

Teknik Akupresure untuk Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Sesumpu

Septabela Mahardika¹, Poulina Lallo², Ari Andayani³

¹Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, septabelamahardika@yahoo.co.id

²Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, poulina.60@gmail.com

³Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com

Korespondensi email : poulina.60@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2025-12-09 Accepted, 2025-12-28 Published, 2025-12-30</p>	<p><i>Dysmenorrhea is discomfort in the form of pain during menstruation. According to the World Health Organization (WHO) in 2021, the incidence of menstrual pain worldwide is very high, with an average of more than 62% of women in every country experiencing menstrual pain. In the United States, the percentage is around 60% and Sweden around 72%. In Indonesia, an estimated 55% of women of reproductive age experience pain during menstruation. The incidence of menstrual pain ranges from 45-95% among women of reproductive age. Although generally harmless, it is very disturbing for those who experience it. Adolescents aged 10-19 often experience lower abdominal pain, bloating, dizziness/headaches, diarrhea, constipation, and digestive disorders. Furthermore, symptoms of headache, irritability, and back pain are quite common among women with primary dysmenorrhea. The purpose of this activity is to provide counseling on complementary acupressure therapy to adolescent girls in Sesumpu Village to address dysmenorrhea. Counseling and demonstrations are conducted so that young women can understand and practice acupressure techniques when experiencing dysmenorrhea independently at home. They can also demonstrate the acupressure method, thereby reducing dysmenorrhea in adolescents. The community service will be implemented in three stages: The first stage involves selecting a group of young women in Sesumpu Village who are willing to be taught acupressure for dysmenorrhea. The second stage involves conducting a pre-test using a questionnaire to measure the young women's knowledge about dysmenorrhea and how to manage it. This will then involve counseling and training on acupressure for dysmenorrhea management. The third stage involves conducting a post-test using a questionnaire and evaluating the acupressure techniques taught to each young woman through direct practice. The post-test results showed that 13 adolescents (100%) had</i></p>
<p><i>Keywords:</i> Dysmenorrhea, Technique Acupresure, Teenage</p> <p>Kata Kunci: Dismenore Tehnik akupresure Remaja</p>	

good knowledge after the counseling and demonstration regarding acupressure for menstrual pain. After the counseling, there was a change in the lowest score to 90 and the highest to 100, while the average score achieved was 97.69. These results indicate an increase in adolescent knowledge regarding acupressure techniques to reduce dysmenorrhea. The recommendation from this community service is to utilize adolescent integrated health posts (Posyandu) to provide counseling on how to reduce menstrual pain non-pharmacologically and to carry out health promotion activities and health counseling regularly to adolescents.

Abstrak

Dismenore merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat terjadi menstruasi. Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2021 menyatakan bahwa angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 62% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi, dimana di Amerika angka presentasinya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya. Remaja pada usia 10-19 tahun sering mengalami keluhan nyeri pada abdomen bagian bawah, kembung, pusing/ sakit kepala, diare, konstipasi dan gangguan pencernaan. Selain itu juga gejala nyeri kepala, iritabilitas dan nyeri punggung bagian belakang cukup sering dikeluhkan oleh wanita dengan dismenorea primer. Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan penyuluhan terapi komplementer akupresure pada Remaja putri di Kelurahan Sesumpu untuk mengatasi Dismenore. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 13 orang. Penyuluhan dan demonstrasi dilakukan agar remaja putri dapat memahami dan mampu mempraktekkan serta menerapkan Teknik Akupresure saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing- masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode akupresure, sehingga dismenore pada remaja bisa berkurang. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Pemilihan kelompok remaja putri di Kelurahan Sesumpu yang bersedia diajarkan tentang akupresur dismenore, yang diikuti oleh 13 orang remaja putri Tahap Kedua Melakukan pretest dengan kuesioner untuk mengukur pengetahuan remaja putri mengenai dismenore dan cara menanganinya, selanjutnya melakukan penyuluhan dan pelatihan akupresure untuk menangani dismenore. Setelah dilakukan pretest dengan kuesioner didapatkan

hasil pengetahuan remaja nilai terendah 30 dan nilai tertinggi 70, sementara nilai rata-ratanya adalah 47,69. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja tentang teknik akupresur untuk mengurangi dismenore. Tahap ke Tiga Post test dengan kuesioner dan mengevaluasi dengan praktek langsung kepada masing-masing remaja mengenai teknik akupresue yang sudah diajarkan kepada remaja putri. Dari hasil post test didapatkan bahwa pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai akupresur nyeri haid memiliki pengetahuan baik sebanyak 13 orang (100%). Setelah dilakukan penyuluhan ada perubahan nilai terendah menjadi 90 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 97,69, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja mengenai teknik akupresure untuk mengurangi dismenore. Rekomendasi dari pengabdian masyarakat ini adalah memanfaatkan posyandu remaja untuk memberikan penyuluhan cara mengurangi nyeri haid secara non farmakologi serta melakukan kegiatan promosi kesehatan dan penyuluhan kesehatan secara rutin kepada remaja.

Pendahuluan

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek misalnya psikologis dan lainnya. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Umumnya remaja yang mengalami menarche adalah usia 12 sampai dengan 16 tahun. Gejala yang sering terjadi saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman karena timbulnya nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenoreia (Akbar, 2021).

Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium. Onset awal dismenore primer biasanya terjadi dalam waktu 6 sampai 12 bulan setelah menarke dengan durasi nyeri umumnya 8 sampai 72 jam. Dismenore primer berkaitan dengan kontraksi otot uterus (miometrium) dan sekresi prostaglandin, sedangkan dismenore sekunder disebabkan adanya masalah patologis di rongga panggul.

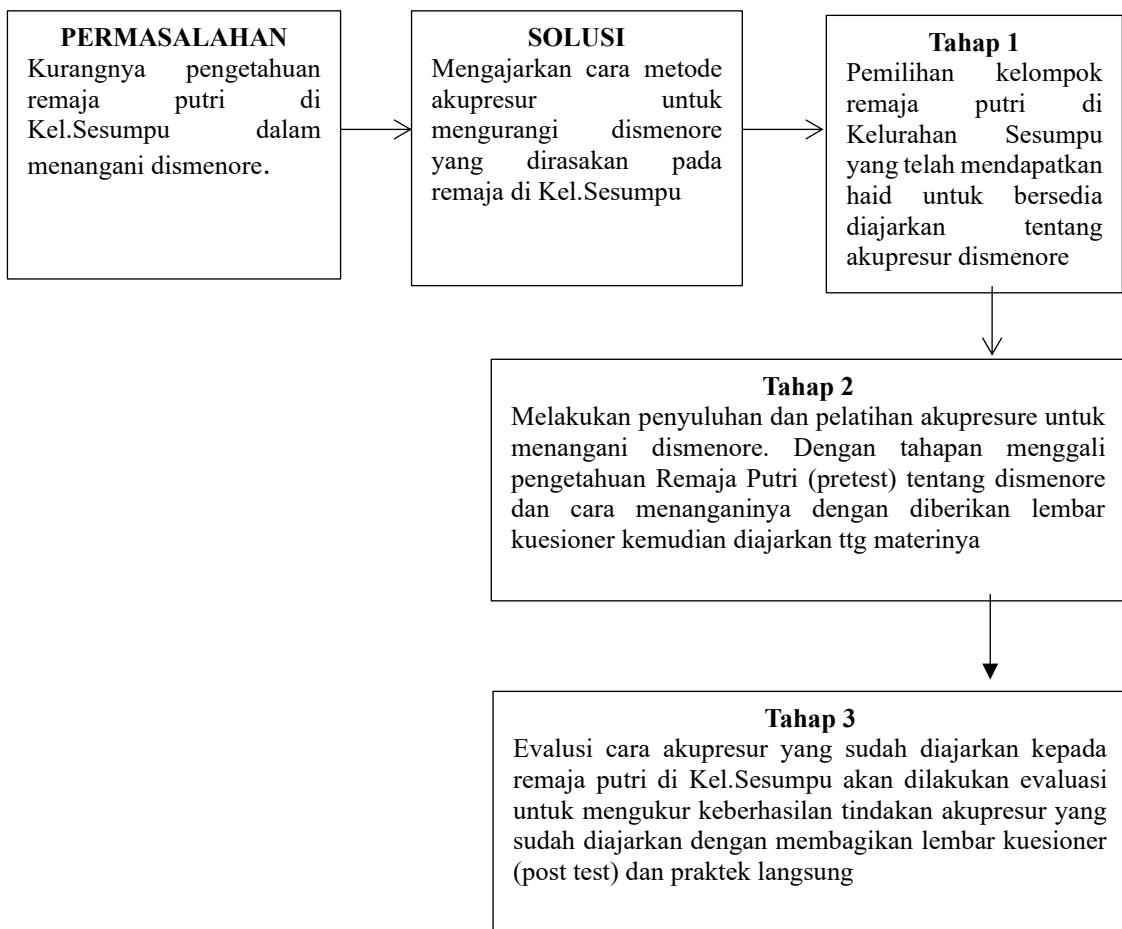
Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2021 menyatakan bahwa angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 62% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi, dimana di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (WHO, 2021) Dampak nyeri haid pada remaja putri meliputi rasa nyaman yang terganggu, aktifitas menurun, pola tidur terganggu, selera makan terganggu, hubungan interpersonal terganggu, kesulitan berkonsentrasi pada saat belajar. Nyeri haid juga mempengaruhi status emosional terhadap alam perasaan, iritabilitas, depresi dan ansietas.

Menyadari hal tersebut tim pengabdian masyarakat merasa dapat memfasilitasi melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada remaja putri agar belajar memahami dan

mampu mempraktekkan serta menerapkan Tehnik Akupresure saat mengalami dismenore secara mandiri di rumah masing- masing dan dapat mendemonstrasikan ulang teknik metode akupresur, sehingga Disminorhea pada remaja bisa berkurang. (WHO, 2021)

Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan di Kelurahan Sesumpu Kab. Penajam Paser Utara dengan Jumlah remaja putri yang mengikuti penyuluhan sebanyak 13 orang. Pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama Pemilihan kelompok remaja putri yang bersedia diajarkan tentang akupresur dismenore Tahap Kedua Melakukan pretest dengan kuesioner untuk mengukur pengetahuan remaja putri mengenai dismenore dan cara menanganinya, selanjutnya melakukan penyuluhan dan pelatihan akupresure untuk menangani dismenore Tahap ke Tiga Post test dengan kuesioner dan mengevaluasi dengan praktek langsung kepada masing-masing remaja mengenai teknik akupresure yang sudah diajarkan kepada remaja putri yang ada di Kel. Sesumpu.

Metode



Keterangan :

Kurangnya pengetahuan remaja putri menyebabkan ketidakmampuan dalam melakukan penatalaksanaan dismenore. Hal tersebut mendorong tim pengabdian masyarakat untuk melaksanakan penyuluhan terkait Teknik akupresure untuk mengurangi dismenore. Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilaksanakan secara sistematis melalui tiga tahap utama yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan mengumpulkan remaja putri di Kel.Sesumpu yang telah mendapatkan haid dan bersedia mengikuti penyuluhan dan praktek teknik akupresure untuk mengurangi dismenore. serta persiapan materi edukasi mengenai teknik akupresure untuk mengurangi dismenore, instrumen kuesioner pre-test dan post-test, media leaflet, dan

sarana pendukung pelaksanaan demonstrasi akupresure. Tahap pelaksanaan dilakukan di kelurahan Sesumpu pada waktu yang telah disepakati, diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja putri tentang teknik akupresure untuk mengurangi dismenore. Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai dismenore. Setelah selesai menyampaikan materi dilanjutkan dengan praktek akupresur peragaan teknik penekanan pada titik-titik akupresur spesifik untuk mengurangi dismenore. Setelah praktek, dibuka sesi tanya jawab, dimana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait teknik akupresur. Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi dengan menggunakan lembar kuesioner post test untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan akupresur untuk mengurangi nyeri haid, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Kegiatan Persiapan

Tahap awal kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan remaja putri di Kel.Sesumpu Kab. Penajam Paser Utara. Beberapa remaja putri mengatakan mengalami nyeri saat haid dan tidak mengetahui tindakan untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini sangat mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di kel.Sesumpu Pada Tahap ini didapatkan 13 remaja putri di Kelurahan Sesumpu yang bersedia untuk mengikuti penyuluhan dan pelatihan teknik akupresure untuk menangani dismenore.

Pada dasarnya, remaja putri perlu memiliki pengetahuan terkait cara mengatasi atau mengurangi dismenore. Dismenorea merupakan suatu gejala nyeri yang hebat yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaannya atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Sifat dari rasa nyeri berupa sakit yang tajam, biasanya pada perut bagian bawah, dapat menyebar ke daerah pinggang dan paha. Bersamaan dengan rasa nyeri dapat dijumpai rasa mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan, dan keadaan sedih yang berlebihan.

Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan ini merupakan tahap pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan teknik akupresure untuk mengurangi dismenore. Tim pengabdian masyarakat memperkenalkan diri kepada seluruh remaja putri yang sudah berkumpul di ruang aula SD 008 Kel.Sesumpu, kemudian dilanjutkan dengan melakukan apersepsi terkait dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Beberapa remaja mampu menjawab pertanyaan mengenai dismenore adalah nyeri perut yang terjadi selama haid. Wanita pernah mengalami dismenore sebanyak 90% Masalah ini setidaknya mengganggu 50% wanita masa reproduksi dan 60-85% pada usia remaja, yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah. Penanganan dismenore bisa dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009).

Selanjutnya tahap kedua adalah mensosialisasikan tentang dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Sebelum dilakukan pemaparan materi penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pretest dengan membagikan lembar kuesioner dengan waktu 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil pretest didapatkan nilai terendah 30 dan tertingginya adalah 70 sementara nilai rata ratanya adalah 47,69. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja tentang teknik akupresur untuk mengurangi dismenore.

Tahap ini dimulai dari paparan tentang pengertian dismenore, macam-macam dismenore dan tanda gejala dismenore (Larasati, T. A. & Alatas, 2016) serta penanganan dismenore yang dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain yaitu pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis (Prawirohardjo, 2009). Sedangkan terapi non farmakologi melalui distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing, kompres hangat atau dingin, dan menggunakan akupresure atau penekanan pada titik- titik tertentu untuk mengurangi nyeri haid. Setelah pemaparan mengenai dismenore dilanjutkan dengan materi tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore yang terdiri dari 4 titik penekanan. Sebelumnya menyampaikan secara singkat metode akupresure adalah pengobatan cina (tiongkok) yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapimedia yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul (Ali, 2005). setelah penyampaian mengenai pengertian akupresure dilanjutkan dengan titik-titik penekanan akupresure untuk mengurangi dismenore antara lain Titik SP6 (Chen & Chen, 2004), titik Hoku/He-qu (LI4) (Mahoney, 1993), titik gabungan antara Taichong (LR3) dan Neiguan (PC6) (Julianti, 2011) materi disampaikan oleh Poulina Lallo Amd. Keb.



Gambar 1 Penyampaian Materi Penanganan Akupresur Dismenore

Setelah semua materi telah disampaikan oleh pemateri dilanjutkan dengan praktek tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Praktek tehnik akupresure dilakukan dengan beberapa remaja untuk maju kedepan untuk melakukan demonstrasi secara langsung tehnik akupresure yang benar dan diikuti dengan remaja lainnya untuk mengikuti gerakan akupresure.



Gambar 2 demonstrasi akupresure

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi yang dilakukan adalah melakukan post test dengan menjawab pertanyaan melalui lembar kuesioner yang berisi pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore dengan alokasi 15 menit untuk menjawab 10 soal pengetahuan. Dari hasil post test diketahui, ada perubahan nilai terendah menjadi 90 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 97,69, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja.



Gambar 3 evaluasi kegiatan

Simpulan

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat tentang tehnik akupresure dalam mengurangi dismenore, remaja putri merasa senang mendapatkan informasi yang sangat berguna yang akan diaplikasikan serta dapat memberikan informasi kepada remaja putri lainnya dan remaja putri di sekitar lingkungan tempat tinggal mengenai tehnik akupresure ini. Kegiatan ini sesuai dengan perencanaan awal yaitu memiliki 3 tahap yaitu Tahap Pertama pemilihan remaja putri di Kelurahan Sesumpu yang telah mendapatkan haid dan bersedia mengikuti penyuluhan. Tahap Kedua mensosialisasikan mengenai tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Tahap Ketiga melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi tentang tehnik akupresure untuk mengurangi dismenore. Dari hasil pretest didapatkan pengetahuan tinggi sebanyak 3 orang (23 %) dan pengetahuan rendah sebanyak 10 orang (77%). Dan dari hasil post test menunjukkan peningkatan pengetahuan tinggi sebanyak 13 orang (100%) dan pengetahuan rendah tidak ada (0%), sehingga kegiatan ini menunjukkan keberhasilan yang tinggi dalam pemberian informasi kepada remaja putri di Kelurahan Sesumpu Kab. Penajam Paser Utara.

Saran

Diharapkan bagi remaja putri di Kelurahan Sesumpu yang mendapatkan penyuluhan tentang penanganan dismenore dengan metode akupresure ini dapat menyampaikan pada semua remaja putri lainnya yang mengalami dismenore

Dan diharapkan remaja putri bisa menerapkan metode akupresure ini di rumah masing-masing saat merasakan dismenore dan bisa bermanfaat bagi remaja putri di Kelurahan Sesumpu

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar memperbesar sampel penelitian untuk meningkatkan generalisasi hasil

Ucapan Terima Kasih.

Kami mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo (Bapak Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum) selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dosen pembimbing Praktek Klinik (Ibu Ari Andayani, S.SiT., M.Kes), Kepala Sekolah SD 008 Sesumpu, Kader Posyandu Kelurahan Sesumpu, remaja putri yang menjadi peserta penyuluhan dan teman – teman mahasiswa yang telah memberi dukungan serta membantu proses penyusunan.

Daftar Pustaka

- Ananda, S. (2025). Pengaruh penerapan akupresure terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Medika Utama*, 6 (2 Januari), 4201-4208.
- Abidin. (2014). *Nyeri Haid pada Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ali, I. (2005). *Dahsyatnya pijat untuk kesehatan*. Jakarta: Agro Medika Pustaka.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Hartono, R.I.W. (2012). *Akupresure untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal*. Rapha/Andi Publishing. Yogyakarta.
- Hurin'in, N., dkk. (2025). The effectiveness of self-acupresure guidance on the reduction of primary dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 9(3), 345-354. <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/IMHSJ>
- KFMF. (2000). *Ilmu akupunktur*. RSCM, Jakarta
- Rakhshae, Z. Effect of three yoga poses (cobra, cat and fish poses) in women with primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 24 (4), 192-6, Aug 2011.
- Sukanta, 2018 dalam M Ridwan dan Herlina, *Metode Akupresure Untuk Meredakan Nyeri Haid*, jurnal kesehatan Metro sai wawai, 2015, vol 8 no.1, him 51
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembar Remaja & Permasalahannya* Cetakan Kedua. CV Agung Seto, Jakarta
- Triatmojo. (2009) *Pijat Refleksi dan Aneka Ramuan Tradisional untuk kesembuhan segala penyakit*, Jakarta
- WHO. (2021). *Menstruasi* <https://www.who.int/weaternpacific/health-tropics/mental-health> (Dikutip pada tanggal 23 Januari 2024).