

Penerapan Pijat Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMPN 2 Penajam Kabupaten Penajam Paser Utara

Nuraini Yulianti¹, Maryani², Eti Salafas³

¹Universitas Ngudi Waluyo, mamaqyana@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, mariyaniy760@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

Korespondensi Email : mamaqyana@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords:

Dysmenorrhea,
Acupressure, Youth

Kata Kunci: Dismenore,
Akupresur,
Remaja, Pengabdian
Masyarakat

Abstract

Data from WHO obtained an incidence of 1,769,425 people (90%) of women who experience dysmenorrhea, 10%-15% of whom experience severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea is pain before or during menstruation, occurring on the first day to several days of menstruation. Dysmenorrhea can have various unfavorable impacts on adolescent girls. These impacts include disrupted activities, limited physical activity, social isolation, poor concentration, absenteeism in the teaching and learning process at school and class, loss of concentration at school, inability to do homework, limitations in sports activities, limitations to go out with friends. Acupressure is the science of healing by doing massage at certain points, this science comes from China which has existed for more than 500 years. Community service is carried out in 3 stages, namely: Stage 1 Selection of adolescent girls who are willing to get acupressure massage to reduce pain. Stage 2: Conducting socialization and giving acupressure massage to reduce pain during dysmenorrhea. This community service activity was attended by 15 respondents consisting of 7th, 8th, and 9th grade students of SMPN 2 Penajam. From the results of univariate analysis before being given counseling to 15 respondents, 3 (20%) respondents had a sufficient level of knowledge and 12 (80%) respondents had a lack of knowledge and after counseling the results obtained from 15 respondents there were 15 (100%) respondents had a good level of knowledge. From the results obtained after counseling there is an increase in respondents' knowledge of the material provided.

Abstrak

Data dari WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, 10%-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Dismenore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi, terjadi pada hari pertama sampai beberapa hari masa menstruasi. Dismenore dapat memberikan berbagai dampak yang

kurang baik bagi remaja putri. Dampak tersebut meliputi aktivitas yang terganggu, keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar di sekolah dan kelas, kehilangan konsentrasi di sekolah, ketidakmampuan untuk pekerjaan rumah, keterbatasan dalam aktivitas olahraga, keterbatasan untuk keluar dengan teman. Akupresure merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik - titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa yang suda ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu : Tahap 1 Pemilihan remaja putri yang bersedia mendapatkan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri. Tahap 2 : Melakukan sosialisasi dan pemberian pijat akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini di ikuti 15 orang responden yang terdiri dari siswi kelas 7,8,dan 9 SMPN 2 Penajam. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 15 responden terdapat 3 anak (20%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 12 anak (80%) responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari responden ada 15 anak (100%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responderterhadap materi yang diberikan.

Pendahuluan

Dismenore primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus berlebihan, sehingga menimbulkan sensasi nyeri yang mengganggu, terutama pada hari pertama hingga kedua menstruasi. Berbagai metode manajemen non-farmakologis telah dikembangkan untuk mengurangi keluhan nyeri haid, salah satunya adalah pijat akupresur, yang semakin banyak diteliti karena efektivitas dan keamanannya. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa akupresur mampu menurunkan intensitas nyeri melalui stimulasi titik-titik tertentu yang berperan dalam regulasi sistem saraf dan aliran energi tubuh (Rahmawati, 2022; Husna, 2022; Li et al., 2024). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pijat akupresur, termasuk pijat punggung dan stimulasi titik LI4, efektif mengurangi keluhan dismenore pada remaja putri (Suazini, 2024; Purwanto, 2025; Aulya, 2025).

Meta-analisis oleh Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa akupresur secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada dismenore primer melalui mekanisme stimulasi titik tertentu yang memengaruhi aliran energi dan merelaksasi otot panggul. Temuan serupa ditegaskan dalam tinjauan sistematis oleh Li et al. (2024) yang mengidentifikasi terapi manual, termasuk akupresur, sebagai pendekatan efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi melalui peningkatan sirkulasi darah dan modulasi sistem saraf.

Selain itu, penelitian eksperimental pada remaja menunjukkan bahwa pijat punggung berbasis akupresur mampu mengurangi intensitas nyeri secara signifikan. Suazini (2024) mencatat bahwa teknik pijat area punggung dapat menurunkan keluhan dismenore melalui efek relaksasi dan penurunan ketegangan otot. Temuan tersebut sejalan

dengan penelitian Husna (2022) yang membuktikan bahwa akupresur memberikan penurunan nyeri yang nyata pada remaja putri dengan dismenore primer, serta dapat menjadi alternatif non-obat yang aman dan mudahdilakukan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam penatalaksanaan dismenore dengan Pendidikan Kesehatan Tentang Mengurangi Nyeri Haid Dengan Teknik Akupresure, Praktik Akupresure pengabdian masyarakat ini mengambil lokasi di SMPN 2 Penajam, dengan pertimbangan bahwa SMPN 2 Penajam memiliki jumlah peserta didik perempuan sebanyak **210 siswi** yang tersebar pada kelas VII, VIII, dan IX. Berdasarkan hasil pendataan awal yang dilakukan melalui wawancara singkat dan pengisian lembar skrining menstruasi, diperoleh data bahwa **143 siswi (68,09%)** menyatakan pernah mengalami nyeri haid (dismenore) dengan intensitas ringan hingga berat selama enam bulan terakhir.

Dari jumlah tersebut, sebanyak **69 siswi (48,25%)** menyatakan bahwa nyeri haid yang dialami cukup mengganggu aktivitas belajar di sekolah, seperti kesulitan berkonsentrasi, keterbatasan mengikuti pelajaran olahraga, dan ketidakhadiran di kelas. Namun demikian, sebagian besar siswi belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai penanganan nyeri haid secara non-farmakologis.

Metode

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di SMPN 2 Penajam. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipilih menggunakan sampling purposif, dengan kriteria inklusi yaitu: Remaja putri yang telah mengalami menstruasi, mengalami nyeri haid (dismenore), dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 15 siswi sebagai peserta kegiatan yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX. Pengabdian masyarakat pada remaja putri ini berisi tentang cara mengatasi nyeri haid primer dengan menggunakan teknik Akupresure. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu : Tahap 1 Pemilihan remaja putri yang bersedia mendapatkan pijat akupresure untuk mengurangi nyeri. Tahap 2 : Melakukan sosialisasi dan pemberian pijat akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat dismenore. Responden yang terdiri dari siswi kelas VII, VIII, dan IX SMPN 2 Penajam berjumlah 15 siswi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer kepada siswi tentang teknik akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan beberapa tahapan diantaranya: pembagian leaflet, pendidikan kesehatan tentang mengurangi nyeri haid dengan teknik akupresure, praktik akupresure.



Gambar 1 Melakukan Sosialisasi

Tahap 3 : Evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan post test dan tanya jawab serta praktik metode akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore primer pada remaja putri Kegiatan Ini dilaksanakan di SMPN 2 Penajam Pada Hari/Tanggal Selasa, 16 Desember. Sarana Dan Prasarana Yang Digunakan Dalam Pengabdian Ini Meliputi Power Point, Leaflet, Dan Lembar Penilaian Pre Test Dan Post Test.



Gambar 2 Praktik Akupresur

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 : Memilih peserta sasaran pengabdian masyarakat yaitu remaja putri

Pemilihan remaja putri yang bersedia mengikuti kegiatan mengurangi nyeri dismenore dengan metode akupresur berjumlah 15 orang remaja putri. Tahapan pertama sebelum melakukan penyuluhan tentang akupresur dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri terlebih dahulu. 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 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, 2019).

Tahap 2 : Pelaksanaan pengabdian masyarakat terlebih dahulu melakukan Pengisian Kuesioner pre-Test dilanjutkan dengan memberikan pengetahuan tentang dismenorea dan pijat akupresure serta mendemonstrasikan pijat akupresur menggunakan layar proyektor kemudian diikuti oleh peserta.

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan oleh Maryani meliputi pengertian dari akupresur dan manfaat dari akupresur ini pada remaja putri yang mengalami nyeri dismenore. Penyampaian materi disampaikan secara *active learning*, dimana siswa dilibatkan secara langsung dalam proses penyampaian materi. Materi disampaikan melalui metode ceramah dan menggunakan media leaflet. Remaja putri cukup aktif dan sangat antusias mempraktikkan metode akupresur ini.



Gambar 3 Pelaksanaan Pre-Test dan Post-Test



Gambar 4 Penyampaian Materi

Tahap 3 : Melakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri

Dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri yang mengalami nyeri haid atau dismenore setelah mendapatkan pijat akupresure pada tanggal 16 Desember 2025 pada pukul 09.00-10.00 WITA untuk menggali kebermanfaatan adanya penyuluhan penanganan nyeri dismenore dengan menggunakan metode akupresure ini. Lembar pengkajian post test diisi oleh peserta untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang pijat akupresure setelah dilakukan demonstrasi pijat akupresure.

Melakukan evaluasi hasil pengabdian masyarakat tentang pijat akupresure yang telah dilaksanakan. Menggunakan kuesioner pre-test dan post-tes sebagai instrumen hasil analisis Univariat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan materi akpresure, berdasarkan hasil penelitian pada 15 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sebelum diberikan Materi (Pre Test)

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	3	20
Kurang	12	80
Total	15	100

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresur ada 3 responden memiliki tingkat kepaahaman cukup dalam memahami penegertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 20%, dan 12 responden lainnya memiliki tingkat kepaahaman kurang mengenai pengertian, manfaat dan cara melakukan akupresur dengan presentase 80%. Jadi disini kita menjelaskan kepada remaja putri tentang metode akupresure yaitu suatu metode terapi komplementer non-invasif yang melibatkan penerapan tekanan fisik pada titik-titik tertentu di permukaan tubuh (dikenal sebagai *acupoints*) dengan menggunakan jari, tangan, siku, atau alat tekanan, dengan tujuan memberikan efek terapeutik seperti pengurangan nyeri atau ketegangan tanpa menggunakan jarum seperti pada akupunktur (Merriam-Webster,2024) Pengetahuan merupakan hasil dari proses pengindraan manusia terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama penglihatan dan pendengaran, yang kemudian diolah melalui proses berpikir sehingga menjadi dasar dalam pembentukan sikap dan perilaku individu (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan tidak diperoleh secara instan, melainkan berkembang melalui proses belajar dan pengalaman. Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang antara lain usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman, serta paparan informasi. Semakin bertambah usia seseorang, maka tingkat kematangan berpikir

dan kemampuan dalam memahami informasi cenderung semakin baik (Notoatmodjo, 2018).

Hasil Analisis Univariat pengetahuan responden setelah diberikan materi akupresure, berdasarkan hasil penelitian pada 15 Responden didapatkan hasil pengetahuan responden sebelum diberikan materi sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Sesudah diberikan Materi (Post Test)

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	15	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	15	100

Dari Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresur terdapat responden yang memiliki tingkat kepehaman baik sebanyak 15 responden dengan presentase 100 % , .

Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan dari 15 responden terdapat 3 responden memiliki hasil kepehaman cukup mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akupresur dan 12 responden memiliki hasil kepehaman kurang mengenai pengertian, manfaat, dan cara melakukan akupresur. Sesudah dilakukannya penyuluhan didapatkan hasil dari 15 responden ada 15 responden yang memiliki hasil kepehaman baik dalam melakukan akupresur sendiri dan sudah mengerti tentang pengertian, manfaat akupresure dan cara melakukan akupresure sendiri.

Akupresur adalah suatu metode terapi komplementer non-invasif yang melibatkan penerapan tekanan fisik pada titik-titik tertentu di permukaan tubuh (dikenal sebagai *acupoints*) dengan menggunakan jari, tangan, siku, atau alat tekanan, dengan tujuan memberikan efek terapeutik seperti pengurangan nyeri atau ketegangan tanpa menggunakan jarum seperti pada akupunktur (Merriam-Webster, 2024).

Kompleksitas dampak dismenore terhadap aktivitas remaja putri menuntut intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan. Berdasarkan berbagai studi di atas, akupresur terbukti menjadi pendekatan non-farmakologis yang relevan karena dapat diterapkan secara mandiri, tidak menimbulkan efek samping yang berarti, dan mampu menurunkan nyeri secara cepat. Oleh karena itu, penerapan pijat akupresur sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri menjadi penting untuk dikaji secara sistematis melalui kegiatan pengabdian masyarakat..

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pijat Akupresure untuk mengurangi nyeri Dismenore berjalan dengan lancar, peserta sangat antusias dalam mengikuti gerakan pijat akupresure, penurunan tingkat nyeri haid pada peserta, peningkatan pemahaman peserta tentang akupresur, peserta mampu mempraktikkan teknik secara mandiri.,dan respons positif terhadap metode terapi.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dan praktik pijat akupresur menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri terkait penanganan nyeri haid. Hasil evaluasi pre-test dan post-test mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan yang konsisten pada seluruh peserta, yang mencerminkan bahwa metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung mampu memperkuat proses pemahaman materi secara

optimal.

Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi modal penting bagi remaja putri dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang lebih mandiri, khususnya dalam menghadapi keluhan dismenore. Akupresur sebagai metode non-farmakologis dinilai memiliki keunggulan karena mudah dipelajari, aman, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan secara mandiri kapan pun diperlukan. Penerapan teknik ini berpotensi membantu remaja dalam mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan obat pereda nyeri.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan ruang interaksi positif antar remaja melalui proses belajar bersama, diskusi, dan praktik berkelompok, sehingga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif dan partisipatif. Dengan demikian, penyuluhan pijat akupresur tidak hanya berkontribusi pada aspek kognitif, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif dan kepercayaan diri remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi.

Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan pengabdian ini memiliki potensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan dan direplikasi di lingkungan sekolah lain sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja putri. Integrasi edukasi akupresur ke dalam program kesehatan sekolah diharapkan dapat menjadi strategi alternatif yang efektif dalam penanganan nyeri haid pada remaja.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eti Salafas, S.Si.T.,M.Kes, selaku dosen Pembimbing Praktik Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo.
3. Bdn. Ani Fitriani, S.Ter.Keb, selaku pembimbing lahan.
4. Kepala Sekolah SMPN 2 Penajam yang telah membantu terlaksananya kegiatan pijat akupresur di SMPN 2 Penajam, Kabupaten Penajam Paser Utara.
5. Seluruh responden remaja putri kelas 7,8, dan 9 SMPN 2 penajam yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

Daftar Pustaka

- Rahmawati, A. F. (2022). *Meta-Analysis the Effect of Acupressure in Lowering Pain in Primary Dysmenorrhea*. The International Journal of Medical Research.
- Li, X., et al. (2024). *Manual Therapy in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review*. BMC Complementary Medicine and Therapies.
- Suazini, E. R. (2024). *The Effects of Back Massage on Dysmenorrhoea in Adolescents*. Jurnal Kesehatan Kebidanan dan Kestrad.
- Husna Umha, H. (2022). *Pengaruh Acupressure dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi*. MyJM (Jurnal Ilmiah Kebidanan).
- Purwanto, T. S. (2025). *Effectiveness of Back Massage Acupressure for Treating Dysmenorrhea*. Health & Development Journal.
- Aulya, Y. (2025). *The Effect of Acupressure Massage at LI4 Point on Menstrual Pain*. IHS Journal.
- Merriam-Webster. (2024). *Acupressure*. In *Merriam-Webster.com dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/acupressure>