

## Tehnik Akupresure untuk Mengatasi Disminore pada Remaja

A'yun Furhatin<sup>1</sup>, Ari Andayani<sup>2</sup>, Ika Ratichya Ningsihi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, ayunfurhatin28@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, arianday83@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, ikaratichya150700@gmail.com

Korespondensi Email: ayunfurhatin28@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

---

Keywords :

Accupresure,

Dysmenorrhea, Teenager

Kata Kunci: Akupresure,

Desminore, Remaja

---

### Abstract

*Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation which can cause disruption to activities and requires treatment if the symptoms are severe, and are expressed through pain or tenderness in the pelvic and abdominal areas. Most women in Indonesia who experience dysmenorrhea do not report it or visit a doctor. As many as 90% of Indonesian women have experienced dysmenorrhea. secondary dysmenorrhea. Perform acupresure techniques which consist of 4 techniques. First, do the massage technique for the LI 4 "Hegu" point, then the PC6 "Neiguan" point, the LR3 "Taichong" point and the SP6 "San Yin Jiao" point. Counseling on Acupresure Techniques for Overcoming Menstrual Pain in Adolescents in the PMB Rukhayati Demak Area and the HSP Cepu Clinic which was attended by 20 adolescent respondents who had complaints of pain during menstruation. Implementation of Community Service will be carried out on Tuesday, June 11 2024 starting at 14.00 – 15.00 WIB offline (offline) and online (Online) using a method with an introduction first followed by pre-test distribution, then a presentation of the material and continued with a demonstration of acupresure techniques with 4 stages, next question and answer process then post test distribution and finally closing. Counseling participants understand and understand how to use acupresure techniques to treat menstrual pain in teenagers and good communication can be established between the proposing team and the teenagers doing the counseling. There is an increase in the knowledge and skills of teenagers, which can be seen from the percentage data from 15% (pretest) to 100% (posttest). It is hoped that teenagers can practice acupresure techniques at home independently when experiencing pain during menstruation.*

### Abstrak

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit

ataupun nyeri pada area panggul serta perut. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Melakukan tehnik akupresure yang terdiri dari 4 tehnik. Pertama melakukan tehnik pemijatan titik LI 4 “Hegu”, kemudian titik PC6 “Neiguan”, titik LR3 “Taichong” dan titik SP6 “San Yin Jiao”. Penyuluhan Tehnik Akupresure Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi Pada Remaja di Wilayah PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu yang diikuti oleh 20 responden remaja yang memiliki keluhan nyeri saat menstruasi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Selasa, 11 Juni 2024 mulai pukul 14.00 – 15.00 WIB secara luring (offline) dan daring (Online) dengan metode dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya pembagian pre test, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi tehnik akupresure dengan 4 tahapan, berikutnya proses tanya jawab kemudian pembagian post test dan terakhir penutup. Peserta penyuluhan mengerti dan memahami cara melakukan tehnik akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja dan bisa terjalin komunikasi baik antara tim pengusul dan para remaja yang melakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan para remaja, yang dilihat dari data presentase baik 15% (pretest) menjadi 100% (post test). Diharapkan para remaja dapat mempraktikkan tehnik akupresure dirumah secara mandiri saat mengalami nyeri pada saat menstruasi

---

### **Pendahuluan**

Masa remaja yakni peralihan periode remaja menuju dewasa dimana ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Masa tersebut terjadi melewati tiga tahap, dimana tiap tahapnya ditunjukkan oleh perubahan biologis, sosial, serta psikologis, meliputi pada usia 12-15 tahun (remaja awal), 15-18 tahun (remaja menengah), serta 19-22 tahun (remaja akhir) (Priyanti, 2014). Sedangkan menurut (Kemkes RI 2020) membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral.

Dysmenorrhea ataupun Dismenore asalnya dari bahasa greek ataupun yunani kuno, terdiri oleh dys dengan arti abnormal, nyeri, serta sulit ; meno dengan arti bulan; serta rhea dengan arti arus ataupun aliran. Singkatnya dismenore yakni sulitnya aliran menstruasi ataupun menstruasi dengan disertai nyeri. Nyeri dalam menstruasi dinamakan pula sebagai dismenore. Dismenore ataupun dysmenorrhea pada bahasa Indonesia mempunyai artian rasa nyeri ketika menstruasi. Dysmenorrhea yaitu nyeri pada menstruasi dimana dikategorikan selaku nyeri singkat selama ataupun sebelumnya menstruasi, dimana terjadi sepanjang satu hingga beberapa hari pada saat menstruasi (Icemi & Wahyu, 2013).

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta

perut. Kebanyakan perempuan di Indonesia yang mengalami dismenore tidak melaporkan atau berkunjung ke dokter. Sebanyak 90% perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore. Prevalensi angka kejadian dismenore di Indonesia menurut Jurnal Occupational Environmental cukup tinggi yaitu 54,98% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder.

Dari data yang didapatkan bahwa remaja yang mengalami nyeri menstruasi di daerah Desa pulosari Demak, dan daerah Cepu Blora sangat signifikan tinggi yaitu 20 pasien mengalami dismenore dan untuk penanganan dismenore masih memberikan obat dan belum mengetahui tentang penanganan lain seperti tehnik Akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja.

Gerakan Akupresure salah satunya adalah memijat bagian tangan dan juga kaki pada titik tertentu untuk mengatasi keluhan nyeri menstruasi. Namun sayangnya tidak banyak para ibu maupun kader Kesehatan yang mengetahui mengenai tehnik Akupresure ini. Remaja sepatasnya mendapatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang tehnik Akupresure ini sehingga remaja mampu melakukan terapi pijat Akupresure ini sendiri ketika mengalami nyeri pada saat menstruasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Arini dan Arifah ( 2019 ) dengan judul “Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja” dari 60 responden terdapat 42 responden (70%) yang mengalami dismenore dengan rentang usia 16-17 tahun responden. Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan tehnik akupresur pada titik acupoint LI 4 (Hegu) dan titik acupoint ST 36 bilateral sehingga disimpulkan terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh Tyas, Nia, dan Tjondronegoro ( 2018 ) yang berjudul “Pengaruh Terapi Akupresure Titik Sanyinjiao terhadap Skala Dismenore” 100 dari 108 siswi remaja putri mengalami dismenore saat menstruasi. Setelah dilakukan terapi akupresure dan observasi selama 3 jam terdapat penurunan skala nyeri yang menunjukkan bahwa terapi akupresure dapat sebagai pengurang rasa nyeri haid atau dismenore.

Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah dan Astuti ( 2015 ) dengan judul “Efektivitas *Akupresure* dalam Mengatasi *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah Salaman” jumlah sampel 52 dengan karakter responden yang menduduki kelas X dan XI pada rentang usia 16 – 18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan terapi *akupresure* dapat mengurangi intensitas nyeri *dismenore*

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2024 mulai pukul 14.00 WIB – 15.00 WIB di PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu sebagai tim pengabdian kepada Masyarakat terdiri dari 2 orang mahasiswa dan 1 dosen pembimbing. Jumlah remaja sebanyak 20 orang yang di ikuti secara *online* dan *offline* Kegiatan dimulai dari pendaftaran remaja yang mengikuti kegiatan menggunakan absensi yang sudah di sediakan. Remaja yang memiliki keluhan nyeri menstruasi sangat senang sudah ikut pelatihan akupresure, dan bersedia untuk mencoba mempraktikkan metode tehnik akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi di rumah.

Dengan metode pelaksanaan mencari permasalahan dan ditemukan kurangnya pengetahuan remaja tentang pengobatan nyeri menstruasi selain menggunakan obat-obatan. Kemudian untuk solusinya yaitu memberikan penyuluhan tentang tehnik akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja. Tahapan pelaksanaan yang pertama yaitu mencari responden remaja yang miliki keluhan dismenore di Wilayah kerja PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu untuk diajarkan tehnik akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja dengan menggunakan metode luring dan daring.

Tahapan kedua yaitu melakukan pembagian *pre-test* pada remaja untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang tehnik akupresure. Tahapan ketiga melakukan penyuluhan dan pendampingan pada remaja untuk melakukan tehnik

akupresure menggunakan PPT. Tahapan keempat melakukan tehnik akupresure dengan memperagakan secara langsung dan di ikuti oleh peserta. Dan tahapan kelima melakukan evaluasi terhadap penyampaian penyuluhan tehnik pijat akupresure untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah dilakukannya pengabdian dengan menggunakan pengisian kuisioner *post-test*.

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari pengabdian masyarakat pada remaja yang memiliki keluhan nyeri pada saat menstruasi dengan tema Tehnik Akupresure Untuk Mengatasi Desminore Pada Remaja di PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu yang diikuti oleh 20 responden remaja yang memiliki keluhan desminore. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Selasa, 11 Juni 2024 mulai pukul 14.00 – 15.00 WIB secara luring (*offline*) dan daring (*online*), tehnik akupresure dilakukan untuk memberikan pengetahuan remaja tentang penting nya akupresure untuk mengatasi desminore sebagai cara alternatif selain terapi obat-obatan.

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta merasa antusias dalam kehadiran, bertanggungjawab dan bersedia mempraktikkan tehnik akupresure. Banyak manfaat yang di dapatkan dari tehnik akupresure yang diberikan pada remaja salahsatunya dapat menambahkan pengetahuan remaja bahwa tehnik pijat akupresure dapat mengatasi nyeri menstruasi pada remaja. Kegiatan yang dilakukan pada remaja yang memiliki keluhan desminore yang dilakukan di Wilayah PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu dilihat dari kegiatan pengabdian masyarakat remaja sangat antusias untuk mengikuti kegiatan tehnik akupresure yang diberikan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan melakukan penyuluhan tehnik akupresure dapat mengatasi Desminore pada remaja diawali dengan perkenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian *pre test*, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi tehnik akupresure dengan 4 tahapan, berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian *post test* dan yang terakhir penutup. Microsoft Office PowerPoint adalah suatu software yang akan membantu dalam menyusun presentasi yang efektif, professional, dan juga mudah. MediaPowerPoint bias membantu gagasan menjadi lebih menarik dan jelas tujuannya jika dipresentasikan karena media PowerPoint akan membantu dalam pembuatan slide, outline presentasi, presentasi elektronika, menampilkan slide yang dinamis, termasuk clipart yang menarik yang mudah ditampilkan di layar monitor (Kamil, 2018). Dengan adanya *softfile* PPT ini sangat memungkinkan untuk dibuka dan dipelajari kembali oleh remaja sebagai pelaksanaan tehnik akupresure yang dilakukan mandiri dirumah

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dimulai pada pukul 14.00 WIB bertempat di PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu secara daring dan luring. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum mengenai tehnik akupresure untuk mengatasi nyeri desminore pada remaja dan perkenalan dari tim pengabdian masyarakat kepada para remaja yang hadir pada saat itu. Setelah itu tim pengabdian masyarakat menjalankan daftar hadir, serta memberikan soal *pre test* kepada para remaja untuk diisi, kemudian remaja tersebut harus mengisi daftar hadir, pemberian *pretest* bertujuan untuk mengetahui bagaimana dan seberapa besar pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan mengenai tehnik akupresure untuk mengatasi desminore pada remaja. Berikut hasil *pre test* yang dilakukan pada remaja untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang Tehnik Akupresure Untuk Mengatasi Desminore Pada Remaja.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test*

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	3	15%
Cukup	3	15%
Kurang	14	70%
Jumlah	20	100%

Sumber : Hasil Olah Data Kelompok, 2024

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi *pre test* didapatkan hasil sebagian besar berpengetahuan kurang sebanyak 14 (70%) , cukup sebanyak 3 (15%) dan baik sebanyak 3 (15%). Dari hasil *pre test* tersebut pengetahuan remaja tentang tehnik akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja masih perlu ditingkatkan lagi karena tehnik tersebut sangat berperan penting dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja. Langkah selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang tehnik akupresure untuk mengatasi nyeri menstruasi pada remaja



Gambar 1. Kegiatan Pengisian *Pre test*

Setelah *pre test* selesai diisi dan dikumpulkan tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan demonstrasi pada remaja tentang tehnik akupresure sebagai upaya mengatasi nyeri menstruasi. Dengan menggunakan metode kelompok kecil dan konseling, kemudian peserta datang secara serentak secara online dan offline. Didapatkan hasil, remaja mengikuti acara penyuluhan dengan seksama dan memerperhatikan sepenuhnya, serta dapat mempraktikkan tehnik akupresure dengan tepat.



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi



Gambar 3. Kegiatan Demonstrasi tehnik akupresure untuk mengatasi desminore

Setelah penyuluhan dan demonstrasi selesai dilakukan, diteruskan dengan sesi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan soal *post test* kepada remaja, pembagian *post test* bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan, apakah para remaja dapat menjawab soal *post test* dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain *post test* bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari pengetahuan remaja dengan diadakannya penyuluhan pengabdian masyarakat ini. Kemudian dilakukan penutupan kegiatan penyuluhan pada saat itu.

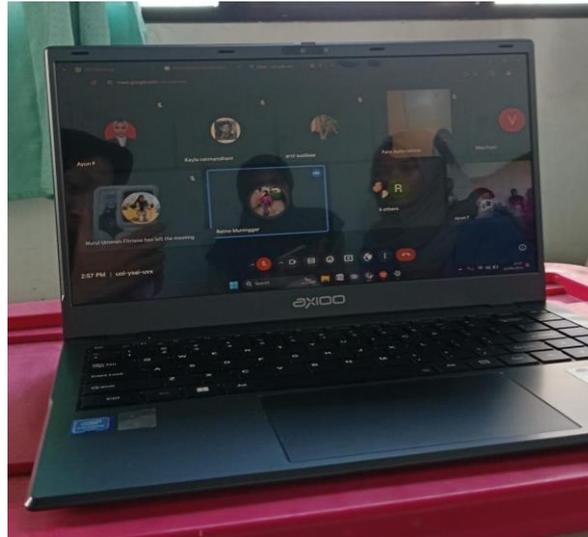
Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post Test*

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	20	100%
Cukup	0	0%
Kurang	0	0%
Jumlah	20	100%

Sumber : Hasil Olah Data Kelompok, 2024

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi *post test* didapatkan hasil seluruh peserta berpengetahuan baik yaitu sebanyak 20 (100%). Dari hasil *post test* tersebut pengetahuan tentang tehnik akupresure untuk mengatasi desminore pada remaja sudah memperlihatkan bahwa pengetahuan para remaja sudah lebih meningkat dari *pre test* sebelum diadakannya penyuluhan dan demonstrasi tehnik akupresure.

Sejalan dengan penelitian oleh Arini dan Arifah (2021) didapatkan hasil terapi akupresur dilakukan pada titik penekanan LI 4 (hegu) dan ST 36 bilateral sebanyak 30 kali selama 3 hari berturut-turut pada saat menstruasi. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian terdapat penurunan kualitas nyeri dismenore yaitu sebelum terapi yaitu 2,67 dan SD 0,687, Sedangkan setelah terapi akupresur selama 3 hari berturut-turut hasil rata-rata intensitas nyeri dismenore adalah 1,19 dan SD 0,552. Hasil uji wilcoxon diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai P value = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan dismenore pada remaja.



Gambar 4. Kegiatan Pengisian *Post test*

Dari hasil pengabdian masyarakat ini bisa didapatkan bahwa acara penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja di wilayah PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu tentang tehnik akupresure untuk mengatasi desminore. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Abel Zulia, Heni Setyowati, dkk (2017) Terdapat perbedaan antara aromaterapi lavender dan terapi akupresur dalam mengatasi dismenore dengan perbedaan penurunan intensitas nyeri terapi akupresur 1,95 lebih besar daripada aromaterapi lavender 1,46 dengan nilai  $p=0,002$ . Diskusi: Terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik LI 4 dan ST 36 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri, sedangkan aroma yang dihirup melalui proses pernapasan baru merangsang kinerja otak dan dipengaruhi oleh dalamnya pernapasan. Kesimpulan: Terapi akupresur lebih efektif dalam mengatasi dismenorea daripada aromaterapi lavender. Sehingga disarankan kepada bidan untuk menggunakan terapi akupresure sebagai metode nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri desminore.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husnul Khotimah (2021) Sebelum dilakukan intervensi diberikan pre-test berupa penilaian skala nyeri dismenore, selanjutnya peneliti melakukan intervensi pada penelitian ini. kelompok perlakuan dengan melakukan terapi akupresur, setelah itu dilakukan post test untuk mengukur skala nyeri Dismenore apakah terdapat perbedaan atau tidak. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai tersebut ( $p=0,000$ ) sehingga dapat disimpulkan akupresur efektif untuk menurunkan dismenore. Akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan meningkatkan kekebalan tubuh

Kemudian sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Inayati Ceria dan Kenik Sri (2022) dengan metode kegiatan berupa pemberian wawasan penyuluhan tentang menstruasi dan dismenore, melatih skills akupresure untuk dismenore sesuai dengan panduan yang terstandar. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang dismenore pada siswi kelas 8 sebelum dan sesudah penyuluhan dari kategori pengetahuan cukup menjadi kategori pengetahuan baik. Keterampilan siswi yang mengikuti pelatihan tentang akupresure dismenore semua dalam kategori baik. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh para siswi mampu mengaplikasikan pada diri sendiri dan siswi lain saat mengalami dismenore.

Dari hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan selama 1 hari yang diikuti oleh siswi kelas 8, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh remaja putri menjadi lebih terampil dalam melakukan tehnik akupresure. Hal ini dapat diketahui dari hasil demonstrasi, dimana peserta sebelum dilakukan upaya peningkatan keterampilan remaja putri dengan tehnik pijat akupresure, remaja putri belum bisa melakukan. Tetapi setelah

dilakukan upaya peningkatan keterampilan remaja putri dengan tehnik pijat akupresure 90% remaja putri bisa melakukan dengan mandiri.

Evaluasi kegiatan meliputi, evaluasi proses dan evaluasi hasil serta tindak lanjut kegiatan. Pada saat proses kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema tehnik Akupresure Untuk Mengatasi Desminore Pada Remaja, para remaja tampak sangat antusias mengikuti, memperhatikan dan ada rasa ingin tau yang tinggi terhadap materi yang diberikan. Evaluasi hasil kegiatan, meliputi redemonstrasi dari peserta dan diukur menggunakan lembar *post test*. Dari hasil evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan dari presentase baik 15% (*pretest*) menjadi 100% (*post test*).

Faktor pendukung kegiatan ini terlaksana dengan baik dan meningkatnya pengetahuan peserta adalah keyakinan seseorang yang merupakan bagian dari faktor predisposisi yang berkaitan dengan motivasi seseorang untuk melakukan segala tindakan, berdasar asumsi-asumsi tentang perubahan perilaku serta antusiasme para peserta untuk mengikuti penyuluhan terkait materi yang mudah dipahami dan menggunakan metode interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk diskusi sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku positif (Hamzah, 2022).

### **Simpulan**

Setelah diadakannya penyuluhan mengenai Tehnik Akupresure Untuk Mengatasi Desminore Pada Remaja di Wilayah PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu yang diikuti oleh 20 responden remaja yang memiliki keluhan desminore. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Selasa, 11 Juni 2024 mulai pukul 14.00 – 15.00 WIB secara luring (*offline*) dan daring (*Online*), dengan metode dengan perkenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian *pre test*, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan demonstrasi tehnik akupresure dengan 4 tahapan, berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian *post test* dan yang terakhir penutup. Para remaja peserta penyuluhan mengerti dan memahami cara melakukan tehnik akupresure untuk mengatasi desminore dan bisa terjalin komunikasi baik tim pengusul dan para remaja yang melakukan penyuluhan. Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan para remaja, yang dilihat dari data presentase baik 15% (*pretest*) menjadi 100% (*post test*). Diharapkan para remaja dapat mempraktikkan tehnik pijat akupresure dirumah secara mandiri saat mengalami desminore.

### **Saran**

Di khususkan untuk remaja putri untuk menambah pengetahuan tehnik komplementer dengan melakukan tehnik akupresure sebagai salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi keluhan pada saat mengalami desminore.

Sesuai dengan hasil evaluasi respons yang telah dilakukan, kami menyarankan hendaknya program-program pengabdian masyarakat seperti ini dilaksanakan secara berkala, dan melihat tingkat kebutuhan yang tinggi akan pengenalan Tehnik Akupresure Untuk Mengatasi Desminore Pada Remaja

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen Universitas Ngudi Waluyo, PMB Rukhayati Demak dan Klinik HSP Cepu dan juga teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

### **Daftar Pustaka**

- ABD EL-azeem, N. M., Atia, A. A., Abd El Salam, M., & Ramadan, S. A. E. S. (2020). *Comparative Study between Different Acupressure Points on Relieving severity of Primary Dysmenorrhea*. Egyptian Journal of Health Care, 11(3), 81–91. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2020.108124>
- Aditiara, B. E. (2018). *Hubungan antara usia menarche dengan dysmenorrhea primer*. Jurnal Kesehatan.

- Ardhiyanti L.P., Nufus H. (2021) *Perbedaan Status Gizi Santri Putri Yang Telah Mengalami Menarche di Pondok Pesantren Putri Hamalatul Qur'an Putri Kediri*. Jurnal Ilmu-Ilmu Qur'an 2(2), 65-72.
- Ceria, Inayati & Wahyuni, K. S. (2022). *Solusi Pengelolaan Dismenore Pada Remaja Melalui Pelatihan Berbasis Komplementer*. Jurnal Pengabdian Dharma Bakti. Di akses di <https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/171>
- Kamil, P. M. (2018). Perbedaan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Sistem Pencernaan Pada Manusia Dengan Menggunakan Media Power Point dan Media Torso. Bioedusiana: Jurnal Pendidikan Biologi, 3(2)
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Khasanah L., Astuti R.T. (2015). *Efektivitas Akupresur Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di SMK Muhammadiyah Salaman*. Journal of Holistic Nursing Science 2(2), 1-9.
- Khotimah, Husnul. (2021). Efektivitas Akupresure Terhadap Dismenorea Pada Remaja. Jurnal Obstetrika Scienta. Di akses di <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/562>
- Priyanti S., Mustikasari A.D., (2014). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojowati Purwokerto. J Hospital Majapahit 6(2), 1-10.
- Renityas, N.N. (2017). *Efektivitas Titik Acupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri*. Juke, 1(2), 86-93.
- Ridwan, M. & Herlina 2015. *Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No.1 Edisi Juni 2015, ISSN: 19779-469X.
- Sari Arini. P., Usman, Arifah. (2021). *Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 17, No. 2, Juli 2021: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Stone, Martin. L. M. D., & Warshaw, Leon. J. M. D (2021). *Dysmenorrhea*. Jurnal of Occupational Environmental Medicine 2 (6):p 278-281
- St.Rahmawati Hamzah. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Lengkap di Desa Moyag Kecamatan Kotamobagu Timur. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 1(3), 179–183.<https://doi.org/10.59025/js.v1i3.43>
- Sukarni, Icemy dan Wahyu, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). *Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore*. *Jurnal Kesehatan*. 1-6. Diakses

di  
<http://jurnal.libakperngestiwaluyo.ac.id/ojs/index.php/jkanwvol82019/article/download/75/80>

Wijayanti, H. & Selviana. (2019). *Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer*. *Jurnal SMART Kebidanan*. 2, 70-76. Diakses  
dari

<http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/196>

Yuniati M, Mareta R. *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja Smp*. 2019;301–11

Zulia, A., Esti Rahayu, H.S., & Rohmayanti. (2018). *Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9.