

Penerapan Terapi Akupresur sebagai Upaya Non-Farmakologis dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri

Liya Fatikhatun N¹, Herni Prafita D², Lufi Indah S³, Yhunie Yudistira⁴,
Hapsari Windayanti⁵

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
liyafatikhatunnimah@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
herniprade02@gmail.com

³Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
lufiindah324@gmail.com

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
yudistirayhunie@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,
hapsari.email@gmail.com

Korespondensi Email: liyafatikhatunnimah@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>Dysmenorrhea is one of the most common complaints experienced by adolescent girls during menstruation and can significantly disrupt daily activities. Most adolescent girls tend to ignore menstrual pain or rely on pain relievers without the supervision of a health professional, which carries the risk of long-term side effects. This community service activity aims to implement acupressure therapy as a non-pharmacological effort to reduce dysmenorrhea in adolescent girls. The activity was carried out simultaneously on June 3, 2026, in three locations: Pekalongan City, Central Java, and Kapuas Hulu Regency and Sambas Regency, West Kalimantan, involving 20 adolescent girls. This activity was carried out through lectures, discussions, questions and answers, demonstrations, and direct practice using leaflets, PowerPoint presentations, and animated videos. Evaluation of the activity was carried out using measurement instruments before and after the intervention. The results of the activity showed an improvement in the condition of participants after receiving acupressure therapy, with an average score increasing from 3.60 before therapy to 6.00 after therapy. These results indicate that acupressure therapy is effective, safe, and can be applied independently by adolescent girls without the need for drugs or special equipment.</i>
<i>Keywords: Acupressure Therapy, Dysmenorrhea, Adolescent Girls, Non-Pharmacological, Menstrual Pain</i>	
Kata Kunci: Terapi Akupresur, Dismenore, Remaja Putri, Non-Farmakologis, Nyeri Haid	
	Abstrak Dismenore merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami remaja putri saat menstruasi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan.

Sebagian besar remaja putri cenderung mengabaikan nyeri haid atau mengandalkan obat pereda nyeri tanpa pengawasan tenaga kesehatan yang berisiko menimbulkan efek samping jangka panjang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan terapi akupresur sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. Kegiatan dilaksanakan secara serentak pada tanggal 3 Juni 2026 di tiga lokasi, yaitu Kota Pekalongan, Jawa Tengah, serta Kabupaten Kapuas Hulu dan Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat, dengan melibatkan 20 remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung menggunakan media leaflet, presentasi PowerPoint, dan video animasi. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kondisi peserta setelah mendapatkan terapi akupresur, dengan rata-rata skor yang meningkat dari 3,60 sebelum terapi menjadi 6,00 setelah terapi. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri tanpa memerlukan obat-obatan maupun alat khusus.

Pendahuluan

Remaja putri pada umumnya mengalami menstruasi sebagai bagian dari proses tumbuh kembang yang wajar. Namun dalam praktiknya banyak dari mereka yang mengalami nyeri selama menstruasi berlangsung atau yang dikenal dengan istilah dismenore. Nyeri ini dapat berdampak pada ketidakhadiran di sekolah dan penurunan konsentrasi belajar (Lesar et al., 2025). Secara global World Health Organization melaporkan bahwa frekuensi rata-rata dismenore pada perempuan muda berkisar antara 16,8 hingga 81%. Di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25% yang terdiri dari dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore sekunder sebesar 9,36% (Prabawati et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi remaja yang perlu mendapat perhatian serius.

Selama ini banyak remaja putri yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang wajar sehingga mereka cenderung mengabaikan gejala tersebut meskipun sudah mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebagian dari mereka memilih untuk mengatasi nyeri secara mandiri dengan mengonsumsi obat pereda nyeri seperti asam mefenamat dan parasetamol tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Padahal penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai efek samping seperti gangguan pencernaan dan kerusakan fungsi ginjal maupun hati (Mayangsari & Ayubi, 2024). Di sisi lain sebagian besar remaja putri juga belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang cara mengatasi dismenore tanpa obat-obatan (Apriliani et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja putri membutuhkan informasi dan edukasi yang tepat tentang penanganan dismenore secara non-farmakologis yang lebih aman.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan terapi komplementer tradisional yang berasal dari Tiongkok dengan cara memberikan tekanan pada titik-titik meridian tertentu di tubuh menggunakan jari tangan (Sari & Usman, 2021). Terapi ini bekerja dengan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang secara alami dapat memblokir reseptor nyeri ke otak sehingga nyeri yang dirasakan berangsur berkurang (Hudaya et al., 2023). Dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan, akupresur dinilai lebih aman karena tidak

menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri setelah mendapatkan pelatihan yang tepat (Sari & Usman, 2021).

Penelitian tentang efektivitas terapi akupresur dalam mengurangi dismenore pada remaja putri telah banyak dilakukan di Indonesia. Revianti & Yanto (2021) menemukan bahwa teknik akupresur pada titik *Hegu* LI4 yang dilakukan selama 3 hari mampu menurunkan rata-rata intensitas nyeri dismenore sebesar 77,46% pada remaja putri. Rifiana et al. (2023) menemukan bahwa akupresur pada titik LI4 berpengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore dengan selisih nilai rata-rata nyeri sebelum dan sesudah intervensi sebesar 3,04 poin dan nilai *p value* 0,000. Khasanah & Kamidah (2023) menemukan bahwa kombinasi akupresur pada titik LI4 dan SP6 juga terbukti menurunkan dismenore pada remaja dengan nilai *p value* 0,000. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut kegiatan pengabdian ini hadir sebagai upaya penerapan terapi akupresur secara langsung kepada remaja putri di tiga wilayah sekaligus dengan menggunakan media edukasi yang lebih beragam.

Kegiatan ini bertujuan untuk menerapkan terapi akupresur sebagai upaya non-farmakologis dalam mengurangi dismenore pada remaja putri di tiga wilayah secara serentak yaitu Kota Pekalongan Jawa Tengah serta Kabupaten Kapuas Hulu dan Kabupaten Sambas di Kalimantan Barat, yang ketiganya memiliki permasalahan serupa yaitu masih banyaknya remaja putri yang belum mengetahui cara mengatasi dismenore secara non-farmakologis dan cenderung mengandalkan obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) untuk meredakan nyeri haid. Melalui kegiatan ini diharapkan remaja putri memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis tentang cara mengatasi nyeri haid secara mandiri tanpa bergantung pada obat-obatan. Selain itu kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam mengenalkan terapi komplementer yang aman dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang menggunakan pendekatan *pre-experimental* dengan desain *one group pretest posttest*. Sasaran kegiatan adalah remaja putri yang mengalami dismenore dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang yang dipilih berdasarkan kriteria yaitu mengalami nyeri haid saat menstruasi dan bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 3 Juni 2026 pukul 14.30 hingga 15.50 secara serentak di tiga lokasi yaitu Kota Pekalongan Jawa Tengah dengan 10 peserta serta Kabupaten Kapuas Hulu dan Kabupaten Sambas di Kalimantan Barat masing-masing dengan 5 peserta. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet, slide presentasi PowerPoint tentang terapi akupresur dan video animasi yang menampilkan cara melakukan akupresur secara benar.

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah pengisian kuesioner sebelum kegiatan untuk mengetahui kondisi awal peserta terkait dismenore yang dialami. Tahap kedua adalah pemberian edukasi menggunakan leaflet, PPT dan video animasi. Tahap ketiga adalah praktik terapi akupresur secara langsung bersama peserta. Tahap terakhir adalah pengisian kuesioner sesudah kegiatan untuk mengetahui perubahan yang dirasakan peserta setelah mendapatkan terapi akupresur. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahap persiapan sebelum kegiatan berlangsung. Tim pelaksana melakukan koordinasi awal untuk memastikan kesiapan peserta di masing-masing lokasi serta kelengkapan media yang akan digunakan. Media edukasi yang disiapkan meliputi leaflet tentang terapi akupresur untuk dismenore, slide presentasi PowerPoint dan video animasi yang menampilkan cara

melakukan akupresur secara benar. Instrumen evaluasi berupa lembar kuesioner *pretest* dan *posttest* juga disiapkan sebagai alat ukur perubahan kondisi peserta. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 3 Juni 2026 pukul 14.30 hingga 15.50 secara serentak di tiga lokasi yaitu Kota Pekalongan Jawa Tengah dengan 10 peserta serta Kabupaten Kapuas Hulu dan Kabupaten Sambas di Kalimantan Barat masing-masing dengan 5 peserta. Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner *pretest* dilanjutkan dengan pemberian edukasi dan praktik terapi akupresur secara langsung kemudian diakhiri dengan pengisian kuesioner *posttest*.

Distribusi Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian ini melibatkan 20 remaja putri yang mengalami dismenore dari tiga wilayah berbeda. Adapun hasil distribusi karakteristik peserta adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	10-13 tahun	8	40,0
	14-17 tahun	9	45,0
	18-24 tahun	3	15,0
	Total	20	100,0
Lokasi	Kota Pekalongan	10	50,0
	Kab. Kapuas Hulu	5	25,0
	Kab. Sambas	5	25,0
	Total	20	100,0
Pengalaman Nyeri Haid	Ya	20	100,0
	Tidak	0	0,0
	Total	20	100,0
Pernah Mendapat Informasi Akupresur	Ya	0	0,0
	Tidak	20	100,0
	Total	20	100,0

Hasil distribusi karakteristik menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak adalah remaja berusia 14-17 tahun sebanyak 9 orang (45,0%) diikuti kelompok usia 10-13 tahun sebanyak 8 orang (40,0%) dan kelompok usia 18-24 tahun sebanyak 3 orang (15,0%). Dominasi peserta pada rentang usia 10-17 tahun menunjukkan bahwa kegiatan ini tepat sasaran karena usia tersebut berada pada fase awal dan pertengahan masa remaja yaitu fase di mana menstruasi mulai dialami secara rutin dan dismenore pertama kali dirasakan. Pada fase ini sistem reproduksi perempuan masih dalam proses pematangan sehingga produksi prostaglandin yang memicu kontraksi uterus cenderung lebih tinggi dan menyebabkan nyeri haid yang lebih intens. Penggunaan media edukasi seperti leaflet presentasi PowerPoint dan video animasi sangat membantu dalam menyampaikan informasi secara efektif dan menarik sesuai dengan karakteristik usia remaja yang lebih mudah menyerap informasi melalui media visual (Lukman et al., 2025).

Dari sisi lokasi peserta terbanyak berasal dari Kota Pekalongan Jawa Tengah sebanyak 10 orang (50,0%) sementara dari Kabupaten Kapuas Hulu dan Kabupaten Sambas di Kalimantan Barat masing-masing 5 orang (25,0%). Pelaksanaan kegiatan secara serentak di tiga wilayah yang berbeda pulau menunjukkan bahwa permasalahan dismenore pada remaja putri bukan hanya terjadi di satu daerah tertentu saja melainkan merupakan masalah kesehatan reproduksi yang tersebar luas di berbagai wilayah Indonesia baik di perkotaan maupun di daerah yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Prabawati et al. (2024) menyebutkan bahwa angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 64,25% dan tersebar merata di berbagai daerah sehingga kebutuhan akan edukasi

kesehatan reproduksi yang merata dan mudah dijangkau oleh remaja putri di seluruh wilayah Indonesia menjadi sangat mendesak untuk dipenuhi.

Seluruh peserta (100%) memiliki pengalaman nyeri haid atau dismenore sehingga kegiatan ini benar-benar menyentuh permasalahan yang nyata dirasakan oleh peserta. Ketika peserta memiliki pengalaman langsung terhadap keluhan yang dibahas proses penerimaan informasi dan keterampilan baru cenderung lebih mudah dan lebih bermakna karena mereka dapat langsung mengaitkan materi yang diterima dengan kondisi yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Angka ini juga menunjukkan bahwa keluhan nyeri haid merupakan masalah yang umum di kalangan remaja putri dan berdampak nyata terhadap kenyamanan serta aktivitas mereka sehari-hari (Lesar et al., 2025). Oleh karena itu pendekatan edukatif yang langsung melibatkan peserta dalam praktik akupresur menjadi sangat relevan dan tepat untuk kelompok sasaran ini.

Hal yang paling menonjol dari data karakteristik ini adalah seluruh peserta (100%) belum pernah mendapatkan informasi tentang terapi akupresur sebelumnya meskipun mereka sudah mengalami dismenore. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan pengetahuan yang cukup besar khususnya terkait pendekatan non-farmakologis yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri (Apriliani et al., 2025). Melalui kegiatan ini peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang dismenore dan penanganannya tetapi juga dilatih keterampilan akupresur yang dapat mereka praktikkan secara mandiri tanpa memerlukan obat-obatan maupun alat khusus. Terapi akupresur dinilai efektif karena tidak membutuhkan alat atau obat relatif aman dan dapat diterapkan kapan saja saat peserta mengalami nyeri haid (Sari & Usman, 2021).

Distribusi Frekuensi Kondisi Dismenore Sebelum Terapi Akupresur

Sebelum kegiatan edukasi dan praktik terapi akupresur dilaksanakan seluruh peserta diberikan kuesioner *pretest* untuk mengetahui kondisi awal dismenore yang mereka alami. Hasil distribusi frekuensi kondisi dismenore sebelum terapi akupresur disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Dismenore Sebelum Terapi Akupresur

Pernyataan	Ya		Tidak	
	frekuensi	Persentase%	frekuensi	Persentase %
Mengalami nyeri haid saat menstruasi	20	100,0	0	0,0
Nyeri berlangsung beberapa jam	5	25,0	15	75,0
Nyeri tersebut berulang setiap menstruasi	17	85,0	3	15,0
Nyeri disertai mual/muntah/pingsan	3	15,0	17	85,0
Nyeri berat hingga mengganggu aktivitas	3	15,0	17	85,0
Mengonsumsi obat pereda nyeri haid	2	10,0	18	90,0
Menstruasi secara rutin	18	90,0	2	10,0
Menstruasi lebih dari 7 hari	4	20,0	16	80,0

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mengalami nyeri haid saat menstruasi. Angka ini mempertegas bahwa dismenore merupakan keluhan yang sangat umum di kalangan remaja putri. Sebanyak 17 peserta (85,0%) menyatakan bahwa nyeri tersebut berulang setiap kali menstruasi berlangsung yang menunjukkan bahwa dismenore yang mereka alami bukan sekadar nyeri sesekali melainkan keluhan yang muncul secara

konsisten setiap siklus. Hal ini sejalan dengan data yang dikemukakan oleh Prabawati et al. (2024) yang menyebutkan bahwa frekuensi rata-rata dismenore pada perempuan muda secara global berkisar antara 16,8 hingga 81% dan di Indonesia angka kejadian dismenore mencapai 64,25%. Tingginya angka kejadian dismenore yang berulang ini menegaskan bahwa keluhan tersebut bukan hal yang bisa diabaikan begitu saja karena dapat berdampak pada kualitas hidup remaja putri secara keseluruhan.

Sebanyak 18 peserta (90,0%) mengalami menstruasi secara rutin yang mengindikasikan bahwa siklus menstruasi mereka sudah berjalan normal namun tetap disertai nyeri setiap siklusnya. Hanya 5 peserta (25,0%) yang menyatakan nyeri berlangsung beberapa jam sementara 15 peserta (75,0%) tidak merasakannya dalam durasi tersebut. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan ambang nyeri masing-masing individu serta perbedaan intensitas kontraksi uterus yang dipengaruhi oleh kadar prostaglandin dalam tubuh. Hal ini sejalan dengan temuan Lesar et al. (2025) yang menjelaskan bahwa dismenore yang dialami remaja putri dapat berdampak pada ketidakhadiran di sekolah dan penurunan konsentrasi belajar yang pada akhirnya mempengaruhi produktivitas dan prestasi akademik mereka secara keseluruhan.

Sebanyak 3 peserta (15,0%) mengalami nyeri disertai gejala penyerta seperti mual muntah atau pingsan. Meskipun angkanya kecil kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian peserta mengalami dismenore dengan intensitas yang lebih berat dari sekadar nyeri biasa. Begitu pula sebanyak 3 peserta (15,0%) menyatakan nyeri hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala-gejala penyerta ini merupakan ciri khas dismenore primer yang terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin selama menstruasi berlangsung. Hal ini sejalan dengan penjelasan Hudaya et al. (2023) yang menyebutkan bahwa prostaglandin yang berlebihan memicu kontraksi uterus yang kuat sehingga menimbulkan nyeri hebat yang bisa menjalar hingga ke punggung bawah dan paha serta disertai gejala sistemik seperti mual dan muntah.

Hal yang sangat menarik untuk dicermati adalah hanya 2 peserta (10,0%) yang mengonsumsi obat pereda nyeri haid meskipun seluruh peserta mengalami dismenore. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta membiarkan nyeri yang mereka rasakan tanpa penanganan apapun baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Kondisi ini sejalan dengan temuan Mayangsari & Ayubi (2024) yang menyatakan bahwa banyak remaja putri cenderung mengabaikan nyeri haid karena menganggapnya sebagai hal yang normal dan tidak memerlukan penanganan khusus. Padahal nyeri yang dibiarkan berulang tanpa penanganan yang tepat dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis remaja putri dalam jangka panjang.

Rendahnya angka konsumsi obat di kalangan peserta sebenarnya merupakan hal yang positif mengingat penggunaan obat pereda nyeri seperti asam mefenamat dan parasetamol secara terus-menerus tanpa pengawasan tenaga kesehatan dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya. Hal ini sejalan dengan temuan Mayangsari & Ayubi (2024) yang menyebutkan bahwa penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan kerusakan fungsi ginjal maupun hati. Kondisi ini justru membuka peluang besar untuk memperkenalkan terapi akupresur sebagai alternatif penanganan dismenore yang aman efektif dan dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan obat-obatan maupun alat khusus sehingga sangat sesuai untuk diterapkan oleh remaja putri di berbagai kondisi dan wilayah.

Sebanyak 4 peserta (20,0%) mengalami menstruasi lebih dari 7 hari sementara 16 peserta (80,0%) tidak. Meskipun jumlahnya kecil kondisi menstruasi yang memanjang ini perlu mendapat perhatian karena dapat menjadi indikasi adanya gangguan reproduksi yang lebih serius. Secara keseluruhan data *pretest* ini menggambarkan bahwa seluruh peserta mengalami dismenore dengan berbagai tingkat keparahan namun sebagian besar belum mendapatkan penanganan yang tepat. Hal ini sejalan dengan temuan Apriliani et al. (2025) yang menegaskan bahwa rendahnya pengetahuan remaja putri tentang cara mengatasi dismenore secara non-farmakologis menjadi alasan utama mengapa intervensi edukasi

seperti kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan secara luas agar remaja putri dapat mengelola dismenore secara mandiri dengan cara yang aman dan efektif.

Distribusi Frekuensi Kondisi Dismenore Sesudah Terapi Akupresur

Setelah kegiatan edukasi dan praktik terapi akupresur dilaksanakan seluruh peserta diberikan kuesioner *posttest* untuk mengetahui perubahan kondisi dismenore yang mereka rasakan. Hasil distribusi frekuensi kondisi dismenore sesudah terapi akupresur disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Dismenore Sesudah Terapi Akupresur

Pernyataan	Ya		Tidak	
	Frekuensi	Persentase%	Frekuensi	Persentase%
Masih mengalami nyeri haid setelah akupresur	0	0,0	20	100,0
Nyeri berkurang dalam beberapa jam setelah akupresur	20	100,0	0	0,0
Rasa keram pada perut mulai mereda	20	100,0	0	0,0
Rasa mual/muntah/pusing hilang atau berkurang	20	100,0	0	0,0
Nyeri hebat ke panggul dan paha sudah berkurang	20	100,0	0	0,0
Masih perlu konsumsi obat setelah akupresur	0	0,0	20	100,0
Merasa lebih nyaman dan rileks saat menstruasi	20	100,0	0	0,0
Mampu kembali beraktivitas normal	20	100,0	0	0,0

Hasil *posttest* menunjukkan perubahan yang sangat signifikan dibandingkan kondisi sebelum terapi akupresur dilakukan. Tidak ada satu pun peserta (0%) yang masih mengalami nyeri haid setelah mendapatkan terapi akupresur. Seluruh peserta (100%) menyatakan bahwa nyeri berkurang dalam beberapa jam setelah akupresur dilakukan, yang menunjukkan bahwa terapi ini bekerja relatif cepat dalam meredakan nyeri. Selain itu, seluruh peserta (100%) merasakan kram perut mulai berkurang setelah terapi, padahal keluhan tersebut merupakan gejala yang paling sering muncul saat dismenore. Temuan ini sejalan dengan penelitian Astiza et al. (2021) yang menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri secara signifikan. Akupresur bekerja melalui stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang dapat meningkatkan pelepasan endorfin dan membantu mengurangi kontraksi berlebihan pada otot uterus, sehingga nyeri dan kram perut yang dirasakan selama menstruasi dapat berkurang.

Seluruh peserta (100%) juga menyatakan bahwa gejala penyerta seperti rasa mual muntah dan pusing yang sebelumnya dirasakan sudah hilang atau berkurang setelah mendapatkan terapi akupresur. Begitu pula seluruh peserta (100%) menyatakan bahwa nyeri hebat yang menjalar ke daerah panggul dan paha sudah berkurang setelah terapi. Perubahan ini sangat bermakna mengingat gejala-gejala penyerta tersebut seringkali justru lebih mengganggu aktivitas dibandingkan nyeri itu sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan Revianti & Yanto (2021) yang menemukan bahwa teknik akupresur pada titik *Hegu* LI4 mampu menurunkan rata-rata intensitas nyeri dismenore secara signifikan termasuk gejala penyerta yang menyertainya.

Tidak ada satu pun peserta (0%) yang masih merasa perlu mengonsumsi obat-obatan setelah mendapatkan terapi akupresur. Kondisi ini sangat berbeda dengan kondisi sebelum terapi di mana meskipun hanya 2 peserta yang mengonsumsi obat namun sebagian besar peserta lainnya justru tidak mendapatkan penanganan apapun untuk nyeri yang mereka rasakan. Setelah mendapatkan terapi akupresur seluruh peserta merasa nyeri mereka sudah teratasi tanpa perlu bantuan obat-obatan. Hal ini sejalan dengan temuan Sari & Usman (2021) yang menyatakan bahwa akupresur merupakan terapi yang efektif dan aman sebagai pengganti obat-obatan farmakologis dalam menangani dismenore primer pada remaja putri. Seluruh peserta (100%) menyatakan merasa lebih nyaman dan rileks saat menstruasi setelah mendapatkan terapi akupresur. Rasa nyaman dan rileks ini merupakan efek tambahan dari terapi akupresur yang tidak hanya bekerja pada titik nyeri secara lokal tetapi juga memberikan efek relaksasi secara menyeluruh pada tubuh.

Seluruh peserta (100%) menyatakan merasa lebih nyaman dan rileks saat menstruasi setelah mendapatkan terapi akupresur. Rasa nyaman dan rileks tersebut merupakan efek tambahan dari terapi akupresur yang tidak hanya bekerja pada titik nyeri secara lokal, tetapi juga memberikan efek relaksasi secara menyeluruh pada tubuh. Temuan ini sejalan dengan Martin et al. (2023) yang menjelaskan bahwa akupresur bekerja melalui stimulasi titik-titik meridian tubuh untuk membantu menyeimbangkan energi tubuh dan merangsang mekanisme penyembuhan alami, sehingga dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan individu. Dengan demikian, manfaat terapi akupresur tidak hanya terbatas pada penurunan nyeri dismenore, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan rasa nyaman dan relaksasi selama menstruasi.

Seluruh peserta (100%) juga menyatakan mampu kembali beraktivitas normal setelah mendapatkan terapi akupresur. Ini merupakan salah satu indikator keberhasilan yang paling penting dari kegiatan ini karena salah satu dampak terbesar dari dismenore adalah terganggunya aktivitas sehari-hari termasuk belajar dan kegiatan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Rifiana et al. (2023) yang menemukan bahwa akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore dengan nilai *p value* 0,000 sehingga peserta yang sebelumnya terganggu aktivitasnya akibat nyeri haid dapat kembali menjalani kegiatan sehari-hari dengan lebih baik setelah mendapatkan terapi.

Secara keseluruhan hasil *posttest* menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan perubahan yang sangat nyata terhadap kondisi dismenore seluruh peserta. Perubahan dari kondisi *pretest* ke *posttest* yang sangat drastis ini membuktikan bahwa terapi akupresur bukan hanya efektif secara teori tetapi juga terbukti memberikan manfaat nyata yang langsung dirasakan oleh peserta setelah satu sesi terapi. Hal ini sejalan dengan temuan Khasanah & Kamidah (2023) yang menemukan bahwa kombinasi akupresur pada titik LI4 dan SP6 terbukti menurunkan dismenore pada remaja dengan nilai *p value* 0,000 yang menunjukkan bahwa terapi akupresur merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat efektif dan layak untuk terus dikembangkan sebagai solusi penanganan dismenore pada remaja putri di berbagai wilayah Indonesia.

Distribusi Uji Paired Samples T-Test (Uji T Berpasangan)

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi dismenore peserta sebelum dan sesudah mendapatkan terapi akupresur dilakukan uji statistik *Paired Samples T-Test* atau uji t berpasangan. Uji ini digunakan karena data berasal dari dua pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama yaitu sebelum dan sesudah intervensi terapi akupresur diberikan. Hasil uji statistik disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Samples T-Test* Kondisi Dismenore Sebelum dan Sesudah Terapi Akupresur

Variabel	Mean	SD	t	df	p value
Skor Total Sebelum Akupresur	3,60	1,231	-8,718	19	0,000
Skor Total Sesudah Akupresur	6,00	0,000			

Hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan bahwa rata-rata skor total kondisi dismenore sebelum terapi akupresur adalah 3,60 dengan standar deviasi 1,231. Setelah mendapatkan terapi akupresur rata-rata skor total meningkat menjadi 6,00 dengan standar deviasi 0,000 yang berarti seluruh peserta memiliki skor yang sama persis setelah terapi. Peningkatan rata-rata skor sebesar 2,40 poin ini menunjukkan adanya perubahan yang sangat nyata pada kondisi dismenore peserta setelah mendapatkan terapi akupresur. Nilai standar deviasi *posttest* yang bernilai 0,000 juga mengindikasikan bahwa seluruh peserta merasakan manfaat yang sama dari terapi akupresur tanpa pengecualian.

Nilai *t* yang diperoleh adalah -8,718 dengan *df* 19 dan nilai *p value* 0,000 yang berarti *p* lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi dismenore peserta sebelum dan sesudah mendapatkan terapi akupresur. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur terbukti efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. Hal ini sejalan dengan temuan Revianti & Yanto (2021) yang menemukan bahwa teknik akupresur pada titik *Hegu* LI4 mampu menurunkan rata-rata intensitas nyeri dismenore sebesar 77,46% pada remaja putri dengan nilai yang signifikan secara statistik.

Keberhasilan terapi akupresur dalam kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan media edukasi yang tepat dan beragam yaitu leaflet presentasi PowerPoint dan video animasi yang memudahkan peserta memahami cara melakukan akupresur secara benar dan mandiri. Pendekatan praktik langsung yang dilakukan dalam kegiatan ini juga menjadi faktor penting karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga langsung mempraktikkan teknik akupresur sehingga keterampilan yang diperoleh lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan Rifiana et al. (2023) yang menyatakan bahwa akupresur pada titik LI4 berpengaruh signifikan terhadap penurunan dismenore dengan selisih nilai rata-rata nyeri sebelum dan sesudah intervensi sebesar 3,04 poin dan nilai *p value* 0,000.

Hasil kegiatan ini juga membuktikan bahwa terapi akupresur merupakan intervensi non-farmakologis yang sangat sesuai untuk diterapkan pada remaja putri di berbagai wilayah termasuk daerah yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Terapi ini tidak memerlukan alat khusus atau obat-obatan sehingga dapat dilakukan secara mandiri kapan saja dan di mana saja saat nyeri haid muncul. Hal ini sejalan dengan temuan Khasanah & Kamidah (2023) yang menemukan bahwa kombinasi akupresur pada titik LI4 dan SP6 terbukti menurunkan dismenore pada remaja dengan nilai *p value* 0,000 dan menegaskan bahwa akupresur merupakan solusi penanganan dismenore yang efektif aman dan mudah diterapkan secara mandiri oleh remaja putri tanpa memerlukan bantuan tenaga medis.



Gambar 1. Pelaksanaan Terapi Akupresur pada Remaja Putri di Kota Pekalongan, Jawa Tengah

Kegiatan di Kota Pekalongan diikuti oleh 10 remaja putri yang dilaksanakan secara tatap muka. Peserta terlihat antusias mengikuti sesi edukasi dan mempraktikkan langsung

teknik akupresur yang diajarkan oleh tim pelaksana menggunakan media leaflet presentasi PowerPoint dan video animasi. Gambar 1. Pelaksanaan Terapi Akupresur pada Remaja Putri di Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat.



Gambar 2. Pelaksanaan Terapi Akupresur pada Remaja Putri di Kabupaten Kapuas Hulu

Kegiatan di Kabupaten Kapuas Hulu diikuti oleh 5 remaja putri. Peserta tampak menyimak dengan seksama penjelasan tim pelaksana tentang titik-titik akupresur yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid dan langsung mempraktikkannya secara mandiri.



Gambar 3. Pelaksanaan Terapi Akupresur pada Remaja Putri di Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat

Kegiatan di Kabupaten Sambas diikuti oleh 5 remaja putri. Suasana kegiatan berlangsung interaktif dengan peserta yang aktif bertanya dan langsung mempraktikkan

teknik akupresur menggunakan panduan dari leaflet dan video animasi yang ditampilkan melalui laptop.

Keberhasilan kegiatan ini terlihat nyata dari kemampuan peserta di ketiga lokasi dalam mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri setelah mendapatkan sesi edukasi dan praktik langsung. Peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap titik-titik akupresur yang relevan untuk mengatasi nyeri haid khususnya titik LI4 (*Hegu*) dan SP6 (*Sanyinjiao*) serta mampu menerapkan tekanan dengan durasi dan intensitas yang sesuai setelah mendapatkan bimbingan dari tim pelaksana. Penggunaan media edukasi yang beragam berupa leaflet presentasi PowerPoint dan video animasi terbukti sangat membantu peserta dalam memahami materi dengan lebih mudah dan menarik sehingga keterampilan yang diperoleh dapat langsung dipraktikkan dengan tepat. Hal ini sejalan dengan temuan Sari & Usman (2021) yang menyatakan bahwa terapi akupresur dinilai efektif karena tidak membutuhkan alat atau obat relatif aman dan dapat diterapkan kapan saja oleh peserta saat mengalami keluhan nyeri haid sehingga kegiatan ini tidak hanya berdampak pada perubahan pengetahuan tetapi juga pada peningkatan keterampilan nyata yang dapat terus diterapkan oleh remaja putri secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara serentak di Kota Pekalongan Jawa Tengah serta Kabupaten Kapuas Hulu dan Kabupaten Sambas di Kalimantan Barat ini membuktikan bahwa terapi akupresur merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja putri. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p value* 0,000 dari hasil uji *Paired Samples T-Test* yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi dismenore peserta sebelum dan sesudah mendapatkan terapi akupresur dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 2,40 poin. Terapi akupresur terbukti aman mudah dipelajari dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri tanpa memerlukan obat-obatan maupun alat khusus sehingga sangat relevan untuk dijadikan alternatif penanganan dismenore yang berkelanjutan di berbagai wilayah Indonesia.

Berdasarkan hasil kegiatan ini diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mengintegrasikan edukasi terapi akupresur ke dalam program kesehatan reproduksi remaja di wilayah masing-masing. Selain itu kegiatan serupa perlu diperluas ke lebih banyak wilayah dengan melibatkan lebih banyak remaja putri agar manfaat terapi akupresur dapat dirasakan secara lebih luas. Pengembangan media edukasi yang lebih inovatif dan mudah diakses secara digital juga dapat menjadi langkah lanjutan agar remaja putri dapat belajar dan mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri kapan saja dan di mana saja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Penanggung jawab lahan, Responden dan Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb. selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Dan kepada pihak mitra yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja mengenai akupresur.

Daftar Pustaka

- Apriliani, N. K. I., Citrawati, N. K., & Sanjiwani, A. A. S. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penanganan Dismenore Secara Non Farmakologi. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(1), 185–192. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/1675>
- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*,

- 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Hudaya, I., Sutrisminah, E., & Maulidia, N. C. (2023). Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/3453>
- Khasanah, A. N. N., & Kamidah. (2023). Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 261–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.536>
- Lesar, I. L., Posangi, J., & Rombot, D. V. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Dismenore pada Remaja Putri: Studi Cross-Sectional di Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia. *Jurnal Promotif Preventif*, 8(3), 634–642. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Lukman, T. N. E., Ummi, Nurulfuadi, Randani, A. I., Hijra, Tangkas, I. M., Amin, N. A., & Nadila, D. (2025). Perbandingan Efektifitas Leaflet dan Video dalam Peningkatan Pengetahuan Anemia Remaja Putri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 6(1), 144–154. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.33085>
- Martin, N., Hambami, S., Rahmawati, Fitri, J., Triani, E., Isfaizah, & Widyaningsih, A. (2023). IBM Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 155–165. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.266>
- Mayangsari, & Ayubi. (2024). Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi: Literatur Reviu. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 63–78. <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/bidan/article/view/1974>
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 805–814. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 40–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 37–42. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>