

Metode Akupresure untuk Mengurangi Dismenorea Remaja

Nafi'ah¹, Retno Ginanjar², Anggraeni Indri Hapsari³, Inayatul Hidayah⁴,
Kurniawati Tri Utami⁵, Reni Mustikaningrum⁶, Rizky Febria Suseno⁷,
Vistra Veftisia⁸

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, noviawahyudi07@gmail.com.

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, retnoginanjar014@gmail.com

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

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, inamanyu1867@gmail.com

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

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

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

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

Korespondensi Email: noviawahyudi07gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2025-06-23</i> <i>Accepted, 2023-06-28</i> <i>Published, 2025-07-04</i>	<i>Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common complaint experienced by adolescent girls and can interfere with their daily activities, both at school and in social settings. This issue is often not addressed optimally due to the limited knowledge adolescents have about non-pharmacological approaches to managing menstrual pain. Acupressure is known as an effective and safe non-pharmacological method for pain management. This community service program aimed to increase adolescents' knowledge about dysmenorrhea and to teach acupressure techniques as an alternative approach. The activity was conducted simultaneously on May 31, 2025, in three locations: Loragung Village (Pekalongan), Girimukti Village (Penajam Paser Utara), and Tanjung Redeb Sub-district (Berau), involving 29 female adolescents. The methods used included health education, small group discussions, hands-on acupressure practice, and evaluation through pre-test and post-test assessments. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, with a statistical significance value of < 0.001. This program proved to be effective and is recommended for sustainable replication in other communities.</i>
<i>Keywords: Adolescent Dysmenorrhea, Health Education, Acupressure</i>	
Kata Kunci: Dismenore Remaja, Edukasi Kesehatan, Akupresur	Abstrak Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan umum yang dialami oleh remaja perempuan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di lingkungan sosial. Masalah ini seringkali tidak ditangani secara optimal karena minimnya pengetahuan remaja tentang penanganan nyeri haid yang non-farmakologis. Metode akupresur dikenal sebagai salah satu penanganan non-farmakologis yang efektif dan

aman. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore dan keterampilan akupresur sebagai alternatif pengelolaannya. Kegiatan dilaksanakan serempak pada 31 Mei 2025 di tiga lokasi: Desa Loragung (Pekalongan), Desa Girimukti (Penajam Paser Utara), dan Kelurahan Tanjung Redeb (Berau), melibatkan 29 remaja perempuan. Metode yang digunakan mencakup edukasi, diskusi kelompok kecil, praktik akupresur, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan peserta dengan nilai signifikansi $< 0,001$.

Pendahuluan

Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang paling umum dialami oleh remaja putri. Dismenore terbagi menjadi dua jenis, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan struktur organ reproduksi dan biasanya mulai dirasakan sejak menstruasi pertama (menarke). Kondisi ini berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi otot rahim secara berlebihan sehingga menimbulkan nyeri pada perut bagian bawah, punggung, hingga ke paha. Sementara itu, dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan organik seperti endometriosis atau mioma uteri (Ananda & Oktaviana, 2021)

Banyak remaja menganggap nyeri haid sebagai hal biasa dan tidak mencari penanganan medis, padahal nyeri yang berlebihan dapat memengaruhi kualitas hidup, aktivitas belajar, hingga kondisi psikologis. Penggunaan obat analgesik memang efektif, namun konsumsi jangka panjang memiliki risiko efek samping. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan menjadi alternatif yang relevan. Salah satunya adalah akupresur, yaitu metode dari pengobatan tradisional Tiongkok yang memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang berhubungan dengan keseimbangan energi dan fungsi organ (Astiza et al., 2024)

Dalam konteks nyeri haid, titik-titik akupresur seperti SP6 (Sanyinjiao) di bagian dalam kaki, LI4 (Hegu) di antara ibu jari dan telunjuk, serta LV3 (Taichong) di atas punggung kaki, diketahui dapat membantu meredakan nyeri. Rangsangan pada titik-titik tersebut mampu menurunkan prostaglandin, merangsang produksi endorfin alami tubuh, serta meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi otot (Esti et al., 2023)

Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai teknik akupresur sebagai metode non-farmakologis dalam mengatasi dismenore, tim pengabdian melaksanakan kegiatan edukasi dan pelatihan di tiga lokasi berbeda, yaitu Desa Loragung, Desa Girimukti, dan Kelurahan Tanjung Redeb. Kegiatan ini menyasar remaja putri usia sekolah dan dilaksanakan dengan pendekatan interaktif. Dalam pelaksanaannya, ditemukan bahwa sebagian besar peserta belum pernah mengetahui atau mencoba teknik akupresur sebelumnya, serta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai dismenore dan cara penanganannya selain menggunakan obat pereda nyeri. Oleh karena itu, peserta diberikan penjelasan mengenai konsep dismenore, anatomi titik-titik tekan yang relevan, serta teknik akupresur yang tepat dan aman. Pelatihan dilakukan secara langsung oleh tenaga kesehatan dan fasilitator, disertai dengan simulasi praktik akupresur untuk memastikan pemahaman dan keterampilan peserta.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, peserta diberikan materi presentasi bergambar. Evaluasi keberhasilan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test guna mengetahui peningkatan pengetahuan peserta terkait dismenore dan akupresur. Dari ketiga lokasi, diperoleh peningkatan skor pengetahuan yang signifikan,

menunjukkan bahwa pendekatan edukatif ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri dan alami.

Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas pendekatan deskriptif, partisipatif, edukatif, dan berbasis bukti (*evidence-based*). Kegiatan dilaksanakan secara serentak pada tanggal 31 Mei 2025 di tiga lokasi, yaitu Desa Loragung (Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah), Desa Girimukti (Kabupaten Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur), dan Kelurahan Tanjung Redeb (Kabupaten Berau, Kalimantan Timur), dengan total peserta sebanyak 29 remaja perempuan yang berusia antara 10–19 tahun. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai penanganan dismenore (nyeri haid) melalui metode non-farmakologis, yaitu akupresur. Pendekatan partisipatif dilakukan dengan melibatkan langsung remaja sebagai sasaran utama, kader kesehatan, serta mitra lokal seperti balai desa dan tokoh masyarakat. Mereka berperan aktif dalam proses perencanaan teknis, pelaksanaan, hingga pemantauan kegiatan.

Sebelum pelaksanaan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan studi literatur guna menyusun materi edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Literatur yang digunakan mengacu pada hasil penelitian yang membuktikan efektivitas teknik akupresur, khususnya pada titik SP6 (Sanyinjiao), dalam mengurangi intensitas nyeri menstruasi tanpa menimbulkan efek samping. Pendekatan ini dipilih karena aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh remaja perempuan.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan yang diisi dengan sambutan dari tokoh masyarakat dan penjelasan singkat dari tim pengabdian. Selanjutnya, peserta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang dismenore dan teknik penanganannya. Setelah itu, dilanjutkan dengan penyuluhan yang dikemas secara interaktif menggunakan media visual berupa PowerPoint, booklet dan demonstrasi langsung teknik akupresur. Setiap peserta kemudian mempraktikkan teknik tersebut secara langsung dengan bimbingan dari tim pelaksana.

Sesi edukasi diselingi dengan diskusi interaktif dan tanya jawab dalam kelompok kecil, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan memberi ruang kepada peserta untuk mengungkapkan pengalaman serta kendala yang mereka hadapi selama mengalami nyeri haid. Kegiatan ditutup dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang menandakan bahwa metode akupresur diterima dengan baik oleh remaja dan dapat menjadi salah satu solusi praktis dalam pengelolaan dismenore.

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dengan antusiasme tinggi dari peserta serta dukungan aktif dari kader dan tokoh masyarakat setempat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang melibatkan praktik langsung, media visual, dan diskusi terbuka sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja terhadap pentingnya penanganan nyeri haid secara tepat, aman, dan mandiri.

Hasil dan Pembahasan

Persiapan kegiatan edukasi kesehatan bertema “Metode Akupresur untuk Mengurangi Dismenore Remaja” dilakukan secara sistematis oleh tim pengabdian dari Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. Langkah awal mencakup perizinan dan koordinasi dengan perangkat desa, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan di tiga lokasi sasaran: Balai Desa Loragung (Kab. Pekalongan, Jawa Tengah), Desa Girimukti (Kab. Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur), dan Jl. Pulau Derawan RT.031, Tanjung Redeb (Kab. Berau, Kalimantan Timur). Perizinan ini menjadi kunci dalam menjalin kolaborasi lokal serta mendukung kelancaran administratif dan teknis pelaksanaan program.

Sebelum pelaksanaan, dilakukan sosialisasi kepada remaja dan orang tua mengenai tujuan kegiatan, yaitu mengenalkan teknik akupresur sebagai alternatif aman dalam menangani nyeri haid. Komunikasi ini tidak hanya membangun pemahaman, tetapi juga

memperkuat peran tokoh masyarakat dan kader kesehatan sebagai pendukung utama keberhasilan edukasi kesehatan remaja. Materi edukasi disiapkan dalam bentuk booklet dan PowerPoint, yang menjelaskan tentang konsep dismenore, penyebabnya, serta teknik akupresur pada titik SP6 (Sanyinjiao).

Kegiatan dilaksanakan serentak pada 31 Mei 2025. Di Balai Desa Loragung, sebanyak 20 remaja mengikuti rangkaian kegiatan yang dimulai dari pre-test, penyuluhan dengan diskusi kelompok kecil (small discussion), hingga praktik langsung akupresur dan pengisian post-test. Di Desa Girimukti, kegiatan diikuti oleh 5 remaja dan berlangsung secara intensif dengan pendekatan personal. Begitu juga di Tanjung Redeb, kegiatan yang diikuti oleh 4 remaja putri tetap dilaksanakan secara profesional dan partisipatif, dengan peserta aktif berbagi pengalaman pribadi terkait dismenore.

Seluruh kegiatan berlangsung lancar dengan dukungan dari kader dan mitra lokal. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terutama saat sesi praktik akupresur. Pendekatan edukatif yang dipadukan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang dismenore dan alternatif penanganannya. Evaluasi melalui pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, menunjukkan keberhasilan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini.

Distribusi Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di tiga lokasi: Desa Loragung (Kabupaten Pekalongan), Desa Girimukti (Kabupaten Penajam Paser Utara), dan Kelurahan Tanjung Redeb (Kabupaten Berau), dengan jumlah total peserta sebanyak 29 remaja putri. Adapun hasil deskriptif dari data peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Alamat	Desa Loragung	20	69.0
	Desa Girimukti	5	17.2
	Kelurahan	4	13.8
	Tanjung Redeb		
Total		29	100
Umur	10–13 tahun	13	44.8
	14–16 tahun	12	41.4
	17–19 tahun	4	13.8
Total		29	100
Pendidikan	SD	8	27.6
	SMP	15	51.7
	SMA	6	20.7
Total		29	100
Riwayat Nyeri Haid	Ya	26	89.7
	Tidak	3	10.3
Total		29	100
Pernah Mendapat Informasi Penanganan Nyeri Haid	Ya	5	17.2
	Tidak	24	82.8
Total		29	100

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta berasal dari Desa Loragung (69%), yang merupakan lokasi terdekat dari institusi pelaksana dan memiliki partisipasi tertinggi. Sementara itu, lokasi lainnya memiliki jumlah peserta yang lebih sedikit karena faktor geografis dan keterbatasan logistik. Dari segi usia, sebagian besar

remaja berusia 10–16 tahun (86.2%), yang merupakan rentang usia awal hingga pertengahan remaja, di mana pubertas dan menstruasi umumnya mulai terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai dismenore sangat relevan dan tepat sasaran, mengingat usia tersebut adalah masa kritis untuk membentuk pemahaman awal terkait kesehatan reproduksi.

Tingkat pendidikan peserta didominasi oleh siswa tingkat SMP (51.7%), diikuti oleh SD (27.6%) dan SMA (20.7%). Artinya, pendekatan edukasi yang digunakan harus disesuaikan dengan kemampuan literasi dasar dan tingkat pemahaman mereka. Oleh karena itu, penggunaan media visual seperti Booklet dan praktik langsung dalam kegiatan sangat membantu penyampaian materi agar lebih mudah dipahami (Marlinda et al., 2022).

Sebagian besar peserta (89.7%) mengaku pernah mengalami nyeri haid (dismenore), yang menunjukkan bahwa masalah ini cukup umum dan menjadi keluhan signifikan di kalangan remaja putri. Namun demikian, data menunjukkan bahwa sebanyak 82.8% peserta belum pernah mendapatkan informasi tentang penanganan nyeri haid secara non-farmakologis. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang cukup besar dan menjadi urgensi dilakukannya kegiatan edukatif ini (Sari & Listiarini, 2021).

Kegiatan edukasi dan praktik akupresur yang diberikan dalam program ini menjadi solusi yang tepat, karena teknik ini bersifat alami, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat atau obat khusus. Melalui pendekatan edukatif berbasis praktik langsung, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan tetapi juga keterampilan yang dapat langsung diterapkan untuk mengurangi keluhan dismenore. Lebih jauh lagi, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman peserta, tetapi juga diharapkan memberi efek jangka panjang berupa peningkatan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini, serta kemampuan untuk mengelola keluhan haid secara mandiri dan sehat.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Pre-Test*)

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Pre-Test*)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	25	86.2%
Sedang	4	13.8%
Total	29	100.0%

Tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas peserta kegiatan, yaitu sebesar 86,2%, berada dalam kategori rendah dalam hal pengetahuan mengenai penanganan nyeri haid (dismenore). Sementara itu, hanya 13,8% peserta yang memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan tidak ada peserta yang menunjukkan tingkat pengetahuan tinggi pada saat awal kegiatan. Temuan ini mencerminkan fenomena umum yang terjadi di kalangan remaja, yaitu minimnya pemahaman terhadap kesehatan reproduksi, khususnya mengenai cara-cara non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengelola nyeri haid.

Rendahnya pengetahuan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Pertama, meskipun pendidikan kesehatan reproduksi telah diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah, penyampaiannya sering kali bersifat umum dan tidak mendalam. Isu spesifik seperti dismenore dan manajemen nyeri secara alami jarang dibahas secara detail. Penelitian oleh Ranjani (2023) menunjukkan bahwa remaja putri di Indonesia masih memiliki pemahaman yang terbatas terhadap konsep menstruasi sehat dan pengelolannya, termasuk teknik relaksasi atau akupresur sebagai alternatif obat. Kedua, faktor sosial dan budaya juga mempengaruhi. Menstruasi masih dianggap sebagai topik tabu dalam banyak komunitas, sehingga remaja cenderung enggan untuk bertanya atau mencari informasi. Sarmanah & Nofa Anggraini (2023) menegaskan bahwa sikap diam ini membuat sebagian besar remaja hanya mengandalkan informasi dari teman sebaya yang belum tentu benar, atau bahkan membiarkan rasa sakit tanpa penanganan sama sekali.

Selain itu, meskipun akses terhadap informasi digital sangat luas, tidak semua

remaja memiliki keterampilan literasi digital yang memadai untuk memilah informasi yang akurat dan terpercaya. Banyak dari mereka menerima informasi yang tidak lengkap, bahkan salah arah. Walidaini (2022) menyatakan bahwa remaja membutuhkan sumber informasi yang valid dan metode pembelajaran langsung agar dapat memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tersebut secara tepat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan menjadi solusi strategis melalui pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik remaja. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis mengenai penyebab dan pengelolaan dismenore, tetapi juga mengajarkan secara langsung teknik akupresur yang bersifat alami, aman, dan praktis. Akupresur dipilih sebagai metode intervensi karena telah terbukti secara ilmiah mampu mengurangi intensitas nyeri haid. Studi oleh Sarmanah & Nofa Anggraini (2023) menunjukkan bahwa stimulasi titik SP6 (Sanyinjiao) secara signifikan mengurangi nyeri menstruasi pada remaja perempuan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Ananda & Oktaviana (2021) yang menyimpulkan bahwa akupresur merupakan alternatif pengelolaan dismenore primer tanpa efek samping yang berarti.

Melalui praktik langsung yang dilakukan selama kegiatan, peserta tidak hanya mendapatkan informasi secara pasif, tetapi juga mengalami pembelajaran aktif yang mendalam. Metode penyampaian dilakukan dengan bahasa sederhana dan menggunakan media visual seperti Bookflet serta presentasi PowerPoint, yang sangat membantu pemahaman peserta dengan latar belakang pendidikan bervariasi, mulai dari tingkat SD hingga SMA. Diskusi kelompok kecil (*small discussion*) juga menjadi pendekatan efektif dalam menciptakan suasana belajar yang terbuka dan partisipatif, yang mendorong peserta lebih aktif bertanya dan memahami materi secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, kondisi awal peserta yang memiliki pengetahuan rendah menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi pendidikan yang lebih intensif dan terstruktur, terutama terkait topik kesehatan reproduksi remaja. Kegiatan pengabdian ini telah mampu menjawab tantangan tersebut dengan memberikan solusi nyata berupa pelatihan akupresur yang aplikatif. Dengan pelatihan ini, remaja kini memiliki alternatif penanganan nyeri haid yang non-obat, aman, serta mudah dilakukan di rumah secara mandiri. Lebih jauh, peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dalam menghadapi menstruasi dan menjadi dasar bagi peningkatan kesejahteraan fisik dan mental remaja secara berkelanjutan.

Distribusi Jawaban Per-Soal Pretest

Tabel 3. Distribusi Jawaban Per-Soal Pretest

No	Kode Soal	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total Responden	Persentase Jawaban Benar (%)
1	P1	14	15	29	48.3%
2	P2	9	20	29	31.0%
3	P3	12	17	29	41.4%
4	P4	11	18	29	37.9%
5	P5	23	6	29	79.3%
6	P6	13	16	29	44.8%
7	P7	14	15	29	48.3%
8	P8	12	17	29	41.4%
9	P9	13	16	29	44.8%
10	P10	14	15	29	48.3%
11	P11	6	23	29	20.7%
12	P12	8	21	29	27.6%
13	P13	1	28	29	3.4%

Tabel 3. memperlihatkan bahwa tingkat pemahaman awal peserta terhadap materi yang berkaitan dengan dismenore dan teknik akupresur masih tergolong rendah pada sebagian besar indikator soal. Hal ini tercermin dari rendahnya persentase jawaban benar di sebagian besar pertanyaan, di mana hanya satu soal (P5) yang memiliki persentase jawaban benar di atas 70%, yaitu sebesar 79,3%. Hal ini menunjukkan bahwa materi pada soal tersebut kemungkinan besar telah dikenal atau dipahami sebelumnya oleh mayoritas peserta, mungkin karena kedekatannya dengan pengalaman pribadi atau informasi umum yang lebih mudah diakses.

Namun demikian, sebagian besar soal lainnya menunjukkan angka jawaban benar yang rendah. Bahkan, untuk soal P13, hanya 1 peserta (3,4%) yang menjawab dengan benar, menjadikannya indikator dengan tingkat pemahaman terendah. Hal ini menandakan bahwa topik yang diujikan pada soal tersebut sangat asing atau belum pernah diperkenalkan sebelumnya kepada para peserta. Demikian juga pada soal P11 dan P12 yang hanya dijawab benar oleh 6 dan 8 peserta (20,7% dan 27,6%), mengindikasikan bahwa konsep atau informasi dalam soal tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses edukasi.

Rendahnya tingkat jawaban benar pada sebagian besar soal juga memperkuat hasil pada Tabel 3. yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan rendah. Hal ini menjadi bukti konkret bahwa sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar remaja belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai alternatif non-obat dalam mengelola nyeri haid, termasuk metode akupresur. Soal-soal seperti P2 (31,0%), P3 (41,4%), P4 (37,9%), dan P8 (41,4%) menunjukkan bahwa meskipun sebagian peserta memiliki pengetahuan dasar, namun belum mencapai tingkat pemahaman yang utuh atau menyeluruh.

Dengan demikian, hasil pretest ini memberikan gambaran jelas mengenai area-area materi yang perlu menjadi fokus dalam penyampaian edukasi. Soal-soal dengan skor rendah dapat dijadikan bahan evaluasi untuk memperkuat pendekatan penyuluhan di masa mendatang. Edukasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, melalui pendekatan visual, praktik langsung, dan diskusi interaktif, menjadi langkah strategis untuk menutup kesenjangan pengetahuan tersebut. Diharapkan, setelah mengikuti sesi edukasi dan pelatihan, para peserta tidak hanya mampu menjawab soal-soal tersebut dengan benar dalam posttest, tetapi juga dapat menerapkan teknik akupresur secara mandiri dan efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Post-Test*)

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden (*Post-Test*)

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	24	82,8%
Sedang	5	17,2%
Total	29	100%

Setelah kegiatan edukasi dan praktik langsung metode akupresur, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Sebanyak 82,8% remaja menunjukkan kategori pengetahuan tinggi, sementara 17,2% lainnya berada dalam kategori sedang. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori rendah setelah intervensi dilakukan. Perubahan ini menandakan bahwa materi edukasi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai penanganan nyeri haid secara non-farmakologis.

Peningkatan drastis dalam hasil *posttest* tidak lepas dari metode penyuluhan yang diterapkan selama kegiatan. Penyampaian informasi menggunakan pendekatan visual (Booklet dan PowerPoint), metode diskusi kelompok kecil, serta praktik langsung teknik akupresur memungkinkan peserta untuk memahami materi tidak hanya secara teoritis, tetapi juga secara aplikatif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan retensi

pengetahuan pada remaja, sebagaimana dijelaskan dalam studi oleh Sari & Listiarini (2021) bahwa metode diskusi kecil dan praktik langsung mendorong keterlibatan peserta dan memperkuat pemahaman konsep yang disampaikan.

Selain itu, teknik akupresur yang diajarkan, khususnya pada titik SP6 (Sanyinjiao), memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengelola nyeri haid secara mandiri. Hal ini tidak hanya memperluas pengetahuan mereka, tetapi juga membentuk keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana dijelaskan oleh Ranjani (2023) akupresur terbukti menurunkan intensitas dismenore primer secara signifikan dan dapat dijadikan pendekatan non-obat yang aman serta efektif. Fakta bahwa seluruh peserta berhasil meningkatkan level pengetahuan menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu menjawab kebutuhan informasi yang sebelumnya tidak tersedia atau tidak terakses oleh remaja, khususnya di wilayah intervensi seperti Desa Loragung, Desa Girimukti, dan Kelurahan Tanjung Redeb.

Jika dibandingkan dengan hasil *pretest*, terjadi pergeseran pengetahuan yang signifikan dari kategori rendah menjadi tinggi. Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis edukasi dengan pendekatan praktis seperti yang diterapkan dalam kegiatan ini sangat tepat sasaran. Tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga menanamkan rasa percaya diri pada remaja untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan reproduksinya. Kondisi ini menjadi modal penting untuk membentuk generasi remaja yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga sadar dan bertanggung jawab terhadap tubuhnya.

Hasil *posttest* menunjukkan efektivitas nyata dari kegiatan pengabdian ini dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam penanganan nyeri haid menggunakan metode akupresur. Peningkatan dari pengetahuan rendah ke tinggi dalam waktu yang singkat menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik sangat diperlukan untuk menjawab tantangan kurangnya pemahaman remaja terhadap kesehatan reproduksi. Dengan bekal pengetahuan ini, diharapkan para remaja tidak hanya mampu mengatasi dismenore secara mandiri, tetapi juga menjadi agen informasi di lingkungan mereka untuk membagikan pengetahuan yang telah mereka peroleh.

Distribusi Jawaban Per-Soal Posttest

Tabel 5. Distribusi Jawaban Per-Soal Posttest

No	Kode Soal	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total Responden	Persentase Jawaban Benar (%)
1	P1	29	0	29	100.0%
2	P2	26	3	29	89.7%
3	P3	23	6	29	79.3%
4	P4	22	7	29	75.9%
5	P5	29	0	29	100.0%
6	P6	23	6	29	79.3%
7	P7	27	2	29	93.1%
8	P8	25	4	29	86.2%
9	P9	26	3	29	89.7%
10	P10	26	3	29	89.7%
11	P11	26	3	29	89.7%
12	P12	23	6	29	79.3%
13	P13	22	7	29	75.9%

Tabel 5. memperlihatkan peningkatan signifikan pada hampir seluruh indikator pertanyaan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi dan praktik teknik akupresur. Semua soal menunjukkan persentase jawaban benar yang tinggi, dengan dua soal — P1 dan P5 —

bahkan mencapai tingkat keberhasilan 100%, artinya seluruh peserta menjawab dengan benar. Hal ini menandakan bahwa materi yang disampaikan pada poin-poin tersebut dipahami dengan sangat baik oleh seluruh responden. Kenaikan drastis ini menjadi indikator kuat keberhasilan metode edukasi yang diterapkan selama program pengabdian.

Soal-soal lain juga menunjukkan peningkatan luar biasa jika dibandingkan dengan hasil pretest. Misalnya, soal P13 yang sebelumnya hanya dijawab benar oleh 1 peserta (3,4%), kini meningkat drastis menjadi 22 peserta (75,9%). Demikian pula P11 yang semula hanya dijawab benar oleh 6 peserta (20,7%) meningkat menjadi 26 peserta (89,7%). Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi benar-benar menyerap dan memahami materi yang diberikan, termasuk soal-soal yang sebelumnya dianggap sulit atau asing.

Konsistensi skor tinggi pada soal-soal seperti P2, P7, P9, P10, dan P11 yang berada dalam kisaran 86–93% juga menegaskan bahwa pendekatan edukasi visual, diskusi kelompok kecil, dan praktik langsung efektif dalam menguatkan pemahaman peserta. Pendekatan berbasis pengalaman langsung ini memungkinkan peserta mengalami sendiri manfaat teknik akupresur dan mengaitkannya dengan kondisi yang mereka alami sehari-hari, yaitu nyeri haid. Dengan demikian, peningkatan bukan hanya dari aspek pengetahuan teoritis, tetapi juga dari aspek kesadaran dan kesiapan praktik.

Secara keseluruhan, data posttest mencerminkan keberhasilan program dalam menciptakan perubahan yang signifikan dan menyeluruh terhadap pengetahuan remaja mengenai penanganan nyeri haid secara alami dan mandiri. Peningkatan skor pada setiap indikator pertanyaan memperkuat argumen bahwa edukasi berbasis praktik langsung dengan pendekatan komunikatif lebih efektif dibanding penyuluhan satu arah. Hasil ini juga mendukung pentingnya replikasi program di sekolah-sekolah lain, mengingat besarnya kebutuhan remaja akan informasi kesehatan reproduksi yang aplikatif, valid, dan mudah dipahami.

Uji Paired Samples Test (Uji T Berpasangan)

Tabel 6. Distribusi Uji Paired Samples Test (Uji T Berpasangan)

	<i>n</i>	<i>p-value</i> (<i>df</i>)	<i>One- Sided</i>	<i>p-value</i> <i>Sided</i>	<i>Two- Sided</i>	Keterangan
Pretest – Posttest	29	28	< 0,001	< 0,001		Signifikan

Uji statistik *Paired Samples Test* dilakukan untuk mengukur perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang metode akupresur dalam penanganan nyeri haid (dismenore). Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) < 0,001 baik untuk uji satu sisi (*one-sided*) maupun dua sisi (*two-sided*). Dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 28, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Nilai *p* yang jauh lebih kecil dari batas signifikansi konvensional (0,05) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta bukan terjadi secara kebetulan, melainkan sebagai hasil dari intervensi edukatif yang diberikan selama kegiatan pengabdian. Dengan kata lain, kegiatan edukasi yang mencakup pemberian materi, diskusi kelompok kecil, serta praktik langsung teknik akupresur memiliki dampak nyata dan signifikan dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang penanganan dismenore secara non-farmakologis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moniz et al (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berbasis praktik langsung memberikan hasil pembelajaran yang lebih bermakna dan meningkatkan penguasaan keterampilan. Selain itu, Linda Gayatri et al., (2022) juga mencatat bahwa pembelajaran interaktif dan penggunaan media visual meningkatkan efektivitas penyampaian materi kesehatan reproduksi pada remaja.

Peningkatan signifikan ini juga menjadi indikator keberhasilan metode edukasi berbasis akupresur dalam menjembatani kesenjangan informasi dan praktik kesehatan di kalangan remaja, khususnya yang berada di wilayah dengan akses terbatas terhadap pendidikan kesehatan formal. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap terhadap cara remaja mempersepsikan dan mengelola rasa sakit saat menstruasi.

Secara praktis, hasil uji ini memperkuat pentingnya pengabdian kepada masyarakat berbasis pendekatan edukatif dan aplikatif dalam membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan secara mandiri. Intervensi sederhana namun sistematis ini tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga memiliki potensi jangka panjang dalam meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi remaja.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat “Metode Akupresur untuk Mengurangi Dismenore Remaja” berhasil dilaksanakan serempak di tiga lokasi dengan total 29 peserta remaja perempuan. Hasil pretest menunjukkan mayoritas peserta memiliki pengetahuan rendah terkait penanganan nyeri haid. Setelah edukasi dan praktik akupresur, terjadi peningkatan signifikan, dengan 82,8% peserta mencapai kategori pengetahuan tinggi dan hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$.

Sebagai saran, Kegiatan ini perlu dilanjutkan secara berkala dan diperluas ke sekolah, puskesmas, serta komunitas remaja lainnya. Pelibatan orang tua, guru, serta pengembangan media edukasi digital sangat dianjurkan untuk mendukung keberlanjutan. Selain itu, pelatihan peer educator akan memperluas dampak edukasi di kalangan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada 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, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>
- 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>