

## Edukasi Akupresure pada Remaja Putri sebagai Upaya Pengetahuan untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMPN 3 Tanjung Palas Utara

Florenca Sallata<sup>1</sup>, Siti Nur Kholifah<sup>2</sup>, Marta<sup>3</sup>, Dwi Ambarwati<sup>4</sup>, Ana Maulidiyah<sup>5</sup>,  
Chusnul Dwi Ardiyana<sup>6</sup>, Isri Nasifah<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, florencachacha@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, nurkholifahvania@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, martaaziel25389@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, dwiambarwati124@gmail.com

<sup>5</sup>Universitas Ngudi Waluyo, anamaulidiyah2104@gmail.com

<sup>6</sup>Universitas Ngudi Waluyo, ardiyana12031994@gmail.com

<sup>7</sup>Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

Korespondensi Email: florencachacha@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

---

#### Keywords:

Dysmenorrhea,

Acupressure, Adolescent  
Girls

Kata Kunci: Disminorea,  
Akupresure, Remaja  
Putri

---

### Abstract

*Menstrual pain (dysmenorrhoe) is a common problem experienced by young women and can interfere with their daily activities. Lack of knowledge about proper treatment, especially nonpharmacological methods such as acupressure, leads to high visits to health facilities to address this pain. Therefore, effective education is needed so that adolescents are able to apply acupressure techniques independently to reduce menstrual pain. The implementation of this service activity includes counseling on acupressure at SMPN 3 Tanjung Palas Utara, which is supported by the presentation of material through presentation media and practical demonstrations. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to measure the increase in participants' knowledge. The expected result is to increase the knowledge and application of acupressure independently by adolescents, so as to reduce the need for visits to health centers due to dysminorrhoe. Through this activity, it is hoped that adolescents' knowledge about non-pharmacological menstrual pain management can develop, support their reproductive health, and reduce the burden on public health facilities.*

### Abstrak

Abstrak Nyeri haid (dismenorhoe) merupakan masalah umum yang dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Kurangnya pengetahuan tentang penanganan yang tepat, terutama metode nonfarmakologi seperti akupresur, menyebabkan tingginya kunjungan ke fasilitas kesehatan untuk mengatasi nyeri ini. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang efektif agar remaja mampu menerapkan teknik akupresur secara mandiri untuk mengurangi nyeri haid.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi penyuluhan tentang akupresur di SMPN 3 Tanjung Palas Utara, yang didukung oleh penyajian materi melalui media presentasi dan demonstrasi praktek. Evaluasi dilakukan menggunakan kuisioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil yang diharapkan adalah meningkatkan pengetahuan dan penerapan akupresur secara mandiri oleh remaja, sehingga dapat menurunkan kebutuhan kunjungan ke puskesmas akibat disminorhoe. Melalui kegiatan ini, diharapkan pengetahuan remaja tentang penanganan nyeri haid nonfarmakologis dapat berkembang, mendukung kesehatan reproduksi mereka, dan mengurangi beban fasilitas kesehatan masyarakat.

---

## **Pendahuluan**

Remaja adalah tahap perkembangan manusia yang berlangsung antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang pesat. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Masa ini merupakan periode penting untuk pembentukan identitas, kemandirian, dan perkembangan nilai serta perilaku yang akan dibawa ke masa dewasa.

Menstruasi adalah proses fisiologis yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina sebagai akibat dari peluruhan lapisan endometrium (dinding rahim) ketika tidak terjadi pembuahan. Menstruasi merupakan bagian dari siklus reproduksi perempuan yang normal dan biasanya terjadi setiap 21–35 hari, dengan durasi perdarahan antara 3 hingga 7 hari. Menurut World Health Organization (WHO, 2022), menstruasi adalah proses alami bulanan yang dialami oleh perempuan usia reproduktif sebagai bagian dari siklus hormonal yang sehat, dan merupakan indikator penting dari status kesehatan reproduksi dan hormonal.

Setiap remaja dan wanita memiliki pengalaman menstruasi yang berbedabeda. Sebagian remaja dan wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan, namun tidak sedikit dari mereka yang mendapatkan menstruasi disertai keluhan sehingga mengakibatkan rasa ketidaknyamanan berupa dysmenorhe. Menurut Manuaba (2020), dismenore merupakan gangguan haid yang sering ditemukan pada remaja maupun wanita usia subur, dengan gejala nyeri yang bersifat kram di perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung dan paha. Dismenore terbagi menjadi dua jenis yaitu Dismenore primer dimana nyeri haid tanpa kelainan anatomi pada organ reproduksi, biasanya mulai sejak menarke (menstruasi pertama) dan umumnya berkurang seiring bertambahnya usia atau setelah melahirkan. Sedangkan Dismenore sekunder yaitu nyeri haid akibat kondisi patologis tertentu, seperti endometriosis, adenomiosis, atau mioma uteri, dan biasanya muncul pada usia yang lebih tua.

Menurut data WHO, Angka kejadian dysmenorhe didunia sangat besar. Rata – rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Sementara di Indonesia angka kejadian dysmenorhe sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat dysmenorhe (Fahmi, 2014). Dysmenorhe cenderung terjadi lebih sering dan lebih hebat, pada remaja putri yang mengalami kegelisahan, ketegangan dan kecemasan. Nyeri haid (dysmenorhe) memiliki dampak yang cukup besar bagi remaja putri karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Remaja putri yang mengalami nyeri haid (dysmenorhe) pada saat menstruasi akan merasa terbatas dalam melakukan aktivitas khususnya aktivitas belajar di sekolah.

Dalam beberapa penelitian juga disebutkan bahwa dysmenorhe yang timbul pada remaja putri merupakan dampak dari kurangnya pengetahuan mereka tentang dysmenorhe

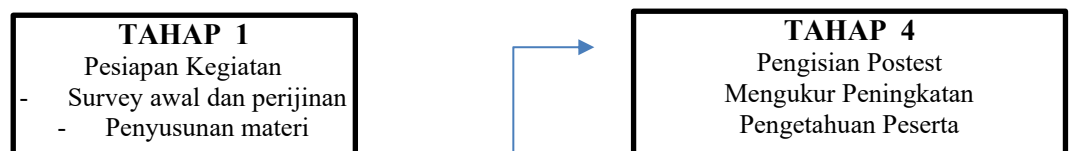
dan penanganannya. Ada beberapa cara yang dilakukan untuk mengurangi dysmenorhe yaitu dengan 2 cara farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi seperti memberikan pelatihan akupresur. Akupresur merupakan terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri, termasuk nyeri haid (dismenore), sakit kepala, dan gangguan pencernaan, serta aman digunakan pada berbagai kelompok usia (Setyowati, 2022). Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja. Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Permana et al, 2022).

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan disminore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Terapi akupresur dikenal dengan terapi non farmakologi. Penelitianpenelitian terkait pengaruh akupresur terhadap dismenore akan dibahas lebih lanjut dalam artikel ini. Penelitian terkait pengaruh akupresur terhadap disminorea di Indonesia masih relatif sedikit. Akupresur berasal dari kata *accuse* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) dengan teknik penekanan atau teknik mekanik pada titik akupuntur dapat disebut akupresur. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupuntur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital pada seluruh tubuh (Kemenkes RI, 2015).

Hasil wawancara yang dilakukan pada remaja putri mengatakan semua mengalami keluhan nyeri saat datang menstruasi, dari 20 remaja putri sebanyak 15 orang, berobat ke Puskesmas Pimping dan memperoleh obat penghilang nyeri berupa asam mefenamat atau ibuprofen sedangkan lainnya menggunakan obat tradisional berupa jamu-jamu buatan sendiri oleh orangtua, serta beristirahat sampai nyerinya hilang sendiri. Dari hasil wawancara perlunya dilakukan penyuluhan tentang apa itu disminorea dan mendemonstrasikan cara mengatasi disminore dengan non farmakologi yaitu akupresure, dilakukan di SMPN 03 Tanjung Palas Utara

Permasalahan yang muncul adalah masih banyaknya remaja putri yang belum mengetahui mengenai disminorea dan cara penanganannya berdasarkan hasil pretest yang dilakukan, 90% remaja putri yang menghadiri penyuluhan belum mengetahui mengenai disminorea dan akupresure yang merupakan tehnik penanganan dismenorea tanpa obat dengan akupresur. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan adanya pelatihan penanganan dismenorea dengan teknik akupresur pada remaja putri di seluruh Indonesia untuk membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

## Metode



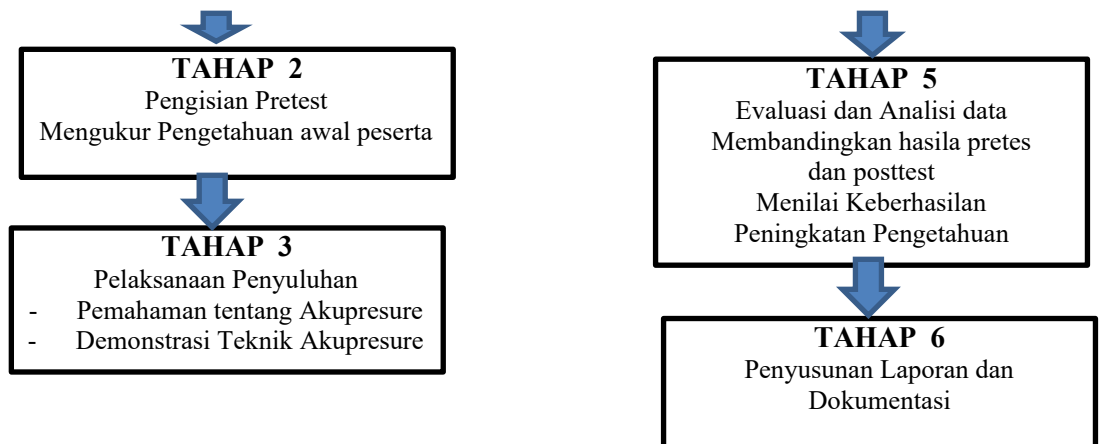


Diagram Pelaksanaan Kegiatan

Salah satu metode yang digunakan Dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dilakukan dengan pendekatan *problem solving cycle* mulai pengkajian, analisa masalah, membuat prioritas masalah, merencanakan kegiatan, melaksanakan kegiatan dan evaluasi. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini yaitu remaja putri kelas 1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari tanggal 19 Mei – 7 Juni 2025 yang dilakukan di SMPN 03 Tanjung Palas Utara. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan (pre-test dan post-test) dan Media presentasi berupa PowerPoint (PPT) sebagai alat penyampai materi edukasi tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid

### Hasil dan Pembahasan

#### Tahap 1 :

Mencari peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu remaja putri Pencarian peserta sasaran pengabdian masyarakat ini dimulai dari meminta perizinan ke SMPN 03 Tanjung Palas Utara dengan tujuan untuk memperoleh data remaja putri yang berada di wilayah kerja tersebut. Selanjutnya setelah memperoleh data tim penyuluh mendatangi guru di SMPN 03 Tanjung Palas Utara yang bertujuan untuk meminta bantuan mendata para calon peserta yang akan mengikuti jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kegiatan pencarian peserta ini dilakukan selama satu hari disini tim penyuluh memperoleh data 20 remaja putri di SMPN 03 Tanjung Palas Utara tersebut

Nyeri haid atau dismenore merupakan kondisi yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak diusia remaja awal yang baru mengalami menarche. Dismenore dikenal juga dengan istilah gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu gejala yang muncul dan dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan. Dismenore adalah nyeri atau rasa tidak enak pada perut bagian bawah sampai ke pinggang yang dirasakan sebelum haid, saat haid selama 1 sampai 2 hari yang biasanya disertai dengan mual sehingga penderita sulit untuk melakukan aktifitas sehari-hari. (Pramardiuka, 2021).

#### Tahap 2 : Pengisian Kuesioner pre-Test oleh remaja tentang pijat akupresur

Pada tahap 2 ini adalah tahap dimana tim membagikan kuesioner tentang pijat akupresur yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan remaja putri tentang pijat akupresur. Setelah kuesioner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penerapan pijat akupresur , dan berdasarkan

jawaban tim, mengelompokkan tingkat pengetahuan remaja putri dalam kategori baik dan kurang adapun hasil ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik adalah 10% yaitu hanya ada 2 orang remaja putri yang tahu tentang pijat akupresur sementara remaja putri dengan pengetahuan kurang adalah 90% dengan jumlah 18 orang.



### Tahap 3: Pelaksanaan edukasi Akupresur untuk mengurangi nyeri haid

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan tentang disminorea dan pijat akupresure serta mendemosntrasikan pijat akupresur diikuti oleh 20 remaja putri kelas 1. Selanjutnya adalah tahap 3 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh seluruh peserta yaitu 20 orang remaja putri. Kegiatan dilaksanakan di SMPN 03 Tanjung Palas Utara pada tanggal 02 Juni 2025. Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman tentang pengertian pijat akupresur, tujuan pijat akupresur, manfaat pijat akupresur, mekanisme pijat akupresur. Adapun pemberian atau waktu yang tepat untuk melakukan pijat akupresur.



Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh. Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. (Julianti. Dkk. 2024).

Akupresur dapat mengurangi rasa nyeri dengan caranya melakukan penekanan pada titik akupresur. Penekanan pada titik akupresure diantaranya adanya sensasi rasa nyaman, terasa pegal, panas dan terasa kesemutan. Apabila sensasi tersebut tercapai maka sirkulasi energi (qi) dan darah dapat teraliri dengan lancar, karena pada jaringan tersebut akan memberikan stimulus pd sistem endokrin, melepaskan candu alami tubuh. Hal tersebut berfungsi untuk menghilangkan stress dan meningkatkan perasaan senang sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Widyaningrum, 2023).

Teknik ekupresure yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri disminore.

Menurut (Aprillia, 2020) Untuk Penanganan disminore yang telah dilakukan oleh peserta adalah melakukan penekanan dari langkah 1 sampai 4. Titik-titik yang dapat mengurangi nyeri haid primer. Titik LI4 terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk. Lokasi pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Titik PC 6 (Neiguan) berfungsi meredakan nyeri. Lokasi pada 2 cun tulang (3 jari) di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam. Dari hasil penelitian menyampaikan titik tersebut efektif mengurangi intensitas nyeri (Hasanah (2010). Terletak di proximal pertemuan tulang-tulang metatarsal I dan II, pada punggung kaki pada cekungan antara pertemuan pangkal tulang ibu jari dan jari ke-2 telapak kaki. Lokasi terletak 3 cun di atas malleolus internus, ditepi posterior tibia berfungsi melancarkan menstruasi, menghentikan keputihan dan mengurangi nyeri.



#### Tahap 4 : Evaluasi

Melakukan evaluasi hasil pengabdian masyarakat tentang pijat akupresur yang telah dilaksanakan. Menggunakan kuesioner pre test dan postes sebagai instrument Setelah kegiatan berakhir maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat ini melakukan evaluasi yakni memberikan kembali kuesioner pada para peserta dengan tujuan untuk menilai kembali tingkat pengetahuan para peserta dimana hasilnya adalah diketahui tingkat pemahaman dan pengetahuan para peserta meningkat menjadi 100% atau 20 orang remaja putri menjadi paham dan mengetahui apa itu pijat akupresur, tujuannya, apa manfaatnya, dan langkah-langkah pemijatannya. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung



Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan pemberian pijat Akupresure dilakukan  
Tabel 1 Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresur

No	Tingkat Pengetahuan	Sebelum	%	Setelah	%
1	Baik	2	10%	20	100%
2	Kurang	18	90%	0	0 %
	Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa para remaja putri sebelum diberikan penyuluhan tentang pijat akupresur pengetahuannya masih kurang dengan jumlah 20 peserta terdapat 2 (10%) remaja putri dengan pengetahuan yang Baik dan 18 (90%) remaja putri dengan pengetahuan Kurang. Kemudian setelah diberikan penyuluhan tentang pijat akupresur hasil yang didapat adalah tingkat pengetahuan semua peserta meningkat menjadi baik yaitu 100% hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan 90%. Dikarenakan metode Penyuluhan yang interaktif dan informative, demonstrasi dilakukan secara langsung, penggunaan edukasi yang menarik serta evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Menurut Notoatmodjo (2022) pengetahuan adalah hasil dari tau, yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indra. Penginderaan ini melibatkan penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Dengan kata lain, pengetahuan terbentuk ketika seseorang memproses informasi yang diterima oleh panca indra mereka.

### **Simpulan dan Saran**

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang pijat akupresur peserta pengabdian masyarakat dapat mengetahui manfaat dari pijat akupresur tersebut, dibuktikan dengan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan antara hasil evaluasi pre-test dan post test sebesar 90% dari yang tadinya responden dengan tingkat pengetahuan baik pada saat dilakukan pre-test adalah 10 % menjadi 100% responden dengan tingkat pengetahuan baik setelah dilakukan post-test.

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat peningkatan signifikan pada semua indikator pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Pada indikator pengetahuan tentang akupresur, skor pre-test sebesar 10% meningkat menjadi 100% pada post-test, menunjukkan kenaikan 90% . Hal ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep dan teknik akupresur setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan.

Masalah dari kegiatan tersebut yaitu desminor pada remaja putri. Kebutuhan yang diberikan yaitu pemijatan akupresure untuk alternative mengurangi nyeri atau untuk meredakan disminorea dengan metode yang diterapkan melakukan penyuluhan tentang pemijatan akupresure. Dampak sebelum dilakukan pemijatan akupresure yaitu peserta yang meliputi remaja putri mengalami disminorea/ nyeri haid sedangkan setelah dilakukan pemijatan akupresure peserta merasa bahwa nyeri haidnya berkurang dan sudah bisa teratasi, ini membuktikan bahwa akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure sebagai alteratif mengurangi nyeri haid sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri disminor saat menstruasi, dan yang paling menyenangkan lagi bahwa peserta penyuluhan dapat saling bertemu teman sebaya, bertukar fikiran dan bersama-sama melakukan pijat akupresure secara bergantian. Peserta remaja putri dapat mempraktekan dirumah.

Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah menerapkan metode senam yoga untuk mengatasi meredakan nyeri haid khususnya pada remaja putri.

### **Ucapan Terima kasih**

1. Ida Fitriani, S.Tr.Keb, selaku Pembimbing Lahan
2. Ns. Ahmad Berowi, S.Tr.Kep, selaku Anggota UKM UPTD Puskesmas Pimping yang telah mendampingi kegiatan pengabdian masyarakat
3. UPTD Puskesmas Pimping yang telah memberikan izin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat
4. Kepala Sekolah SMPN 03 Tanjung Palas Utara
5. Staf dan Para Guru SMPN 03 Tanjung Palas Utara

6. Seluruh peserta pengabdian masyarakat yang telah membantu dan suka rela mengikuti jalannya kegiatan sampai dengan selesai

#### **Daftar Pustaka**

- Hasanah, O. (2020). *Efektivitas terapi akupresure terhadap dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru*. Tesis. Tidak dipublikasikan
- Julianti, F. E. (2022). *ap dismenore*
- Middleton, E. L. (2021). *Akupresure Untuk Remaja*.
- Novitasari. (2022). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Dismenore terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan di Madrasah Tsanawiyah Islamiyah Ciputat tahun 2012*.
- Pramardika F. D.D. (2021). *Buku penanganan dismenore.pdf [Internet]. 1st ed. Dhito Dwi Pramardika; Fitriana, editor*.  
Yogyakarta: Deepublish publisher; 2020. xviii, 40 hlm. Available from: <https://penerbitbukudeepublish.com/shop/penduan-penanganan-dismenore/>
- Widyaningrum, H. (2023). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo
- Wiyono, D., Trisetiyono, Y., & Pramono, D. (2021). Pengaruh Penyuluhan Tentang Dismenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Gangguan Haid Pada Siswi SMA Di Kecamatan Semarang Barat. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4 (4), 565 – 571.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Menstrual health*.
- Dewi, A. S., & Lestari, D. (2023). "Pemahaman Remaja tentang Menstruasi: Kajian Kesehatan Reproduksi." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1),45–53.
- Setyowati, S. (2022). "Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Nyeri Dismenore: Literatur Review." *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(2), 112–119.