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

Edukasi Akupresur untuk Mengurangi Dismenore Primer Remaja Putri di Pondok Pesantren Nurul Anwar

Dila Agustina[1], Nazifatunnisa[2], Rismawati[3],Luvi Dian Afriyani[4]
[1] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, dilaagustina209@gmail.com
[2] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, nazifatunnisa214@gmail.com
[3] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, rrrisma686@gmail.com
[4] Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan, luviqanaiz@gmail.com

Korespondensi Email: dilaagustina209@gmail.com

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

Keywords: Primary Dysmenorrhea, Acupressure, Adolescent Girls, Health Education, Leaflet

Kata Kunci: Dismenore Primer, Akupresur, Remaja Putri, Edukasi Kesehatan, Leaflet

Abstract

Primary dysmenorrhea is a reproductive health problem that is commonly experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. Menstrual pain that is not managed properly can cause decreased concentration in learning, absence from educational activities, and reduce the quality of life of adolescents. This condition needs attention because adolescence is an important period in growth and development, therefore good reproductive health greatly influences the activities and well-being of adolescent girls. One of the non-pharmacological methods that can be used to reduce menstrual pain is acupressure therapy. Acupressure is a technique of applying pressure to certain points of the body that aims to improve the flow of energy, increase blood circulation, and stimulate the release of endorphin hormones as natural pain relievers. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of adolescent girls regarding acupressure techniques as an effort to reduce menstrual pain. The activity was conducted at Nurul Anwar Islamic Boarding School, Metro City, with a total of 20 adolescent girls participating. The methods of the activity included pre-test, health education, demonstration of acupressure techniques, direct practice, and post-test. The delivery of the material was carried out using leaflet media as an educational tool containing information about the definition of primary dysmenorrhea, causes, symptoms, benefits of acupressure therapy, and the steps for performing pressure on the correct acupressure points. The use of leaflets aims to make it easier for participants to understand the material and can be reused as independent reading material after the activity is completed. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge after being given education. Most participants were able to explain the benefits of acupressure and correctly practice

pressure techniques at the LI4, SP6, LR3, and PC6 points. Acupressure education can be one of the alternative methods for managing menstrual pain that is safe, easy, economical, and can be performed independently by adolescent girls as an effort to improve reproductive health and their quality of life.

Abstrak

Dismenore primer merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran dalam kegiatan pendidikan, serta menurunkan kualitas hidup remaja. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian karena masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kesehatan reproduksi yang baik sangat berpengaruh terhadap aktivitas dan kesejahteraan remaja putri. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik-titik tertentu tubuh yang bertujuan untuk memperlancar aliran energi, meningkatkan sirkulasi darah, dan merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai teknik akupresur sebagai upaya mengurangi nyeri haid. Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro dengan jumlah peserta sebanyak 20 remaja putri. Metode kegiatan meliputi pre-test, penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik akupresur, praktik langsung, serta post-test. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media leaflet sebagai sarana edukasi yang berisi informasi mengenai pengertian dismenore primer, penyebab, gejala, manfaat terapi akupresur, serta langkah-langkah melakukan penekanan pada titik akupresur yang tepat. Penggunaan media leaflet bertujuan untuk memudahkan peserta dalam memahami materi serta dapat digunakan kembali sebagai bahan bacaan mandiri setelah kegiatan selesai. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan manfaat akupresur dan mempraktikkan teknik penekanan pada titik LI4, SP6, LR3, dan PC6 dengan benar. Edukasi akupresur dapat menjadi salah satu alternatif penanganan nyeri haid yang aman, mudah, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri sebagai upaya meningkatkan kesehatan reproduksi serta kualitas hidup mereka.

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi. Menurut World Health Organization. (World Health Organization, 2023) remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun. Salah satu tanda kematangan sistem reproduksi pada remaja putri adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis yang normal pada perempuan. Namun, sebagian besar remaja putri mengalami keluhan selama menstruasi, salah satunya adalah dismenore. (Proverawati, 2009). Dismenore merupakan nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah saat menstruasi yang dapat menjalar ke pinggang dan paha. Nyeri ini dapat berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari dan sering mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore primer adalah nyeri haid yang terjadi tanpa adanya kelainan patologis pada organ reproduksi. Dismenore primer biasanya muncul 6–12 bulan setelah menarche dan sering dialami oleh remaja putri. Nyeri terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan rasa nyeri. (Lestari, 2020). Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi dismenore di dunia berkisar antara 50–90% pada wanita usia reproduktif. Di Indonesia, angka kejadian dismenore mencapai lebih dari 60%, dengan sebagian besar merupakan dismenore primer.(Indonesia, 2022). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian. Dismenore tidak hanya menyebabkan rasa nyeri tetapi juga berdampak pada kehidupan remaja, seperti menurunnya konsentrasi belajar, gangguan tidur, mudah lelah, perubahan suasana hati, serta ketidakhadiran di sekolah. Kondisi tersebut dapat menghambat proses belajar dan aktivitas sosial remaja. Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis yang sering digunakan adalah obat antiinflamasi non steroid (NSAID). Namun penggunaan obat secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping sehingga diperlukan alternatif terapi yang lebih aman. (smeltzer,susan C.;Bere, 2013) Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah akupresur, akupresur merupakan teknik penekanan menggunakan jari pada titik-titik tertentu (Revianti & Yanto, 2021) tubuh untuk membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi rasa nyeri. Teknik ini relatif aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dipraktikkan secara mandiri.(Astiza et al., 2021). Terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah dilakukan akupresur pada titik tertentu, juga menyebutkan bahwa stimulasi pada titik Hegu (LI4) dapat membantu merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga nyeri menstruasi berkurang.

Berdasarkan hasil observasi awal di Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro, masih terdapat remaja putri yang mengalami nyeri haid dan belum mengetahui teknik penanganan nonfarmakologis menggunakan akupresur. Sebagian besar hanya beristirahat atau mengonsumsi obat pereda nyeri ketika mengalami dismenore. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi kesehatan mengenai teknik akupresur untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengatasi nyeri haid secara mandiri.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro pada tanggal 29 Mei 2026 dengan sasaran sebanyak 20 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Kegiatan meliputi: pretest, penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet, dengan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi teknik akupresur pada titik LI4, SP6, LR3, dan PC6. Instrument yang digunakan dalam pengambilan data menggunakan kuesioner pre dan post test. Analisis data dengan distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro dengan jumlah responden sebanyak 20 remaja putri yang telah mengalami menstruasi. Usia responden berkisar antara 13–17 tahun. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari pre-test, penyuluhan, praktik akupresur, hingga post-test.

Berdasarkan hasil wawancara awal, sebagian besar responden pernah mengalami nyeri haid saat menstruasi. Keluhan yang sering dirasakan antara lain nyeri perut bagian bawah, pegal pada pinggang, pusing, dan sulit berkonsentrasi saat belajar di pondok pesantren. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa dismenore masih menjadi masalah yang cukup sering dialami oleh remaja putri dan dapat memengaruhi aktivitas belajar maupun kegiatan sehari-hari di pesantren.

Pengetahuan Subyek Penelitian/Responden

Pengetahuan responden diukur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang berisi pertanyaan mengenai pengertian dismenore, penyebab nyeri haid, dampak dismenore, pengertian akupresur, manfaat akupresur, titik-titik akupresur, serta teknik pelaksanaannya.

Secara umum, sebelum diberikan edukasi sebagian responden sudah mengetahui bahwa nyeri haid merupakan keluhan yang sering terjadi saat menstruasi, namun masih banyak yang belum memahami penyebab dismenore dan cara penanganan nonfarmakologis menggunakan akupresur. Setelah diberikan penyuluhan dan praktik langsung, pengetahuan responden mengalami peningkatan yang cukup baik.

Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo. (Notoatmodjo, 2018) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu dalam memelihara serta meningkatkan kesehatan. Penyuluhan yang disertai media visual dan praktik langsung dapat membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dilakukan Penyuluhan Pijat Akupresur

Sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar remaja putri belum mengetahui secara detail tentang teknik pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Beberapa responden hanya mengetahui cara mengatasi nyeri haid dengan beristirahat, minum air hangat, atau mengonsumsi obat pereda nyeri.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, dilakukan pre-test dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Edukasi Akupresur

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
PRE TEST	72	75	47	93

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid (dismenore primer), nilai rata-rata pengetahuan remaja putri adalah 72 dengan nilai median 75. Nilai terendah yang diperoleh peserta adalah 47 dan nilai tertinggi adalah 93.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian peserta telah mengetahui tentang menstruasi dan dismenore, namun masih terdapat peserta yang belum memahami manfaat, teknik, serta titik-titik akupresur yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Edukasi

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	4	**20**
2	Cukup	10	**50**
3	Kurang	6	**30**
	Total	20	**100**

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan terdapat 4 responden (20%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik, 10 responden (50%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 6 responden (30%) memiliki tingkat pengetahuan kurang.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki pengetahuan yang cukup mengenai dismenore dan teknik akupresur sehingga diperlukan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman mereka.

Tabel 3. Distribusi Jawaban Peserta Sebelum Diberikan Edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)
1	Pengertian menstruasi	80	20
2	Pengertian dismenore	75	25
3	Penyebab nyeri haid	65	35
4	Dampak dismenore	70	30
5	Pengertian akupresur	60	40
6	Manfaat akupresur	65	35
7	Titik LI4	55	45
8	Titik SP6	50	50
9	Teknik akupresur	60	40
10	Waktu melakukan akupresur	70	30

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre-test menunjukkan bahwa masih terdapat kekurangan pengetahuan pada remaja putri mengenai teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Pada pertanyaan nomor 8 mengenai lokasi titik SP6 (Sanyinjiao), sebanyak 50% responden menjawab salah. Selain itu pada pertanyaan nomor 7 mengenai titik LI4 (Hegu), sebanyak 45% responden juga menjawab salah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami titik-titik akupresur yang digunakan dalam mengurangi nyeri haid. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan dan praktik langsung agar peserta dapat memahami materi yang diberikan dengan lebih baik.

Kegiatan edukasi dilakukan melalui penyampaian materi menggunakan media leaflet yang berisi informasi mengenai pengertian dismenore primer, penyebab, gejala, dampak, manfaat akupresur, serta langkah-langkah melakukan akupresur pada titik LI4, SP6, LR3, dan PC6. Selain itu dilakukan demonstrasi dan praktik langsung sehingga peserta dapat mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri.

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias dan aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai teknik akupresur dan manfaatnya dalam mengurangi nyeri haid.

Tabel 4. Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan Edukasi

Test	Mean	Median	Minimal	Maximal
POST TEST	95	95	87	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid, nilai rata-rata peserta meningkat menjadi 95. Nilai terendah yang diperoleh peserta adalah 87 dan nilai tertinggi mencapai 100. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah peserta mendapatkan materi dan praktik langsung mengenai akupresur.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan Edukasi

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	18	90

No	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
2	Cukup	2	10
3	Kurang	0	0
	Total	20	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan terdapat 18 responden (90%) yang memiliki tingkat pengetahuan baik dan 2 responden (10%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Tidak terdapat responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai dismenore dan teknik akupresur.

Tabel 6. Kemampuan Praktik Akupresur Peserta

No	Kemampuan Praktik	Jumlah	Persentase (%)
1	Mampu melakukan dengan benar	17	85
2	Mampu dengan bimbingan	3	15
3	Belum mampu	0	0
	Total	20	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 17 responden (85%) mampu melakukan teknik akupresur dengan benar setelah diberikan demonstrasi dan praktik langsung. Sementara itu, 3 responden (15%) masih memerlukan bimbingan dalam menentukan lokasi titik akupresur dan teknik penekanan yang tepat. Tidak terdapat responden yang tidak mampu melakukan praktik akupresur. Hasil ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan remaja putri untuk melakukan akupresur secara mandiri sebagai upaya mengurangi nyeri haid (dismenore primer).

Dari uraian di atas terlihat bahwa pertanyaan dengan jawaban salah tertinggi terdapat pada pengetahuan tentang titik SP6 (50%) dan titik LI4 (45%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui lokasi titik akupresur yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid. Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu tubuh seperti LI4 dan SP6 untuk membantu melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi nyeri. Kurangnya pengetahuan mengenai lokasi titik akupresur dapat menyebabkan remaja belum mampu melakukan terapi secara mandiri. (Saputra, 2017).

Selain itu, masih terdapat 40% responden yang belum memahami teknik penekanan akupresur dengan benar. Hal ini menunjukkan pentingnya demonstrasi dan praktik langsung dalam kegiatan penyuluhan agar peserta dapat memahami cara melakukan akupresur secara tepat dan aman.

Secara keseluruhan, hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan awal remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro mengenai dismenore dan pijat akupresur masih perlu ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan dan praktik langsung.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi akupresur untuk mengurangi nyeri haid (dismenore primer) pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro telah terlaksana dengan baik dan diikuti oleh 20 remaja putri. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik akupresur pada titik LI4 (Hegu), SP6 (Sanyinjiao), LR3 (Taichong), dan PC6 (Pericardium 6).

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 72 pada saat pre-test

menjadi 95 pada saat post-test. Selain itu, terjadi peningkatan kategori pengetahuan baik dari 20% menjadi 90% setelah diberikan penyuluhan.

Hasil observasi praktik juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan teknik akupresur dengan benar, yaitu sebanyak 17 orang (85%), sedangkan 3 orang (15%) masih memerlukan bimbingan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai akupresur sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Remaja putri diharapkan dapat menerapkan teknik akupresur secara mandiri saat mengalami nyeri haid sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang aman, mudah, dan praktis untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama menstruasi.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan seluruh keluarga besar Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro yang telah memberikan izin dan memfasilitasi kegiatan.

Ucapan terima kasih kepada seluruh remaja putri Pondok Pesantren Nurul Anwar Kota Metro yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi akupresur. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, teman-teman mahasiswa, serta semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan dan penyusunan artikel ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

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*. *4*(1), 94–103. https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109

Indonesia, P. K. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*.

Lestari, N. M. S. D. (2020). *Dismenore dan penangannya*. Deepublish.

Notoatmodjo, S. (2018). *promosi kesehatan* (edisi revisi (ed.)). Rineka Cipta.

Proverawati, atikah. (2009). *Menarche*. Nuha Medika.

Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). *Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja*.

Saputra, k. (2017). *Akupresure untuk kesehatan wanita*. penebar plus.

smeltzer,susan C.;Bere, B. G. (2013). *keperawatan medikal-bedah brunner & suddarth* (12 (ed.)). egc.

World Health Organization. (2023). *Adolescent healt*.