

Akupresure dan Yoga untuk Mengurangi Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri

Fitri Isn¹, Eti Salafas², Lilis Suryani³, Runiatin⁴

¹ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitrigrogot8@gmail.com

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

³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lilissury696@gmail.com

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

Korespondensi Email : fitrigrogot8@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Acupresure,
Yoga, Dysmenorrhea,
Young Women

Kata Kunci : Akupresure,
Yoga, Disminore,
Remaja Putri

Abstract

Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain and 20-90% is often found in young women. In addition to pharmacological therapy in the form of non-steroidal anti-inflammatory drug therapy, dysmenorrhea can also be treated with non-pharmacological therapies such as acupresure and yoga. Acupresure is a safe non-pharmacological therapy to reduce dysmenorrhea pain and can be done independently. Another alternative in implementing non-pharmacological therapy is by doing yoga. Yoga therapy is one of the recommended relaxation techniques to reduce dysmenorrhea. Various problems that arise during menstruation are gynecological problems that are often complained of by adolescents, such as menstrual irregularities, menorrhagia, dysmenorrhea, and other related symptoms. The problem experienced by adolescent partners is the handling of dysmenorrhea other than medication. Based on the data obtained when conducting a pretest using a questionnaire, the lowest score in Semuntai Village was 35 and the highest was 80, in Sumi Village the lowest score is 45 and the highest is 75 and in Abola Village (Southeast Sulawesi) the lowest score is 30 and the highest is 80, young women do not know how to treat menstrual pain using acupresure and yoga methods. Therefore, acupresure and yoga counseling activities are carried out to treat menstrual pain in young women. The method used in this activity has 4 stages, namely determining respondents, filling out the pre-test, delivering material and evaluating. Respondents were 15 young women with 5 people in each region. The material presented uses booklets and demonstrations using videos. The result of community service activities that have been carried out in 3 different areas is an increase in knowledge of young women about acupresure and yoga to reduce menstrual pain before and after being given counseling.

Abstrak

Disminore adalah menstruasi yang disertai dengan rasa

nyeri dan 20-90% sering ditemui pada remaja putri. Selain dengan terapi farmakologi yang berupa pemberian terapi obat anti inflamasi non steroid, dismimore juga dapat diatasi dengan terapi nonfarmakologi seperti akupresure dan yoga. Akupresur merupakan terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea dan dapat dilakukan secara mandiri. Alternatif lain dalam pelaksanaan terapi non farmakologis yaitu dengan cara melakukan yoga. Terapi yoga merupakan salah satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk mengurangi tingkat dismenorea. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan. Permasalahan yang dialami mitra remaja adalah penanganan dismimore selain dengan obat. Berdasarkan data yang diperoleh saat melakukan pretest menggunakan kuisioner menunjukkan nilai terendah di Desa Semuntai adalah 30 dan tertinggi 80, di Desa Sumi nilai terendah adalah 45 dan tertinggi 75 dan di Desa Abola (Sulawesi Tenggara) nilai terendah adalah 30 dan tertinggi 80, remaja putri belum mengetahui penanganan nyeri haid menggunakan metode akupresure dan yoga. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan akupresur dan yoga untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini ada 4 tahap yaitu penentuan responden, pengisian pre test, penyampaian materi dan evaluasi. Responden adalah remaja putri berjumlah 15 orang dengan masing-masing wilayah 5 orang. Materi yang disampaikan menggunakan booklet dan demonstrasi menggunakan vidio. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di 3 wilayah berbeda adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja putri tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi ny

Pendahuluan

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, dalam rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja atau masa pubertas merupakan masa yang sangat penting karena terjadinya pematangan organ-organ fisik (seksual), perubahan hormonal, psikologis maupun sosial. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Menstruasi adalah pendarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid). (Gumanga & Kwame- Aryee, 2012). Selama menstruasi beberapa masalah dapat terjadi diantaranya adalah nyeri haid (dismenore). Nyeri haid (dismenore) merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita (Prayitno, 2014).

Hasil survei World Health Organization (WHO) tahun 2013 menunjukkan lebih dari 80% wanita usia subur mengalami dismimore ketika haid, dan 67,2% nya terjadi pada kelompok umur 13-21 tahun. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Sebanyak 90% perempuan

Indonesia pernah mengalami dismenore (Gumangsari, 2014). Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environmental cukup tinggi yaitu 54,98 % dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi, umumnya disertai dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan pusing, mual, muntah, bahkan diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri tersebut dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu serta menyebabkan perempuan tidak bisa melanjutkan kegiatannya (Sarwono, 2013). Secara umum penanganan dismenorea dapat ditangani dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi non-steroid (NSAID) (Rahmawati, 2015).

Secara non farmakologi dismenore dapat diatasi dengan akupresure dan yoga. Akupresur berasal dari Tiongkok kuno didasarkan pada prinsip aktivasi acupoint di seluruh meridian yang mengoreksi ketidakseimbangan antara Qi. Aktivasi titik-titik spesifik pada meridian dikenal untuk memfasilitasi pengurangan rasa sakit di situs lokal (Mehta, 2017). Selain akupresure, yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya dismenore adalah dengan melakukan senam yoga. Senam yoga saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernapasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormone dalam tubuh (Erikar Lebang, 2015).

Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan oleh remaja, seperti ketidakteraturan menstruasi, menoragia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan. Permasalahan yang dialami mitra remaja adalah penanganan dismenore selain dengan obat. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan adanya penyuluhan terapi akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid agar dapat membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja.

Metode

Langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menyiapkan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat, menyusun instrumen pengabdian yang meliputi surat persetujuan, kuisisioner, booklet dan PPT, menentukan responden/peserta pengabdian masyarakat yaitu remaja putri yang berjumlah 5 orang di masing-masing wilayah. Kemudian, meminta remaja putri untuk mengisi lembar pre test yang telah disediakan, memberikan materi penyuluhan mengenai akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid, demonstrasi menggunakan video dan praktik secara langsung. Penyampaian materi penyuluhan oleh tim pengabdian masyarakat yang berupa pengertian menstruasi dan dismenore, pengertian akupresure, manfaat akupresure, titik akupresure, yoga untuk mengurangi nyeri haid, manfaat yoga dan gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Kemudian, melakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid yang dilaksanakan. Menggunakan kuisisioner pre test dan post test sebagai instrumen. Selanjutnya, melakukan penutupan penyuluhan dengan mengucapkan alhamdulillah.

Hasil dan Pembahasan

Tahap I : Menentukan Responden/Sasaran Pengabdian masyarakat yaitu remaja putri

Pencarian dan penentuan responden ini dilakukan dengan meminta data remaja putri pada ketua RT di Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola. Dari data yang didapatkan, terdapat remaja putri berjumlah 25 orang di Desa Semuntai, 20 orang di Desa Sumi dan 28 orang di Desa Abola. Dari jumlah remaja putri yang ada, tim pengabdian masyarakat

mengambil 5 dari 10 orang remaja putri dengan rentan usia 10-13 tahun untuk mengikuti penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dimana remaja tersebut pernah dan masih mengalami nyeri haid saat haid hari pertama dan kedua. Sebelum melakukan penyuluhan tim meminta ijin kepada orang tua remaja dan remaja untuk memberikan penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Dismenore merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi, umumnya disertai dengan rasa kram dan terpusat pada abdomen bagian bawah yang menjalar ke punggung bawah sampai ke paha. Biasanya dismenore ini juga disertai dengan pusing, mual, muntah, bahkan diare. Keluhan ini dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Nyeri tersebut dapat menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu serta menyebabkan perempuan tidak bisa melanjutkan kegiatannya (Sarwono, 2013).

Tahap II : Pengisian kuisisioner pre test oleh remaja putri

Pada tahap kedua ini adalah tahap dimana tim pengabdian masyarakat memberikan kuisisioner tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah kuisisioner terisi maka selanjutnya tim melakukan penghitungan tingkat pengetahuan para peserta sebelum diberikan penyuluhan akupresure dan yoga. Berikut skor nilai yang di dapatkan.

Tabel 1. Hasil pre test Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola

No Responed	Desa Semuntai	Desa Sumi	Desa Abola
R1	60	50	30
R2	60	45	50
R3	75	75	75
R4	30	55	55
R5	80	65	80

Pengetahuan merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia dalam bersikap atau bertindak. Pengetahuan seseorang tidak didapatkan secara instan. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dan paparan informasi dimana semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir (Notoadmojo, 2016).



Gambar 1. Pengisian kuisisioner akupresure dan yoga di Desa Semuntai (pre test)



Gambar 2. Pengisian kuisioner akupresure dan yoga di Desa Sumi (pre test)



Gambar 2. Pengisian kuisioner akupresure dan yoga di Desa Abola (pre test)

Tahap III : Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan materi mengenai akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid (disminore) pada Remaja putri

Selanjutnya adalah tahap 3 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan dimana kegiatan dihadiri oleh remaja putri sebanyak 5 orang di Desa Semuntai, 5 orang di Desa Sumi dan 5 orang di Desa Abola. Kegiatan dilaksanakan di Polikbun PT BWS (Desa Semuntai, (Desa Sumi) dan (Desa Abola) pada tanggal 31 Mei 2023. Kegiatan dimulai dengan memberikan pemahaman mengenai pengertian menstruasi dan disminore, pengertian dan manfaat akupresure, titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengertian dan manfaat yoga, gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid.

Akupresur berasal dari Tiongkok kuno didasarkan pada prinsip aktivasi acupoint di seluruh meridian yang mengoreksi ketidakseimbangan antara Qi. Aktivasi titik-titik spesifik pada meridian dikenal untuk memfasilitasi pengurangan rasa sakit di situs lokal (Mehta, 2017). Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak (Aprillia, 2010). Terapi akupresure secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi (Hartono, 2012).

Titik Sanyinjiao (SP6) Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering (Hartono, 2012). Penekanan pada titik ini

terbukti dapat mengurangi dismenore. Penelitian yang dilakukan (Kashefi, 2010) , membuktikan akupresur pada titik SP6 menyebabkan penurunan tingkat keparahan dismenore segera setelah intervensi, akupresur di titik Sanyinjiao (SP6) juga efektif serta hemat biaya. Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3) Keistimewaan titik ini merupakan titik utama dari meridian hati dan merupakan jalur utama dari aktivitas Chi. Efek penekanan pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekakuan (Aprillia, 2010).

Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Terbukti dalam penelitian El-Gendy bahwa akupresur menurunkan intensitas nyeri dan kualitas nyeri saat menstruasi (Hasanah, Lestari, Novayelinda, & Deli, 2020), mengurangi lokasi nyeri dismenore serta mengurangi gejala yang menyertai dismenore pada remaja putri (EL-Gendy, 2015). Titik PC 6 (Neiguan) berfungsi meredakan nyeri. Lokasi pada 2 cun tulang (3 jari) di atas pertengahan pergelangan tangan bagian dalam. Dari hasil penelitian menyampaikan titik tersebut efektif mengurangi intensitas nyeri (Hasanah, 2010).

Yoga merupakan tehnik yang mengajarkan seperti tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri (Sindhu, 2014). Sedangkan manfaat berlatih yoga diantaranya, meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, meningkatkan kapasitas paru saat bernafas, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta mengurangi rasa nyeri. Selain itu yoga juga dipercaya dapat mengurangi cairan yang menumpuk di bagian pinggang yang menyebabkan nyeri saat haid (Suratini, 2013).

Senam yoga saat menstruasi merupakan latihan yang terdiri dari gerakan fisik, pernapasan dalam, dan meditasi untuk meringankan masalah yang muncul saat menstruasi. Posisi yoga yang dilakukan saat sedang menstruasi terdiri dari posisi yang merilekskan tubuh dengan metode pernapasan yang dapat membuat kondisi mental menjadi jauh lebih baik. Posisi yoga untuk menstruasi dapat memberikan kekuatan dan menstimulasi otak, dada, paru-paru dan hati, serta dapat mempertahankan keseimbangan hormone dalam tubuh (Erikar Lebang, 2015).





Gambar 3. Pelaksanaan pengabdian masyarakat akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid

Tahap IV : Melakukan evaluasi pengabdian masyarakat tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri yang telah dilaksanakan menggunakan pre test dan post test sebagai instrumen

Setelah kegiatan berakhir, maka pada akhir sesi tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi dengan memberikan kuisioner kepada para responden dengan tujuan menilai kembali tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Hasil yang diperoleh dari post test adalah tingkat pengetahuan responden meningkat di Desa Semuntai nilai terendah post test adalah 65 dan nilai tertinggi 100, di Desa Sumi nilai terendah adalah 70 dan tertinggi 100 dan di Desa Abola nilai terendah adalah 65 dan tertinggi 100. Yang berarti, remaja putri di Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola telah mengetahui pengertian dan manfaat akupresure, titik akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengertian dan manfaat yoga serta gerakan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Tidak ditemukan kendala atau masalah yang berarti selama kegiatan berlangsung

Berikut hasil sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri dilakukan

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri Desa Semuntai (Kalimantan Timur)

No Responden	Hasil sebelum	Hasil Penerapan sesudah
R1	60	90
R2	60	65
R3	75	100
R4	30	70
R5	80	90

Tabel 3. Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri Desa Sumi (NTB)

No Responden	Hasil sebelum	Hasil Penerapan sesudah
R1	50	100
R2	45	80
R3	75	100
R4	55	70
R5	65	90

Tabel 4. Hasil Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri Desa Abola (Sulawesi Tenggara)

No Responden	Hasil sebelum	Hasil Penerapan sesudah
R1	30	100
R2	50	80
R3	75	100
R4	55	65
R5	80	90

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100. Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 45 dan setelah diberikan penyuluhan sebesar 70, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 75 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100. Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang akupresure dan yoga guna mengurangi rasa nyeri ketika haid.

Pengetahuan yang baik akan memberikan kemampuan bagi remaja untuk beradaptasi terhadap disminore dan akan memberikan kesiapan mental remaja untuk beradaptasi dengan kondisi fisiologis yang sedang mereka alami. Persiapan mental yang ditunjang dengan pengetahuan yang baik akan menciptakan kondisi psikis yang mempengaruhi respon remaja terhadap disminore. Sebaliknya pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi emosi remaja dalam menghadapi menstruasi sehingga dapat merangsang respon simpatis yang akan meningkat respon terhadap disminore. (Nelwani, 2005). Hal ini sesuai dengan pendapat Hanifa (1994), bahwa informasi yang salah tentang menstruasi akan mempengaruhi emosi dalam menghadapi menstruasi seperti rasa takut, bingung dengan kondisi yang dialaminya. Dan apabila remaja putri tidak paham mengenai cara mengatasi bila timbul haid hal tersebut dapat mempengaruhi baik fisik, psikis, social dan ekonomi. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kondisi fisik remaja, sehingga menghalangi remaja untuk beraktivitas (Nelwati, "Hubungan Tingkat Pengetahuan

Tentang Mestruasi Dengan Derajat Disminore Pada Siswi Sekolah Menengah Atas di Padang, 2005)

Simpulan dan Saran

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang akupresur dan yoga peserta pengabdian masyarakat dapat mengetahui manfaat dari akupresur dan yoga tersebut, dibuktikan dengan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan antara hasil evaluasi pre-test dan post test di Desa Semuntai dengan skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100, di Desa Sumi skor pengetahuan paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 45 dan setelah diberikan penyuluhan sebesar 70, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 75 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100 serta di Desa Abola skor pengetahuan yang paling rendah sebelum diberikan penyuluhan sebesar 30 dan setelah dilakukan penyuluhan sebesar 65, sedangkan skor pengetahuan paling tinggi sebelum diberikan penyuluhan sebesar 80 dan sesudah diberikan penyuluhan sebesar 100.

Masalah dari kegiatan tersebut yaitu disminore pada remaja putri. Kebutuhan yang diberikan yaitu terapi akupresure dan yoga untuk penanganan mengurangi nyeri atau untuk meredakan disminorea dengan metode yang diterapkan melakukan penyuluhan tentang akupresure dan yoga untuk mengurangi nyeri haid. Sebelum dilakukan penyuluhan akupresure dan yoga yaitu peserta yang meliputi remaja putri belum mengetahui penanganan nyeri haid dengan terapi non farmakologi (akupresure dan yoga) sedangkan setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan remaja putri mengenai akupresure dan yoga meningkat, ini membuktikan bahwa akupresure sangat bermanfaat untuk remaja putri dimana dapat meningkatkan pengetahuan mengenai akupresure dan yoga sebagai alternatif mengurangi nyeri haid sehingga dapat menerapkannya apabila mengalami nyeri disminore saat menstruasi. Peserta remaja putri dapat mempraktekan dirumah dengan panduan booklet yang telah dibagikan. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah efektifitas aromaterapi untuk meredakan nyeri haid khususnya pada remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami sampaikan kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada ibu Eti Salafas, S.Si.T., M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan semangat kepada kami. Terima kasih kepada ibu Gemellia vivia yose sari, A.Md.Keb selaku pembimbing lahan di Desa Semuntai Terima kasih kepada ibu ST. Nurhidayah, A.Md.Keb selaku pembimbing lahan di Desa Sumi Terima kasih kepada ibu Ratni mayanti, S.Tr.Keb selaku pembimbing lahan di Desa Abola Terima kasih kepada ketua RT Desa Semuntai, Desa Sumi dan Desa Abola yang telah memberikan ijin dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat Terima kepada seluruh peserta pengabdian masyarakat yang telah membantu dan suka rela mengikuti jalannya kegiatan sampai dengan selesai

Daftar Pustaka

Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.ART.p073-081>

- Hadianti, D. N., & Ferina, F. (2021). Senam Yoga Menurunkan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 239–245. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1910>
- Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). AKUPRESUR 3 TITIK TUBUH MENGURANGI NYERI HAID. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Proverawati, A. Misaroh, S. (2009). *Menarche: Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Nuha Medika. Bandung
- Lestari, T. R., Wati, N. M. N., Juanamasta, I. G., Thrisnadewi, N. L. P., & Sintya, N. K. A. (2019). Pengaruh Terapi Yoga (Paschimottanasana dan Adho Mukha Padmasana) terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri yang Mengalami Dismenore Primer. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(2), 94–100. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i2.221>