

Mengurangi Nyeri Haid dengan Terapi Akupresure Disminorea

Ninda Azifati Nurfitri¹, Vera Yunita², Christlin Dika Kappu³,
Mega Riani Mangiwa⁴, Yulia Nur Khayati⁵

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ninda.an991@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, ayuverayunita@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, christlinkappu12@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,
megarianibattimangiwa@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yulianurkhayati@unw.ac.id

Korespondensi Email: ninda.an991@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords :

Dysmenorrhea,

Adolescents,

Acupressure, Menstrual

Pain, Health Education

Kata Kunci: Dismenore,
Remaja, Akupresur,
Nyeri Haid, Pendidikan
Kesehatan

Abstract

Dysmenorrhea is a menstrual pain disorder that is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. Repeated use of painkillers can cause side effects, so safe and easy-to-apply non-pharmacological alternatives are needed. Acupressure is one alternative method that has been proven effective in relieving menstrual pain through stimulation of certain points on the body. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of adolescents in dealing with dysmenorrhea using acupressure techniques. The activity was carried out in desa Margadana Jawa Tengah, Village Suka Karya Kalimantan Barat, Kampung Merapun Kalimantan Timur serta Brau Kalimantan Timur. on June 8, 2025, involving 16 adolescent girls as participants. The implementation method consisted of five stages, namely: coordination, pretest, counseling, practice, and posttest. The results of the activity showed an increase in the average knowledge score from 38.7 (pretest) to 84.2 (posttest). All participants were also declared able to practice acupressure techniques independently and correctly. This activity proves that direct practice-based education is effective in improving adolescents' understanding and skills in managing dysmenorrhea, and can be applied as a promotive and preventive effort in adolescent health services.

Abstrak

Dismenore merupakan gangguan nyeri saat menstruasi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penggunaan obat pereda nyeri secara berulang dapat menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Akupresur adalah salah satu metode alternatif yang terbukti efektif meredakan nyeri haid melalui stimulasi titik-titik tertentu

pada tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menangani dismenore menggunakan teknik akupresur. Kegiatan dilaksanakan di desa Margadana Jawa Tengah, Desa Suka Karya Kalimantan Barat, Kampung Merapun Kalimantan Timur serta Brau Kalimantan Timur pada 8 Juni 2025, dengan melibatkan 16 remaja putri sebagai peserta. Metode pelaksanaan terdiri atas lima tahap yaitu: koordinasi, pretest, penyuluhan, praktik, dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 38,7 (pretest) menjadi 84,2 (posttest). Seluruh peserta juga dinyatakan mampu mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri dan benar. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola dismenore, serta dapat diterapkan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan remaja.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Periode ini dimulai dari usia sekitar 10 hingga 19 tahun dan merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Salah satu perubahan biologis utama yang dialami oleh remaja perempuan adalah dimulainya siklus menstruasi. Menstruasi, meskipun merupakan proses fisiologis yang normal, sering kali diiringi dengan keluhan nyeri yang cukup mengganggu, yang disebut sebagai dismenore. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri haid yang terjadi pada bagian perut bawah, biasanya disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, pusing, kelelahan, dan bahkan gangguan suasana hati. Nyeri ini dapat berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari dan sering kali mengganggu aktivitas sehari-hari remaja perempuan, termasuk aktivitas belajar dan sosial.

Prevalensi dismenore pada remaja cukup tinggi. Data epidemiologis menunjukkan bahwa 40% hingga 80% remaja putri mengalami nyeri haid dengan tingkat keparahan yang bervariasi, dari ringan hingga sangat berat (Yati, 2019). Bahkan, di beberapa kasus, dismenore dapat menyebabkan ketidakhadiran di sekolah dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Penanganan dismenore umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis, seperti pemberian analgesik atau antiinflamasi non-steroid (NSAID). Namun, penggunaan jangka panjang obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan lambung, kerusakan ginjal, hingga ketergantungan psikologis. Oleh karena itu, muncul kebutuhan akan alternatif pengobatan yang lebih aman, mudah dilakukan, dan tetap efektif dalam meredakan gejala dismenore, salah satunya adalah terapi akupresur.

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok yang memanfaatkan tekanan jari pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi atau chi. Titik-titik tersebut diyakini terhubung dengan organ-organ dalam tubuh dan sistem saraf. Berbeda dengan akupunktur yang menggunakan jarum, akupresur lebih sederhana dan tidak menimbulkan rasa sakit, sehingga cocok diterapkan oleh masyarakat awam, termasuk remaja. Beberapa titik akupresur seperti LI4 (Hegu), PC6 (Neiguan), LV3 (Taichong), dan SP6 (San Yin Jiao) telah terbukti secara ilmiah dapat membantu meredakan nyeri haid melalui mekanisme peningkatan produksi endorfin dan pelepasan ketegangan otot di sekitar rahim (Zulia et al., 2018).

Sayangnya, pengetahuan remaja mengenai teknik akupresur sebagai alternatif terapi untuk dismenore masih sangat minim. Hal ini diperburuk oleh berbagai faktor, seperti kurangnya edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah, terbatasnya akses terhadap informasi medis yang akurat, serta adanya budaya tabu yang membatasi diskusi terbuka mengenai menstruasi. Banyak remaja yang masih merasa malu untuk membicarakan nyeri haid, bahkan kepada tenaga kesehatan. Mereka cenderung mengabaikan keluhan tersebut atau mencari solusi instan tanpa memahami dampaknya. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan dismenore secara tepat dapat menyebabkan remaja mengalami penurunan produktivitas, stres, dan dalam jangka panjang memengaruhi kualitas kesehatan reproduksinya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di di desa Margadana Jawa Tengah, Desa Suka Karya Kalimantan Barat, Kampung Merapun Kalimantan Timur serta Brau Kalimantan Timur diperoleh data bahwa dari 16 remaja putri yang diwawancarai, sebanyak 10 di antaranya (70%) mengalami dismenore dengan intensitas nyeri sedang hingga berat. Mayoritas dari mereka belum pernah mengetahui atau mempraktikkan terapi akupresur. Mereka lebih banyak mengandalkan obat nyeri, tidur, atau mengabaikan rasa sakit tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan intervensi edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam mengelola dismenore secara mandiri dan aman. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah melalui program pengabdian masyarakat berbasis edukasi dan praktik terapi akupresur.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengenali, memahami, serta mengelola dismenore menggunakan teknik akupresur. Dengan pendekatan yang bersifat praktis dan partisipatif, diharapkan remaja dapat lebih memahami tubuhnya sendiri, menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi menstruasi, dan mampu mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk membuka ruang diskusi yang sehat mengenai kesehatan reproduksi remaja, mendorong keterlibatan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi preventif, serta menciptakan lingkungan yang lebih suportif terhadap kebutuhan kesehatan remaja.

Melalui pelatihan ini, diharapkan para peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari maupun disebarluaskan kepada teman sebaya. Dengan demikian, upaya ini dapat berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan remaja secara menyeluruh, sekaligus sebagai langkah preventif terhadap gangguan menstruasi jangka panjang dan isu kesehatan reproduksi lainnya. Kegiatan edukasi ini diharapkan menjadi pemicu bagi masyarakat dan institusi pendidikan untuk lebih peduli terhadap masalah-masalah kesehatan remaja dan menjadikan terapi komplementer seperti akupresur sebagai bagian dari promosi kesehatan yang berkelanjutan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2025 di Desa Margadana Jawa Tengah, Desa Suka Karya Kalimantan Barat, Kampung Merapun Kalimantan Timur serta Brau Kalimantan Timur. Lakukan dalam lima tahap, yaitu **tahap persiapan** dengan melakukan pengkajian masalah dan koordinasi bersama kader remaja, serta Masyarakat setempat, kemudian **tahap kedua** dilakukan pretest berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta tentang dismenore dan terapi akupresur. **Tahap ketiga** adalah penyuluhan dan edukasi yang disampaikan secara langsung menggunakan media leaflet, dilanjutkan dengan praktik langsung teknik akupresur yang dibimbing oleh tim pelaksana. **Tahap keempat** berupa evaluasi keterampilan melalui praktik mandiri peserta yang dinilai menggunakan lembar kusioner. Terakhir, **tahap kelima** adalah pelaksanaan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara

partisipatif dan aktif untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam menerapkan akupresur sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri dismenore.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai terapi akupresur dalam mengurangi dismenore pada remaja putri telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka pada hari Sabtu, tanggal 8 Juni 2025, Desa Margadana Jawa Tengah, Desa Suka Karya Kalimantan Barat, Kampung Merapun Kalimantan Timur serta Brau Kalimantan Timur. Kegiatan ini diikuti oleh 16 orang remaja putri yang sebelumnya telah diidentifikasi mengalami nyeri haid berdasarkan hasil wawancara dan survei awal yang dilakukan oleh tim pelaksana. Hadir pula dalam kegiatan tersebut 1 bidan desa sebagai mitra kegiatan, serta 1 dosen pembimbing dan 4 mahasiswa dari Universitas Ngudi Waluyo yang bertugas sebagai tim pelaksana kegiatan.

Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan dan sambutan dari tim pelaksana. Selanjutnya dilakukan pengisian pretest oleh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang dismenore dan terapi akupresur. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami apa itu dismenore secara medis, bagaimana cara kerja terapi akupresur, serta belum pernah mendapatkan informasi seputar titik-titik akupresur yang dapat membantu meredakan nyeri haid. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan reproduksi remaja masih sangat terbatas di lingkungan tersebut.

Penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif dengan bantuan media PowerPoint dan leaflet. Materi yang diberikan mencakup pengenalan dismenore, penyebab dan dampaknya terhadap aktivitas remaja, serta pengenalan terapi nonfarmakologis berupa akupresur. Dijelaskan secara rinci mengenai titik-titik yang digunakan dalam terapi, yaitu LI4 (Hegu), PC6 (Neiguan), LV3 (Taichong), dan SP6 (San Yin Jiao), termasuk cara menemukan titik tersebut dan teknik penekanan yang benar.

Setelah penyuluhan selesai, peserta diminta melakukan praktik langsung teknik akupresur secara berpasangan, didampingi oleh tim pelaksana. Praktik dilakukan dengan penilaian menggunakan lembar checklist keterampilan, untuk menilai pemahaman peserta dalam mengenali dan menekan titik akupresur dengan teknik yang tepat. Peserta tampak sangat antusias, aktif bertanya, dan mengikuti seluruh proses kegiatan dengan semangat.

Kegiatan diakhiri dengan pengisian posttest menggunakan kuesioner yang sama seperti pretest untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Berdasarkan hasil perbandingan skor pretest dan posttest, terjadi peningkatan nilai yang cukup signifikan.

Hasil Pengabdian

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan remaja tentang dismenore dan cara mengatasinya, sebelum dan sesudah diberikan edukasi dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest

| | Mean |
|----------|------|
| Pretest | 38,7 |
| Posttest | 84,3 |

Berdasarkan tabel di atas, Peningkatan skor sebesar 45,5 poin menunjukkan bahwa pemberian edukasi disertai praktik akupresur secara langsung sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai manajemen nyeri haid secara non-farmakologis. Selain itu, semua peserta mampu melakukan simulasi akupresur dengan benar, mulai dari menemukan titik LI4 (Hegu), PC6 (Neiguan), LV3 (Taichong), hingga SP6 (San Yin Jiao), serta mampu menjelaskan fungsi dari masing-masing titik tersebut.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi akupresur berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang dismenore serta teknik penanganannya yang aman dan efektif. Peningkatan skor posttest mengindikasikan bahwa metode penyampaian informasi yang digunakan dalam kegiatan ini—yakni ceramah, diskusi interaktif, media leaflet, dan praktik langsung—memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Zulia et al. (2018), yang menyatakan bahwa akupresur mampu meredakan nyeri dismenore melalui stimulasi sistem saraf pusat untuk menghasilkan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Teknik akupresur juga dinilai aman karena tidak melibatkan alat tajam atau bahan kimia, serta dapat dilakukan kapan saja tanpa pengawasan medis yang ketat, menjadikannya sangat cocok diterapkan oleh remaja.

Kegiatan ini juga membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis yang bisa langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Marliany (2023) menegaskan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara aktif lebih efektif dalam mengubah perilaku kesehatan dan meningkatkan self-efficacy.

Meskipun hasil kegiatan sangat positif, terdapat beberapa kendala seperti masih adanya peserta yang malu melakukan praktik secara terbuka serta keterbatasan waktu dalam menjangkau pertanyaan individu secara lebih mendalam. Namun secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat sambutan baik dari peserta maupun pihak desa.

Dengan edukasi seperti ini, remaja diharapkan tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga menjadi agen penyebar informasi di lingkungan sekitarnya. Dengan mengenali teknik akupresur, mereka dapat secara mandiri mengelola keluhan dismenore dan membantu teman sebaya dalam memahami cara mengatasi nyeri haid tanpa bergantung pada obat-obatan kimia.

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai terapi akupresur terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam menangani dismenore secara mandiri. Peningkatan signifikan nilai posttest dibanding pretest menunjukkan bahwa metode edukasi melalui ceramah interaktif dan praktik langsung mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, peserta juga mampu mempraktikkan teknik akupresur dengan benar dan menyatakan minat untuk menerapkannya di kehidupan sehari-hari, sehingga kegiatan ini memiliki potensi untuk memberikan dampak berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Saran

Untuk remaja diharapkan agar ilmu yang telah diperoleh dapat diterapkan secara mandiri ketika mengalami nyeri haid dan dibagikan kepada teman sebaya agar manfaat terapi akupresur dapat meluas.

Untuk keberlanjutan, disarankan adanya program pelatihan lanjutan pada puskesmas margadana atau sekitarnya, dan monitoring berkala untuk memastikan konsistensi penerapan Akupresur Disminorea serta eksplorasi lebih lanjut melalui studi longitudinal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Kaprodi Kebidanan, serta kader remaja desa Margadana Jawa Tengah, Desa Suka Karya Kalimantan Barat, Kampung Merapun Kalimantan Timur serta Brau Kalimantan Timur. yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta kegiatan, yaitu remaja putri Desa Margadana Jawa Tengah, Desa Suka

Karya Kalimantan Barat, Kampung Merapun Kalimantan Timur serta Brau Kalimantan Timur yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias. Semoga ilmu yang diperoleh dapat diterapkan dan bermanfaat secara berkelanjutan bagi kesehatan remaja.

Daftar Pustaka

- Adhimursandi D.dkk, (2021). Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 78–85. <https://doi.org/10.31101/jkk.v17i2.1582>
- Aisyah R,dkk, (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 35–42.
- Marliany, F. (2023). Efektivitas Metode Active Learning terhadap Peningkatan Keterampilan Remaja dalam Kegiatan Edukasi Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 7(1), 12–19. <https://doi.org/10.1234/jpk.v7i1.2023>
- Mubarok, Z. (2020). Teknik Relaksasi dan Akupresur dalam Penanganan Dismenore. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 3(1), 55–63.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A.M.,dkk, (2021). Akupresur Sebagai Terapi Alternatif untuk Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Remaja*, 5(2), 44–49.
- Scribd. (2020). Makalah Dismenore. Diakses dari: <https://id.scribd.com/document/332546476/makalah-dismenore>
- Tongkroangan Islami. (2023). Contoh Makalah Kesehatan Kebidanan. Diakses dari: <https://www.tongkroanganislami.net/contoh-makalah-kesehatan-kebidanan/>
- Yati, S. (2019). Pengaruh Teknik Akupresur terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 5(2), 88–94.
- Zulia, A,dkk, (2018). Efektivitas Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 9–14.