

Edukasi Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja

Annisa Rahman¹, Fajrianisa Sholihah², Nurhayanti³, Ermawati⁴, Felismia Maria Carrdoso⁵, Agustina Carvalho Moniz Tilman⁶, Elia Nurfalah⁷, Ririn Febriyani⁸, Isfaizah⁹

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

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

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yantinurha4@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, erma.ydc@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
felisminamariacardoso@gmail.com

⁶ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, agostinatilma@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurfalahahelea@gmail.com

⁸Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ririnfebriyani05@unw.ac.id

⁹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, iz.faizah0684@gmail.com

Korespondensi Email : annisaicaharahman@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

Keywords: Primary

Menstrual Pain,
Acupressure, Adolescent
Girls

Kata Kunci: Nyeri Haid
Primer, Akupresure,
Remaja Putri

Abstract

Menstrual pain, or dysmenorrhea, is a common problem experienced by young women during menstruation. Primary menstrual pain can impact adolescent productivity and well-being, resulting in impaired concentration, school absence, and decreased academic performance. Menstrual pain can be managed through pharmacological and non-pharmacological methods. One recommended non-pharmacological therapy is acupressure. The purpose of this activity is to introduce acupressure to adolescents as a solution for overcoming menstrual pain. The method used in carrying out community service was Hybrid Learning on May 30, 2026 at the At-Taqwa Belendung Islamic Boarding School. Community service will be implemented in three stages: the first stage is preparation by collaborating with partners. The second stage is the implementation stage, where a pre-test is conducted before the counseling is conducted to explore adolescents' knowledge. Next, education and training on menstrual pain acupressure are conducted by directly practicing menstrual pain acupressure. The third stage is an evaluation through a post-test and direct interviews, and concludes with an activity report. The results of the community service show that 26 adolescents participated in this activity. Before the counseling session on acupressure for menstrual pain, the majority of adolescents' knowledge was in the poor category, with 20 (76.9%) and after the counseling session, 24 (92.3%) had good knowledge. This concludes that there was an increase in knowledge before and after the acupressure session. It is hoped that health workers will improve health promotion programs regarding non-

pharmacological methods of managing dysmenorrhea in adolescents, especially acupressure.

Abstrak

Nyeri haid atau dismenore adalah salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi. Nyeri haid primer dapat memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan remaja seperti gangguan konsentrasi, ketidakhadiran sekolah, dan penurunan prestasi akademik. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang dianjurkan salah satunya yaitu akupresur. Tujuan kegiatan ini adalah memperkenalkan akupresure kepada remaja sebagai Solusi dalam mengatasi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat yaitu Hybrid Learning pada tanggal 30 Mei 2026 di Pondok Pesantren At-Taqwa Belendung. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan remaja. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan akupresure nyeri haid dengan mempraktekkan langsung akupresure nyeri haid. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 26 orang remaja. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai akupresure nyeri haid didapatkan sebagian besar pengetahuan remaja dalam kategori kurang yaitu sebanyak 20 orang (76,9%) dan setelah dilakukan penyuluhan remaja memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 24 orang (92,3%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai akupresure. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi dismenore pada remaja secara non farmakologi terutama akupresure.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan perempuan yang ditandai dengan terjadinya menstruasi sebagai indikator kematangan sistem reproduksi. Meskipun menstruasi merupakan proses fisiologis normal, banyak remaja putri mengalami berbagai keluhan selama menstruasi, salah satunya adalah dismenore atau nyeri haid. Dismenore ditandai dengan rasa nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang dapat muncul sebelum maupun selama menstruasi. Kondisi ini sering kali disertai gejala lain seperti mual, muntah, sakit kepala, kelelahan, dan gangguan emosional yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari remaja putri. Oleh karena itu, dismenore menjadi salah

satu masalah kesehatan reproduksi yang perlu mendapatkan perhatian khusus sejak usia remaja (Carolina & Devita, 2022).

Secara Global, prevalensi dismenore diperkirakan mencapai sekitar 71,3% dari perempuan usia reproduktif, termasuk di antaranya remaja, dengan variasi antarnegara yang besar tergantung usia dan metode pengukuran. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan masalah kesehatan reproduksi yang berdampak luas dan memerlukan intervensi yang tepat (de Arruda et al., 2026). Di Indonesia, angka kejadian dismenore pada perempuan usia reproduktif berkisar tinggi, antara sekitar 64,25% sampai lebih, dengan proporsi dismenore primer mencapai lebih dari 50% dari kasus dysmenore yang dilaporkan. Prevalensi ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di Indonesia kemungkinan besar mengalami nyeri haid yang bisa mengganggu aktivitas harian mereka termasuk sekolah, belajar, dan kegiatan sosial lainnya (Prayudhi et al., 2025).

Dismenore primer terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah, dan iskemia jaringan sehingga menimbulkan rasa nyeri. Nyeri yang muncul dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari dan sering kali menyebabkan remaja mengalami keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan psikologis, kualitas tidur, serta kemampuan konsentrasi saat mengikuti kegiatan belajar di sekolah (Siahaan et al., 2024).

Dampak dismenore pada remaja tidak dapat dianggap ringan karena dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan ketidakhadiran di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa nyeri haid menjadi salah satu penyebab utama absensi pada remaja putri serta menurunkan partisipasi mereka dalam kegiatan akademik maupun sosial. Selain itu, remaja yang mengalami nyeri haid berat cenderung mengalami gangguan aktivitas fisik, perubahan suasana hati, dan penurunan kualitas hidup selama periode menstruasi. Oleh sebab itu, diperlukan strategi penanganan yang efektif untuk membantu remaja mengatasi nyeri haid secara mandiri dan aman (Octariyana et al., 2022).

Penanganan dismenore umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID). Namun, penggunaan obat-obatan secara terus-menerus dapat menimbulkan efek samping tertentu sehingga diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang lebih aman. Salah satu metode non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri haid adalah akupresur. Akupresur merupakan terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsang pelepasan endorfin, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi kontraksi otot yang berlebihan sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri menstruasi (Octariyana et al., 2022).

Menurut penelitian Siyamti et al. (2021) menyatakan bahwa bahwa pemberian terapi akupresur secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri ($p=0,027$). Penekanan pada titik-titik saraf tertentu melalui teknik akupresur dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami, sehingga menciptakan rasa nyaman dan mengurangi intensitas kram perut. Pada penelitian lain juga disebutkan adanya perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan p value $< 0,05$ (Khamidah & Sofiyanti, 2023).

Berdasarkan survey jumlah remaja putri di Pondok Pesantren At-Taqwa Belendung wilayah kerja UPT Puskesmas Jurumudi Baru sebanyak sebanyak 102 remaja putri dan 37 remaja putri yang mengalami nyeri haid. Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang remaja putri diperoleh informasi bahwa 8 dari 10 remaja putri pernah mengalami nyeri haid (dismenore) selama menstruasi. Dari delapan responden yang mengalami dismenore, 5 orang menyatakan nyeri yang dirasakan berada pada kategori sedang, sedangkan 3 orang

lainnya mengalami nyeri berat yang menyebabkan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari. Keluhan yang paling sering disampaikan meliputi kram pada perut bagian bawah, nyeri pinggang, rasa lemas, sulit berkonsentrasi saat belajar, serta gangguan aktivitas ibadah dan kegiatan sekolah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mengetahui cara penanganan nyeri haid yang tepat. Sebanyak 6 responden menyatakan bahwa mereka hanya beristirahat atau tidur ketika nyeri haid muncul, 2 responden mengonsumsi obat pereda nyeri yang dibeli secara bebas, sedangkan 2 responden lainnya memilih menahan rasa nyeri tanpa melakukan tindakan apa pun. Seluruh responden mengaku belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai terapi komplementer untuk mengatasi dismenore, termasuk teknik akupresur.

Banyaknya permasalahan dismenore pada remaja dan kurangnya pengetahuan remaja dalam mengatasi dismenore secara non farmakologi. Sehingga, kami tim pengabdian masyarakat ingin memberikan solusi yaitu memberikan edukasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri dismenore. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid sehingga remaja bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren At-Taqwa Belendung wilayah kerja UPT Puskesmas Jurumudi Baru. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2026 yang diikuti oleh 26 orang remaja. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah *Hybrid learning* yaitu memadukan antara edukasi secara online dan offline. Dimana seluruh tim yang ikut berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat melakukan edukasi secara offline dan online.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: **Tahap Pertama** melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. **Tahap Kedua** adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pretest untuk menggali pengetahuan remaja mengenai akupresure nyeri haid. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan akupresure nyeri haid dengan mempraktekkan langsung akupresure nyeri haid. **Tahap Ketiga** Melakukan evaluasi dengan cara memberikan kuesioner posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan dengan mencari target edukasi di Pondok Pesantren At-Taqwa Belendung wilayah kerja UPT Puskesmas Jurumudi Baru At-Taqwa Belendung wilayah kerja UPT Puskesmas Jurumudi Baru yaitu remaja putri yang sudah mengalami haid dan mengalami dismenore setiap menstruasi. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 26 remaja yang mengalami dismenore setiap menstruasi yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Beberapa remaja mengalami kekhawatiran terhadap kondisi yang dialaminya. Remaja belum mengetahui cara penanganan dismenore secara non farmakologis.

Tahap Pelaksanaan

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuissoner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuesioner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan

tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri disminore. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	6	23,1
Kurang	20	76,9
Jumlah	26	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan dengan kategori kurang mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri disminore sebanyak 20 orang (76,9%).

Hasil pretest dari 26 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Nilai Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Pretest	33,33	73,33	48,46	46,67

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil pretest pengetahuan remaja didapatkan nilai terendah 33,33 dan tertinggi adalah 73,33 sementara nilai rata ratanya adalah 48,46. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai pengertian disminore melalui media power point, PowerPoint memudahkan penyampaian materi untuk menjelaskan informasi secara terstruktur dan menarik sehingga peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan lebih fokus dan memahami isi materi dengan baik. Media leaflet merupakan salah satu media pendidikan kesehatan berbentuk lembaran cetak yang berisi informasi singkat, padat, dan disertai gambar atau ilustrasi yang bertujuan untuk memudahkan penyampaian pesan kesehatan kepada sasaran. Leaflet memiliki beberapa kelebihan, yaitu mudah dibawa dan disimpan, biaya pembuatannya relatif murah, dapat dibaca berulang kali sesuai kebutuhan, serta mampu memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan melalui penyuluhan (Azhari et al., 2022).

Setelah selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi praktek akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Setelah demonstrasi dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait pijat akupresure dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik. Kegiatan edukasi teknik akupresur untuk meredakan nyeri haid berjalan dengan sangat interaktif, yang dibuktikan melalui tingginya antusiasme responden selama sesi berlangsung. Hal tersebut tercermin dari tingginya partisipasi peserta selama sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta secara aktif mengajukan berbagai pertanyaan terkait penerapan akupresur, terutama mengenai lokasi titik-titik akupresur yang efektif, seperti titik Hegu (Li4), serta durasi dan frekuensi penekanan yang diperlukan untuk memperoleh manfaat optimal. Antusiasme yang ditunjukkan peserta mengindikasikan adanya minat yang besar untuk menerapkan teknik akupresur secara mandiri sebagai metode penanganan nyeri haid. Teknik ini dinilai menarik karena bersifat nonfarmakologis, mudah dipraktikkan, aman, serta dapat dilakukan secara mandiri kapan saja dan di mana saja. Respons positif tersebut menunjukkan bahwa akupresur tidak hanya diterima sebagai informasi atau pengetahuan baru, tetapi juga dipersepsikan sebagai alternatif praktis yang relevan dan bermanfaat dalam membantu remaja putri serta wanita usia reproduktif mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama menstruasi.

Sejalan dengan Cahyaningrum & Masrurroh (2023) Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan dengan menerapkan metode ceramah yang dipadukan dengan demonstrasi

langsung sebagai strategi edukasi untuk meningkatkan pemahaman remaja secara menyeluruh. Proses edukasi dimulai dengan penyampaian materi mengenai konsep dan penyebab dismenore primer, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi praktik penekanan pada titik-titik akupresur yang berperan dalam mengurangi nyeri haid. Kombinasi penyampaian materi secara verbal, penggunaan media visual, dan praktik langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami informasi secara lebih mendalam. Pendekatan ini efektif dalam mengubah pengetahuan teoritis menjadi keterampilan praktis, sehingga remaja putri lebih mudah mengenali letak titik akupresur secara tepat serta mampu melakukan teknik pemijatan secara mandiri dengan durasi dan prosedur yang sesuai.



Gambar 1 Demonstrasi Akupresure Nyeri Haid

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan akupresure untuk menyurangi nyeri haid, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari posttest sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	24	92,3
Cukup	2	7,7%
Kurang	0	0
Jumlah	26	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan dan demostrasi mengenai akupresure nyeri haid memiliki pengetahuan baik sebanyak 24 orang (92,3%).

Hasil posttest dari 26 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 4 Gambaran Nilai Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Posttest	73,3	100	93,33	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 73,3 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 93,33, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja.

Hal ini sejalan dengan Fadilah et al. (2024) yang menyatakan bahwa setelah diberikan penyuluhan tentang akupresure dismenorea, pengetahuan remaja meningkat 100% menjadi baik. sedangkan menurut Moniz et al. (2022) remaja putri setelah diberikan edukasi dan demonstrasi akupresure pengetahuan tentang pencegahan dismenorea dengan akupresure meningkat baik sebesar 81,8% dan tidak ada lagi yang berpengetahuan kurang. Pengabdian serupa dilakukan oleh Widyaningsih et al. (2022) Menunjukkan bahwa remaja sebelum diberikan penyuluhan penanganan dismenorea dengan akupresur sebesar 96,9%

tidak tahu dan setelah diberikan penyuluhan sebagian besar remaja (90,1%) menjadi tahu dan bisa melaksanakan akupresur untuk mencegah dismenorea. Dengan demikian pemberian penyuluhan terapi akupresur untuk mengatasi dismenorea terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja tentang pencegahan dismenorea

Hasil kegiatan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai penerapan akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa metode edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dismenore, manfaat akupresur, serta teknik pelaksanaannya. Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik pemahaman remaja mengenai metode penanganan nyeri nonfarmakologis, maka semakin besar kemungkinan mereka menerapkan teknik tersebut secara mandiri ketika mengalami nyeri haid (Isnina et al., 2025).

Kegiatan edukasi akupresur juga berdampak pada peningkatan kepercayaan diri responden dalam mengelola nyeri menstruasi, karena mereka memiliki alat praktis untuk mengatasi masalah nyeri sehari-hari tanpa selalu bergantung pada obat-obatan. Peningkatan ini tercermin dari respons positif peserta dan peningkatan skor post-test pengetahuan (Soraya et al., 2024).

Peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah pelaksanaan edukasi dapat dijelaskan melalui penerapan metode pembelajaran yang bersifat partisipatif, yaitu kombinasi antara penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung teknik akupresur. Pendekatan ini membuat peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif karena tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Keterlibatan langsung dalam mengidentifikasi titik-titik akupresur serta mempraktikkan teknik penekanan yang tepat memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan mendukung pembentukan keterampilan praktis. Penggunaan metode pembelajaran multimodal yang mengintegrasikan ceramah, demonstrasi, dan praktik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman, retensi informasi, serta kemampuan aplikasi dibandingkan metode ceramah semata. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang diberikan tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai akupresur sebagai metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri haid, tetapi juga meningkatkan kemampuan peserta dalam menerapkan teknik tersebut secara mandiri dan tepat dalam kehidupan sehari-hari (Kusumawati et al., 2025).

Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh menggunakan jari tangan tanpa menggunakan jarum. Mekanisme kerja akupresur diduga melalui stimulasi sistem saraf yang dapat meningkatkan pelepasan endorfin dan serotonin sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri. Selain itu, stimulasi titik akupresur juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan kontraksi uterus yang berlebihan selama menstruasi (Selçuk & Yanikkerem, 2021).

Dalam penatalaksanaan dismenore atau nyeri haid secara nonfarmakologis, terdapat beberapa titik akupresur yang sering digunakan, yaitu titik SP6 (*Sanyinjiao*), LI4 (*Hegu*), dan LR3 (*Taichong*). Titik SP6 berada pada bagian tungkai bawah, sekitar tiga lebar jari di atas maleolus medialis (pergelangan kaki bagian dalam). Titik LI4 terletak pada area antara ibu jari dan jari telunjuk tangan, sedangkan titik LR3 berada di sela-sela antara jari kaki pertama dan kedua. Stimulasi pada ketiga titik tersebut diyakini dapat mengaktifkan mekanisme neurofisiologis yang merangsang pelepasan endorfin, yaitu neurotransmiter yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Peningkatan kadar endorfin ini berkontribusi dalam menurunkan persepsi nyeri, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan rasa nyaman, sehingga intensitas nyeri dismenore dapat berkurang secara efektif tanpa menimbulkan efek samping yang umumnya dijumpai pada penggunaan terapi farmakologis (Ngatmini et al., 2025).

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan remaja. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebesar 76,9% dan sesudah diberikan edukasi, remaja memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 92,3%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja dengan hasil rata-rata pretest adalah 48,46 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi 93,33.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi dismenore pada remaja secara non farmakologi terutama akupresure.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Pondok Pesantren At-Taqwa Belendung wilayah kerja UPT Puskesmas Jurumudi Baru dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Azhari, N., Yusriani, Y., & Kurnaesih, E. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 38–43. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.314>
- Cahyaningrum, & Masruroh. (2023). Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Akupresure pada Dismenorhea Primer : Health Promotion to Increase Adolescents Knowledge About Acupressure for Primary Dysmenorrhea. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 5(2), 211–216. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i2.297>
- Carolina, V. G., & Devita, A. (2022). Hubungan Asupan Kalsium dengan Intensitas Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 5(3), 214–220. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2022.v5.214-220>
- de Arruda, G. T., Barbosa-Silva, J., Driusso, P., Pathmanathan, C., Armijo-Olivo, S., & Avila, M. A. (2026). Worldwide prevalence of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis across 70 countries. *Pain*, 167(1), 41–55. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003768>
- Fadilah, A. N., Wahyuni, S., Nainggolan, J. B., Donela, A., & Isfaizah. (2024). Edukasi Akupresure Nyeri Haid pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(2), 2111–2118.
- Isnina, I., Lestari, L., Rosidah, B., & Wilujeng M.Z. (2025). Peningkatan Edukasi Akupresur dalam Upaya Mengurangi Rasa Sakit Saat Haid pada Siswi SMK Bim. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 364–370. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1727>
- Khamidah, & Sofiyanti, I. (2023). 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>
- Kusumawati, E., Kurniawati, E., & Yunita, S. (2025). Impact of Health Education on Improving Knowledge of Dysmenorrhea Among Nursing Students. *Journal of Islamic Studies and Education*, 4(1), 26–31. <https://doi.org/10.63120/jise.v4i1.67>
- Moniz, M. R., Audina, R., Afriyani, L. D., & Isfaizah. (2022). Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 415–425.
- Ngatmini, N., Pujiati, E., Faidah, N., & Ambarwati, A. (2025). Implementasi Terapi Akupresur Pada Titik Sayinjiao (SP6), Titik Xie Hai (SP10) Dan Titik Taichong

- (LR3) Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(2), 177–182. <https://doi.org/10.31596/jprokep.v12i2.232>
- Octariyana, O., Lestari, D., & Apriliani, A. (2022). Faktor-Faktor Determinan Dismenorea Primer pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Boarding School Aziziah Palembang. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 243–250. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4518>
- Prayudhi, L. M. K., Kisnawaty, S. W., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Manis Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 9(2), 3734–3742. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46633>
- Selçuk, A. K., & Yanikkerem, E. (2021). Effect of Acupressure on Primary Dysmenorrhea: Review of Experimental Studies. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 14(2), 33–49. <https://doi.org/10.51507/j.jams.2021.14.2.33>
- Siahaan, F. K., Sari, U. S. C., & Damayanti, D. F. (2024). The impact of dysmenorrhea on the learning process of adolescent girls. *ELECTRON (Journal of Science and Technology)*, 6(1), 20–25. <https://doi.org/10.53770/electron.v6i1.648>
- Siyamti, D., Adimayanti, E., & Windayanti, H. (2021). Acupressure to Reduce Dysmenorrhea in Adolescent. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1–6. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v0i0.222>
- Soraya, R., Alfianing, R., & Nasifah, I. (2024). Terapi Akupresure untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja di PMB Rachma Soraya Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 737–741.
- Widyaningsih, A., Khayati, Y. N., Windayanti, H., Veftisia, V., Isfaizah, I., & Listyaningsih, M. D. (2022). Pemberian Terapi Akupresure terhadap Penurunan Nyeri Disminore pada Remaja. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 4(1), 102. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1653>