan metode yang sesuai, dan difasilitasi oleh lingkungan belajar yang suportif. Hal ini membuktikan bahwa remaja bukanlah kelompok pasif dalam kegiatan edukasi kesehatan, melainkan memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya (Astiza et al., 2024).

Selain itu, hasil post-test ini menjadi bukti bahwa intervensi sederhana namun terencana dengan baik, seperti edukasi singkat berbasis praktik, mampu menutup kesenjangan pengetahuan yang sebelumnya terlihat cukup besar. Sebagaimana ditunjukkan pada hasil pre-test, mayoritas peserta belum pernah mendapatkan informasi tentang akupresur sebelumnya, namun pasca intervensi, mereka menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi.

Kegiatan ini sekaligus memberikan pembelajaran bahwa peningkatan literasi kesehatan remaja, khususnya terkait kesehatan reproduksi, bukan hal yang mustahil dicapai, bahkan dalam waktu yang relatif singkat. Dengan strategi yang tepat, edukasi kesehatan bisa memberikan dampak nyata, baik dalam hal pengetahuan, keterampilan, maupun sikap remaja terhadap kesehatan dirinya (Sari & Usman, 2021).

Peningkatan hasil post-test ini memperkuat urgensi untuk melanjutkan dan memperluas program edukasi semacam ini, baik di sekolah-sekolah lain maupun dalam bentuk kolaborasi lintas sektor (kesehatan, pendidikan, keluarga). Keberhasilan ini juga

menegaskan bahwa akupresur, sebagai metode sederhana dan alami, dapat menjadi alternatif solusi yang efektif untuk mengatasi keluhan dismenore pada remaja, terutama di wilayah yang memiliki keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan atau obat-obatan.

Distribusi Uji *Paired Samples Test* (Uji T Berpasangan)

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan teknik akupresur, dilakukan uji statistik *Paired Samples Test* (uji t berpasangan). Uji ini digunakan karena data berasal dari dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama ($n = 51$), yakni sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi edukatif diberikan.

Tabel 6.4 Hasil Uji *Paired Samples Test*

Pasangan Pengukuran	<i>df</i>	<i>One-Sided p</i>	<i>Two-Sided p</i>
Pengetahuan Pre-Test – Post-Test	50	< 0.001	< 0.001

Hasil uji statistik *Paired Samples Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pengetahuan peserta sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) mengikuti kegiatan edukasi dan praktik akupresur, dengan nilai $p < 0,001$. Ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi bukanlah hasil kebetulan semata, melainkan merupakan efek nyata dari kegiatan yang dilaksanakan. Perbedaan ini juga mengonfirmasi bahwa program edukasi yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan dalam waktu singkat.

Secara statistik, nilai p yang sangat kecil ini berarti bahwa kemungkinan tidak adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* hampir tidak ada, sehingga hipotesis nol (yang menyatakan tidak ada perbedaan) dapat ditolak dengan tingkat kepercayaan yang tinggi. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan peserta, khususnya mengenai dismenore dan teknik akupresur sebagai metode penanganannya.

Peningkatan pengetahuan ini selaras dengan temuan oleh Sarmanah & Nofa Angraini (2023) sebelumnya yang menunjukkan adanya pergeseran besar dalam kategori pengetahuan peserta: dari yang sebelumnya didominasi oleh kategori sedang dan rendah, menjadi mayoritas berada dalam kategori tinggi pada *post-test*. Hasil ini juga memperkuat bahwa metode yang digunakan, seperti diskusi kelompok kecil, penyampaian materi melalui media visual sederhana, serta praktik langsung teknik akupresur, merupakan pendekatan yang sangat sesuai dengan karakteristik peserta remaja. Peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam memahami dan mempraktikkan materi yang disampaikan.

Fenomena peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi besar untuk memahami dan menerapkan informasi kesehatan yang benar, asalkan disampaikan dengan cara yang tepat dan kontekstual. Keberhasilan kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan reproduksi tidak harus selalu dilakukan dalam waktu lama untuk dapat menghasilkan dampak, tetapi bisa efektif melalui kegiatan terstruktur, singkat, namun padat dan aplikatif. Dengan meningkatnya pengetahuan ini, diharapkan remaja peserta dapat lebih siap menghadapi masalah nyeri haid dan mampu melakukan penanganan awal secara mandiri dan alami, tanpa langsung bergantung pada obat-obatan. Hasil ini juga membuka peluang bagi perluasan kegiatan serupa di sekolah-sekolah lain sebagai bagian dari promosi kesehatan remaja yang berkelanjutan (Moniz et al., 2024; Sari & Usman, 2021).



Gambar 1. Pelatihan pada Remaja dengan Metode Akupresur

Keberhasilan program ini terlihat nyata dari kemampuan remaja dalam mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri setelah sesi edukasi dan praktik langsung. Banyak peserta yang menunjukkan pemahaman yang baik terhadap titik-titik akupresur yang relevan untuk nyeri haid, seperti titik SP6 (Sanyinjiao) dan LI4 (Hegu), serta mampu menerapkan tekanan dengan durasi dan intensitas yang sesuai. Beberapa peserta bahkan melaporkan bahwa mereka mulai rutin menggunakan teknik ini di rumah saat mengalami gejala dismenore, dan merasakan pengurangan intensitas nyeri tanpa harus segera mengonsumsi obat pereda nyeri. Observasi selama praktik juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta dapat mengikuti instruksi dengan benar dan melakukan teknik dengan tingkat ketepatan yang tinggi setelah mendapatkan arahan dari fasilitator. Ini membuktikan bahwa dengan pendekatan yang aplikatif, remaja dapat dibekali dengan keterampilan praktis untuk menjaga kesehatannya sendiri. Kemampuan ini menjadi modal penting bagi mereka untuk mengembangkan kemandirian dalam mengelola kondisi tubuhnya, serta menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya dengan membagikan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka peroleh. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan perilaku yang nyata dan berkelanjutan dalam pengelolaan nyeri haid secara alami.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat “Pengabdian Masyarakat pada Remaja dengan Metode Akupresur untuk Mengatasi Nyeri Haid” yang dilaksanakan pada 26 Mei 2025 di SMP Patra Darma 1 Balikpapan telah berhasil melibatkan 51 siswi kelas VII dan VIII. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola dismenore secara mandiri melalui metode akupresur. Hasil pretest menunjukkan sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang sedang atau rendah. Namun, setelah dilakukan edukasi berbasis diskusi kelompok, media visual, leaflet, dan praktik langsung, terjadi peningkatan signifikan—terbukti dari hasil posttest dan uji statistik dengan signifikansi $< 0,001$. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan aplikatif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai penanganan nyeri haid.

Sebagai tindak lanjut, pelatihan akupresur sebaiknya dilakukan secara berkala agar keterampilan peserta terus terasah dan menjangkau lebih banyak remaja. Disarankan pula agar program direplikasi di sekolah lain yang belum memiliki akses memadai terhadap edukasi kesehatan reproduksi. Pelibatan sekolah dan orang tua sangat penting untuk memperkuat dampak edukasi di lingkungan peserta. Selain itu, pengembangan media

edukatif digital dan pelatihan edukator sebaya akan membantu memperluas cakupan serta memastikan keberlanjutan program secara mandiri di komunitas remaja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Penanggung jawab lahan, Responden dan Heni Setyowati.,S.SiT,M.Kes selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Dan kepada pihak mitra yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai akupresur.

Daftar Pustaka

- Ananda, S., & Oktaviyana, C. (2021). *PENGARUH PENERAPAN AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA ABULYATAMA KABUPATEN ACEH*.
- 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*.
- Esti, M. W., Widyaningsih, A., & Utami, H. (n.d.). *Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Pijat Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore*.
- 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>
- Moniz, M. R., Audina, R., & Afriani, L. D. (n.d.). *Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah*.
- 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>
- Sarmanah, N. & Nofa Anggraini. (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), 99–105. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>
- Walidaini, R. (2022). Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Haid pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.787>
- Wulandari, L., Safitri, R., & Purwati, A. (2024). *Pengaruh teknik akupresur titik hegu (Li4) terhadap intensitas nyeri haid (dismenorre primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTs Al-Khalifah Kepanjen*. 4(02).