Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Optimalisasi Pengetahuan Remaja Tentang Dismenorea Melalui Edukasi dan Tehnik Akupressur

Heldayati[1], Radiah[2], Isfaizah [3]
[1] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, heldayatirs@gmail.com
[2] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, radiahrsud1992@gmail.com
[3] Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, isfaizah0684@gmail.com

Korespondensi Email : heldayatirs@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords:
Dysmenorrhea,
Adolescents,
Knowledge,
Acupressure,
Menstrual Pain

Kata Kunci: Nyeri haid,
Remaja,
Pengetahuan,
Akupresure.

Abstract

Dysmenorrhea is one of the most common menstrual disorders experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities, learning concentration, and quality of life. Limited knowledge regarding the causes, symptoms, and management of dysmenorrhea leads many adolescents to rely on pain relievers without understanding safer non-pharmacological alternatives. This article aims to improve adolescents' knowledge regarding dysmenorrhea management through health education and acupressure therapy. This study used a descriptive method with a community midwifery care approach among adolescents experiencing primary dysmenorrhea. Activities included assessment, health education, acupressure demonstrations, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews, observation, and simple examinations. The results showed that before the intervention, adolescents had limited understanding of dysmenorrhea and its management. After receiving education and acupressure demonstrations, adolescents were able to explain the meaning, causes, symptoms, and non-pharmacological management of dysmenorrhea. Acupressure techniques at SP6 (Sanyinjiao) and LI4 (Hegu) points were effective in reducing menstrual pain complaints and improving comfort during menstruation. Health education combined with acupressure therapy can improve adolescents' knowledge and independence in managing menstrual pain safely and effectively.

Abstrak

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan mengenai penyebab, gejala, dan penanganan dismenore menyebabkan banyak remaja menggunakan obat pereda nyeri secara berlebihan tanpa memahami alternatif

penanganan nonfarmakologis yang lebih aman. pengabdian masayarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dismenore serta upaya mengatasi dengan teknik akupresur. Metode yang digunakan edukasi dan demontrasi akupresure dalam mengatasi dismenore primer. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 10 Mei 2026 di rumah kader di Kelurahan Pamusian, Tarakan Barat, Kalimantan Utara, yang diikuti oleh 9 remaja putri dengan usia 18-20 tahun. Hasil menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, remaja memiliki pemahaman yang terbatas mengenai dismenore dan cara penanganannya. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi teknik akupresur, remaja mampu menjelaskan pengertian dismenore, mengenali gejala dan faktor risiko, serta mampu melakukan tehnik akupresure pada titik SP6 dan LI4 untuk mengatasi dismenorea primer. Edukasi kesehatan dan demontrasi tehnik akupressure untuk dismenore mampu meningkatkan pengetahuan remaja serta mendorong kemandirian dalam mengatasi nyeri haid secara aman dan efektif.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial (WHO, 2020). Pada remaja perempuan, salah satu tanda kematangan organ reproduksi adalah menstruasi (Larasati, 2016). Menstruasi merupakan proses fisiologis normal, namun pada sebagian remaja dapat disertai nyeri haid atau dismenore (Astiza et al., 2021).

Dismenore adalah nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi akibat kontraksi otot rahim yang berlebihan (Larasati & Alatas, 2016). Nyeri biasanya dirasakan pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke pinggang maupun paha (Sastriani et al., 2022). Kondisi ini sering disertai gejala lain seperti mual, muntah, lemas, sakit kepala, diare, serta perubahan suasana hati (Rifiana et al., 2023). Dismenore dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah (Hasanah et al., 2020)

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi dismenore pada remaja cukup tinggi, yaitu sekitar 60–90% (WHO, 2020). Di Indonesia, kejadian dismenore primer pada remaja juga masih tinggi dan sering dianggap sebagai kondisi yang normal sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat (Larasati & Alatas, 2016). Kurangnya pengetahuan mengenai dismenore menyebabkan remaja lebih sering menggunakan obat analgesik secara berlebihan tanpa mengetahui alternatif terapi nonfarmakologis.

Dismenore merupakan kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas, dismenore biasanya ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri perut terasa sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing, atau bahkan pingsan (Saragih et al., 2024). Kondisi remaja yang sudah mengalami haid secara emosional tidak stabil, sebagian dapat menimbulkan gejala -gejala seperti pegal pada bagian paha, sakit pada daerah payudara, lelah, mudah tersinggung, kehilangan keseimbangan, ceroboh, gangguan tidur, bahkan pada sebagian perempuan ada yang mengalami rasa sakit haid yang disebut dengan dismenore (Saragih et al., 2024)

Dismenore dibedakan menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa adanya kelainan organ reproduksi, sedangkan dismenore sekunder disebabkan oleh gangguan patologis seperti endometriosis atau infeksi panggul (Astiza et al., 2021). Pada remaja, dismenore primer lebih sering ditemukan dan berkaitan dengan peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat (Sastriani et al., 2022)

Faktor risiko dismenore meliputi usia muda, riwayat keluarga, stres, kurang aktivitas fisik, pola tidur yang buruk, anemia, dan pola makan tidak sehat (Larasati, 2016). Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis (Hasanah et al., 2020). Penanganan farmakologis biasanya menggunakan analgesik, sedangkan penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui olahraga ringan, kompres hangat, relaksasi, dan terapi akupresur (Rifiana et al., 2023)

Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik tertentu tubuh untuk membantu melancarkan sirkulasi energi dan mengurangi nyeri (Fitria & Haqqattiba, 2020). Teknik ini mudah dilakukan, aman, murah, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh remaja (Astiza et al., 2021). Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai dismenore dan terapi akupresur penting diberikan untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan remaja dalam mengatasi nyeri haid secara mandiri.

Metode

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan asuhan kebidanan komunitas pada remaja yang mengalami dismenore primer. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2026 di rumah keluarga yang beralamat di Jalan Ladang Dalam RT 10. Sasaran kegiatan adalah remaja perempuan usia 18-20 tahun yang mengalami dismenore primer pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi sebanyak 9 remaja putri.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Pengkajian data melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan sederhana.
2. Identifikasi masalah berdasarkan keluhan dan tingkat pengetahuan remaja.
3. Pemberian edukasi kesehatan mengenai dismenore.
4. Demonstrasi teknik akupresur pada titik SP6 (Sanyinjiao) dan LI4 (Hegu).
5. Evaluasi pemahaman dan kemampuan remaja dalam mempraktikkan teknik akupresur.

Materi edukasi meliputi pengertian dismenore, penyebab, faktor risiko, gejala, dampak terhadap aktivitas, serta penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi langsung. Teknik akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan ibu jari selama 2–5 menit pada setiap titik dengan gerakan memutar secara perlahan hingga muncul rasa nyaman. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan ulang kepada remaja mengenai materi yang telah diberikan serta meminta remaja mempraktikkan kembali teknik akupresur.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa remaja mengalami nyeri menstruasi terutama pada hari pertama hingga hari ketiga menstruasi. Nyeri dirasakan seperti kram pada perut bagian bawah dan terkadang menjalar ke pinggang. Saat nyeri muncul, remaja mengalami kesulitan berkonsentrasi dan lebih memilih beristirahat. Kondisi ini sejalan dengan penelitian (Hasanah et al., 2020) yang menyebutkan bahwa dismenore dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup remaja.

Sebelum diberikan edukasi, remaja menganggap nyeri haid sebagai kondisi biasa dan belum mengetahui cara penanganan yang tepat. Remaja juga lebih sering menggunakan obat pereda nyeri tanpa resep ketika nyeri terasa berat. Rendahnya tingkat pengetahuan

dapat memengaruhi perilaku kesehatan remaja dalam menangani dismenore (Larasati, 2016).

Setelah dilakukan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pemahaman mengenai pengertian dismenore, penyebab, gejala, faktor risiko, dan cara penanganannya. Remaja mulai memahami bahwa peningkatan hormon prostaglandin dapat menyebabkan kontraksi rahim yang berlebihan sehingga menimbulkan nyeri (Sastriani et al., 2022).

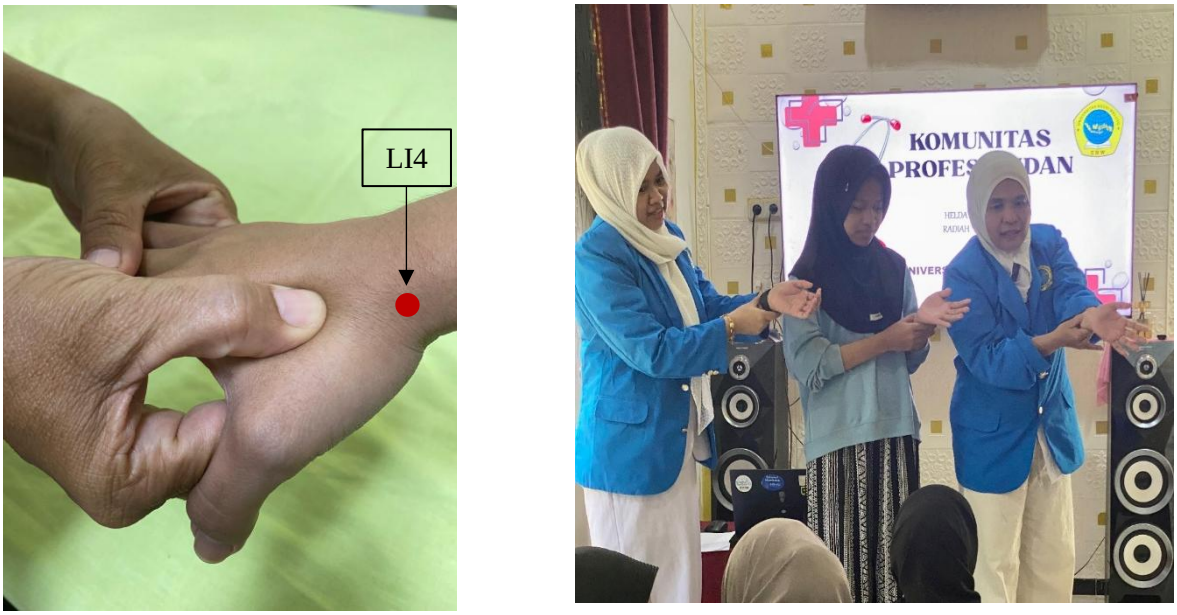






Terapi akupresure pada titik Sp6 dan LI4 terhadap dismenore pada remaja putri efektiv. Sehingga dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan ilmu kebidanan terapi non konvesional terkait dengan upaya menurunkan tingkat nyeri dismenore primer secara non farmakologi. (Soleha & Vika Tri Zelharsandy, 2025). Demonstrasi akupresur dilakukan pada titik SP6 (Sanyinjiao) dan LI4 (Hegu). Titik SP6 terletak sekitar tiga jari di atas mata kaki bagian dalam dan berfungsi membantu mengurangi nyeri menstruasi (Astiza et al., 2021).

Titik akupresur yang digunakan yaitu titik LI4, Penekanan pada titik hegu (LI4) berfungsi kuat terhadap pikiran sehingga mampu digunakan dalam menenangkan pikiran dan menurunkan kecemasan, karena dismenore dapat disebabkan oleh stress dan gangguan psikologis. Titik LI4 berada di antara ibu jari dan telunjuk tangan yang berfungsi membantu mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan relaksasi(Fitria & Haqqattiba, 2020).



Gambar 2 Titik terdapat sekitar tiga jari

Selama praktik akupresur, remaja merasa lebih rileks dan nyeri berkurang secara bertahap. Selain akupresur, remaja juga diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat seperti olahraga ringan, istirahat cukup, mengurangi makanan cepat saji, memperbanyak konsumsi air putih, serta mengelola stres. Upaya tersebut diketahui dapat membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja (Rifiana et al., 2023).

Akupresur memanfaatkan rangsangan pada titik-titik akupuntur tubuh pasien, telinga atau kulit kepala untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh yang disebut qi. Qi mengalir dalam sebuah meridian (saluran), jadi inti pengobatan akupresur adalah mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran qi yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Dengan menguatnya qi, daya tahan tubuh menjadi baik, penyebab penyakit dapat dihilangkan secara tidak langsung. Hilangnya penyebab penyakit dan kuatnya qi dapat mengembalikan keadaan yin dan yang sehingga penyakit bisa sembuh dan orang menjadi pulih kembali(Fadilah et al., 2024)

Pemberian edukasi kesehatan dan latihan akupresur menunjukkan hasil yang baik karena remaja mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dan mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri (Hasanah et al., 2020). Akupresur bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh sehingga membantu mengurangi rasa nyeri (Sastriani et al., 2022).

Simpulan dan Saran

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Rendahnya pengetahuan mengenai dismenore menyebabkan sebagian remaja belum melakukan penanganan yang

tepat. Pemberian edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pengertian.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga binaan, pembimbing praktik, Universitas Ngudi Waluyo, serta semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). *Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung*.

Danta Sastriani, M., Hasanah, O., & Wahyuni, S. (2022). EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI (DISMENORE) REMAJA DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU. In *Health Care : Jurnal Kesehatan* (Vol. 11, Number 2).

Fadilah, A. N., Wahyuni, S., Nainggolan, J. B., & Donela, A. (2024). Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Edukasi Akupresure Nyeri Haid pada Remaja. In *Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 3, Number 2).

Fitria, & Haqqattiba, A. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p073-081

Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1). https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI

Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja* (Vol. 5, Number 3).

Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA*. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Saragih, H., Ginting, A. A. Y., & Manek, E. (2024). *Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Santa Theresia Lisieux Sibolga* (Vol. 5, Number 2). https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC

Soleha, M., & Vika Tri Zelharsandy, Mk. (2025). *EVEKTIFITAS TERAPI AKUPRESURE PADA TITIK SP6 DAN LI4 TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA PUTRI*. www.nuansafajarcemerlang.com

WHO. (2020). *Adolescent health*.