

## Penerapan Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri

Antika Priskila<sup>1</sup>, Milya Rizki<sup>2</sup>, Yulia Nur Khayati<sup>3</sup>, Vistra Vefisia<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, antikapris33@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, milyarizki24@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulia.farras@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Progam Sarjana, Universitas Ngudi Waliyo, vistravfef@gmail.com

Korespondensi Email: antikapris33@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24</p> <hr/> <p><i>Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Teenage Girl</i></p> <p>Kata Kunci : Akupresure, Nyeri haid, Remaja Putri</p>	<p><i>Dysmenorrhea is a painful condition that occurs during menstruation and can significantly disrupt daily activities. This menstrual pain is a common complaint among many women and is considered a symptom rather than a disease. The primary cause of dysmenorrhea is the increase in prostaglandin F2 alpha levels in the body. When progesterone hormone levels decrease, prostaglandin levels rise, leading to increased uterine muscle tone and excessive uterine contractions. One midwifery care intervention to reduce menstrual pain or dysmenorrhea is acupressure, which involves massaging or applying pressure to specific meridian points on the body. Dysmenorrhea remains a prevalent issue among adolescent girls in Kenteng Village, yet there has been no intervention to address this problem. Menstrual pain or dysmenorrhea can affect the daily activities of adolescent girls, causing difficulty in concentration, emotional conflicts, tension, anxiety, disruption of the learning process, discomfort, and decreased participation in learning activities. Based on these issues, a community service activity was deemed necessary. The program began with an opening session and a pre-test, followed by the delivery of material on acupressure to reduce menstrual pain and a practical session on acupressure techniques. The activity concluded with a closing session and a post-test, attended by 17 adolescent girls. The results showed an increase in the knowledge of adolescent girls about acupressure to reduce menstrual pain.</i></p> <p><b>Abstrak</b> Dismenore adalah rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi dan bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid ini merupakan keluhan umum yang dialami oleh banyak perempuan dan merupakan gejala, bukan penyakit. Penyebab utama dismenore adalah peningkatan prostaglandin F2 alfa dalam tubuh. Ketika kadar hormon progesteron menurun, prostaglandin akan meningkat, yang kemudian menyebabkan peningkatan tonus atau kekakuan otot rahim dan kontraksi rahim yang</p>

berlebihan. Salah satu asuhan kebidanan yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore adalah akupresure. Akupresure adalah pemijatan atau penekanan pada titik-titik meridian tubuh. Permasalahan nyeri haid atau dismenore ini masih banyak terjadi pada remaja putri di dusun kenteng namun belum ada penanganan untuk mengatasinya. Padahal, nyeri haid atau dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari remaja putri diantaranya sulit berkonsentrasi, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan masalah yang muncul, maka diperlukanlah kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi hal tersebut. Kegiatan diawali dengan pembukaaan dan pree test , kedua penyampaian materi tentang Akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sekaligus praktik melakukan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, ketiga penutup dan post tes yang di hadiri oleh 17 remaja putri. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

---

### **Pendahuluan**

Dismenore adalah rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi dan bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid ini merupakan keluhan umum yang dialami oleh banyak perempuan dan merupakan gejala, bukan penyakit. Biasanya, nyeri yang dirasakan berupa kram di perut bagian bawah yang dapat menjalar ke punggung. Penyebab utama dismenore adalah peningkatan prostaglandin F2 alfa dalam tubuh. Ketika kadar hormon progesteron menurun, prostaglandin akan meningkat, yang kemudian menyebabkan peningkatan tonus atau kekakuan otot rahim dan kontraksi rahim yang berlebihan. Kontraksi otot rahim yang kuat ini akan mengurangi aliran darah ke area tersebut, menyebabkan terjadinya iskemi atau kekurangan pasokan darah ke otot rahim, yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri yang cukup hebat (Rotin, 2020).

Menurut (Darmansjah, 2012) umumnya masyarakat masih menggunakan obat-obat analgesik untuk meringankan rasa nyeri pada saat menstruasi. Padahal penggunaan analgesik dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya apabila digunakan dalam jangka waktu panjang. Beberapa efek samping tersebut antara lain diare, muntah, mual, dispepsia, dan gejala iritasi lain terhadap mukosa lambung, serta eritema kulit dan nyeri pada kepala.

Menurut (Hartono, 2012) ada beberapa cara dapat yang dapat dilakukan supaya tetap aktif meskipun sedang mengalami nyeri haid, yaitu:menggunakan bantalan pemanas, tetap melakukan olah raga ringan seperti yoga, perbanyak makan buah dan sayur selama menstruasi, minum lebih dari delapan gelas sehari serta melakukan pijatan lembut atau akupresure. Berdasarkan hasil penelitian akupresur terbukti secara alami dapat merangsang otak untuk meningkatkan produksi hormon endorphin sehingga dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi.

Menurut (Tyas et al., 2018) Akupresure adalah pemijatan atau penekanan yang dapat dilakukan pada titik tertentu antara lain pada titik *Sanyinjiao* yaitu salah satu titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, titik ini berada di 4 jari diatas mata kaki . Menurut (Widyaningrum, 2013) Selain itu pada titik *Hequ* yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, tepat di area otot, penekanan

pada titik *zusanli* (ST 36) dapat mengurangi dismenorea dengan meningkatkan stamina dalam tubuh.

Menurut (Khotimah, 2022) Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 02 Pekanbaru, menyebutkan bahwa terapi akupresure sangat efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan nilai  $p$  ( $\alpha < 0,05$ ). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa, terapi akupresure bisa menurunkan tingkat nyeri disminor pada remaja sebesar 2,73 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak menerima terapi akupresure.

Remaja Putri yang mengalami nyeri haid di Dusun Kenteng Sumowono banyak yang mengeluhkan mengalami nyeri haid, serta banyak remaja putri dan kader kesehatan belum mengenal terapi komplementer berupa pijat akupresure yang berguna untuk mengurangi nyeri haid. Di Dusun Kenteng Sumowono belum pernah diadakan pemberian materi ataupun kegiatan yang bisa membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Kegiatan ini akan melakukan pemberian materi tentang disminorhea (nyeri haid) dan melakukan gerakan pijat akupresure yang berguna untuk mengurangi nyeri haid.

### Metode

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas yaitu (1) deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Dusun Kenteng dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. (2) Partisipasi aktif yaitu remaja putri dusun kenteng yang ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai kesepakatan bersama yang melibatkan tokoh masyarakat dan mahasiswa. (3) Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan tokoh masyarakat dan Bidan Desa, dan kader desa untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam pengkajian. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah Dusun Kenteng, maka dilakukan pengkajian dengan melaksanakan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran, yaitu remaja putri dusun kenteng. (4) study literature yaitu dengan mempelajari data yang ada yang didapat dari wawancara dengan tokoh masyarakat, Bidan Desa dan kader desa. Data yang dipelajari berupa data remaja putri yang mengalami dismenore saat haid.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 02 Juni 2024 di Dusun Kenteng diikuti oleh 17 remaja putri. Kegiatan diawali dengan pembukaaan dan *pree test*, kedua penyampaian materi tentang Akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sekaligus praktik melakukan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, ketiga penutup dan *post tes*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Media penyuluhan, menggunakan power point.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penerapan akupresure pada remaja putri dilakukan pada tanggal 2 Juni 2024, yang diikuti oleh 17 remaja putri. Kegiatan diawali dengan pemberian PreTest untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang Akupresure untuk mengurangi nyeri haid, materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan remaja putri sehingga diharapkan nanti dapat mengatasi disminorhea (nyeri haid) di Dusun Kenteng Sumowono.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discusscion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Ismail (2018), dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Salah satu

pembelajaran yang menempatkan remaja putri yang menempatkan pusat pembelajaran yang seperti diuraikan diatas adalah pembelajaran *small discution* atau diskusi kelompok kecil.

Proses penyampaian materi menggunakan media dengan PPT harapannya dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja putri. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan power point. Kegiatan posyandu remaja dengan model *small groub discustion* dan media yang digunakan pada gambar sebagai berikut :



Gambar 5.1 remaja putri sangat antusias mengikuti posyandu remaja

Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai PreTes dan PostTest sebagai berikut:  
Pengetahuan remaja putri tentang disminorhea (nyeri haid) dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Tabel 5.1 Pengetahuan remaja putri tentang disminorhea (nyeri haid) dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada posyandu remaja.

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
<b>Pre</b>	89,39	100	53,3	100
<b>Post</b>	95,28	100	73,3	100

Hasil *pre test* didapatkan bahwa nilai terendah 53,3 dan tertingginya adalah 100 sementara nilai rata-ratanya 89,93. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja putri tentang disminorhea dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Ini disebabkan karena beberapa remaja putri yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang disminorhea dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid dari media massa sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi tentang disminorhea dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Menurut (Pariati & Jumriani, 2021) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar dan informasi. Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Menurut Wahyudi (2014), bahwa adanya informasi baru baik media ataupun kegiatan penyuluhan mengenai sesuatu hal memberikan landasan untuk pemikiran baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

Hasil *post test* didapatkan nilai terendah 73,3 nilai tertinggi 100 sementara rata-rata 95,28. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan

untuk peningkatan pengetahuan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi, 2014), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah dilakukan penyuluhan tentang disminorhea dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Peningkatan rat-rata skor pengetahuan menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penanganan nyeri haid hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : (1) penerima materi, (2) metode pemberian materi, (3) pembawa materi, dan (4) materi yang diberikan.

Teori Notoadmojo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tau, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi jawaban remaja putri tentang disminorhea (nyeri haid) dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid sebelum diberikan materi

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
1.	Nyeri yang terjadi menjelang atau selama haid disebut nyeri haid (disminorhea).	17	0	100
2.	Disminorhea dibagi menjadi dua yaitu disminorhea primer dan disminorhea sekunder.	16	1	100
3.	Penyebab nyeri haid (disminorhea) primer adalah peningkatan kadar prostaglandin di endometrium.	14	3	100
4.	Penyebab nyeri haid (disminorhea) sekunder adalah keadaan patologi pada organ reproduksi.	14	3	100
5.	Salah satu dampak nyeri haid (disminorhea) adalah kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu.	15	2	100
6.	Nyeri punggung bawah adalah salah satu tanda gejala nyeri haid (disminorhea primer)	15	2	100
7.	Nyeri haid (Disminorhea) sekunder terjadi selama siklus pertama atau kedua setelah haid pertama.	16	1	100
8.	Penanganan nyeri haid yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan pengompresan air hangat dibagian perut dan pijatan akupresure di titik-titik tertentu	17	0	100
9.	Terapi yang digunakan dengan media tekan atau terapi totok adalah akupresure.	13	4	100
10.	Salah satu manfaat terapi akupresure adalah untuk mengurangi nyeri perut bagian bawah atau pada saat haid.	16	1	100

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
11.	Beberapa cara melakukan akupresure yaitu menentukan titik yang akan di stimulasi dengan kekuatan tekanan.	15	2	100
12.	Kekuatan tekanan dianggap cukup apabila sepertiga kuku menjadi putih pada saat penekanan dilakukan.	16	1	100
13.	Salah satu titik tekan akupresure yaitu terletak di antara pangkal jari dan jari telunjuk.	14	3	100
14.	Pemijatan dilakukan selama 10 menit.	16	1	100
15.	Pemijatan dilakukan pada masing-masing bagian tubuh (kiri dan kanan).	15	2	100

Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no 3 “Penyebab nyeri haid”. Total remaja (11%) menjawab salah yang dapat diartikan remaja tidak mengetahui penyebab utama dari dismenorhe yang dialami. Menurut (Qomarasari, 2021) Dismenorea primer disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi dan menghasilkan rasa nyeri. Menurut (Resty Hermawahyuni, 2022) Dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya penyakit panggul. Hal ini ditandai dengan kelebihan produksi prostaglandin oleh endometrium yang menyebabkan hiperkontraksi.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no.5 “Salah satu dampak nyeri haid”. Total remaja (11%) menjawab salah yang dapat diartikan remaja tidak mengetahui dampak dari dismenorhea, padahal penting untuk mengetahui apa dampak yang ditimbulkan dari nyeri haid agar remaja putri dapat melakukan upaya penanganan nyeri yang dialami. Menurut (Sadiman, 2017) Remaja putri usia sekolah yang mengalami nyeri haid atau dismenorea akan mengakibatkan susah untuk konsentrasi dalam belajar mengajar dan meningkatkan peluang ketidakhadiran di sekolah. Ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari gangguan nyeri menstruasi harus segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak kesehatan yang serius

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no. 9 “pengertian akupresure”. 17 % dari total remaja menjawab salah yang dapat diartikan masih ada remaja putri yang tidak mengetahui tentang pengertian akupresure. Menurut (Nurdian, 2015) Akupresur adalah terapi dengan menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap dan merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Akupresur juga dapat digunakan untuk mengobati nyeri saat menstruasi (dismenore) dan gangguan menstruasi dengan media tekan atau terapi totok.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no. 13 “titik tekan akupresure” sebesar 17 % dari total responden menjawab salah yang dapat diartikan masih ada remaja putri yang tidak mengetahui tentang titik-titik akupresure yang dapat mengurangi nyer haid. Menurut (Cristiani, 2018) Ada 4 area atau titik akupresur pada tubuh yang sakit kepala, nyeri sendi, nyeri haid , mual, muntah, diare atau sembelit, dan masalah kulit seperti jerawat. direkomendasikan untuk mengatasi nyeri haid yaitu: titik sanyinjiao (Sp 6), titik sie hai (samudra lautan darah, Sp 10), titik taichong/daichong (LR3/LV3, dan Titik akupresur LI4/Hegu adalah titik tekan yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, tepat

di area otot (Marlinda et al., 2022). Terapi akupresur paling efektif menurunkan nyeri dilakukan pada titik meridian LI 4 (Hegu) karena dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh. Terapi akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui, cara serta manfaat yang diberikan sehingga di perlukan sosialisasi serta pelatihan sebelum melakukan terapi akupresur. Penentuan titik meridian (Sari & Usman, 2021).

Tabel 5.3 Pengetahuan remaja putri tentang disminorhea (nyeri haid) dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid sesudah diberikan materi

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
1.	Nyeri yang terjadi menjelang atau selama haid disebut nyeri haid (disminorhea).	17	0	100
2.	Disminorhea dibagi menjadi dua yaitu disminorhea primer dan disminorhea sekunder.	16	1	100
3.	Penyebab nyeri haid (disminorhea) primer adalah peningkatan kadar prostaglandin di endometrium.	17	0	100
4.	Penyebab nyeri haid (disminorhea) sekunder adalah keadaan patologi pada organ reproduksi.	17	0	100
5.	Salah satu dampak nyeri haid (disminorhea) adalah kehilangan konsentrasi dalam melakukan sesuatu.	17	0	100
6.	Nyeri punggung bawah adalah salah satu tanda gejala nyeri haid (disminorhea primer)	17	0	100
7.	Nyeri haid (Disminorhea) sekunder terjadi selama siklus pertama atau kedua setelah haid pertama.	17	0	100
8.	Penanganan nyeri haid yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan pengompresan air hangat dibagian perut dan pemijatan akupresure di titik-titik tertentu	17	0	100
9.	Terapi yang digunakan dengan media tekan atau terapi totok adalah akupresure.	17	0	100
10.	Salah satu manfaat terapi akupresure adalah untuk mengurangi nyeri perut bagian bawah atau pada saat haid.	17	0	100
11.	Beberapa cara melakukan akupresure yaitu menentukan titik yang akan di stimulasi dengan kekuatan tekanan.	17	0	100
12.	Kekuatan tekanan dianggap cukup apabila sepertiga kuku menjadi putih pada saat penekanan dilakukan.	15	2	100
13.	Salah satu titik tekan akupresure yaitu terletak di antara pangkal jari dan jari telunjuk.	17	0	100
14.	Pemijatan dilakukan selama 10 menit.	14	3	100

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
15.	Pemijatan dilakukan pada masing-masing bagian tubuh (kiri dan kanan).	17	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no 1 “Disminorhea” hampir seluruh remaja (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para remaja putri sudah mengetahui tentang pengertian disminorhea. Menurut (Nurfadillah et al., 2021) Dismenore adalah rasa sakit atau nyeri perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum, selama atau sesudah menstruasi. Dismenore terdiri dari dismenore primer dan sekunder.

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no.6 dan no 7 “Tanda Gejala Disminorhea” hampir seluruh remaja (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para remaja putri sudah mengetahui tentang tanda gejala dari disminorhea. Menurut (Khulafa’ur Rosidah & Permata Larasati, 2019) Disminore menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri sebagai nyeri tumpul yang terus-menerus ada. Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, lalu mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah dua hari menghilang.

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri pada pertanyaan no.8 “Penanganan Disminorhea” hampir seluruh remaja (100%) menjawab benar yang dapat diartikan para remaja putri sudah mengetahui tentang cara penanganan disminorhea, Menurut (Khulafa’ur Rosidah & Permata Larasati, 2019) Terapi kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat. Aplikasi hangat dapat mengakibatkan dilatasi atau membuka aliran darah yang mengakibatkan relaksasi dari otot. Suhu panas diketahui bisa meminimalkan ketegangan otot. Akibatnya setelah otot-otot relaks, rasa nyeripun berangsur-angsur hilang. Menurut (Sari & Usman, 2021) Terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri karena terapi akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh. Terapi akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui, cara serta manfaat yang diberikan sehingga di perlukan sosialisasi serta pelatihan sebelum melakukan terapi akupresur. Penentuan titik meridian yang tepat juga dibutuhkan agar terapi lebih efektif.

Hasil post-test didapatkan bahwa ada perubahan nilai yang signifikan menjawab benar pada poin pertanyaan no 1,6,7,8 yaitu 100 sehingga nilai rata-ratanya menjadi 100 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan. Hasil Penelitian Aisah (2016), juga didapatkan hasil pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap siswa dan siswi jurusan IPA dan IPS menunjukkan adanya peningkatan signifikan ( $p < 0,05$ ) antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan serta sikap sebelum dan sesudah diberikan. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh Pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap tentang kesehatan.

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 2 Juni 2024 di Dusun Kenteng Sumowono. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada bidan desa dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada bidan desa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan pelatihan. Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu leaflet dan ppt serta



metode pelatihan menggunakan *active learning* yang sangat memudahkan remaja putri. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh bidan desa di Dusun Kenteng Sumowono sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang

### **Simpulan dan Saran**

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang dismenorhea (nyeri haid) dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini diawali dengan 1 bidan desa dan 17 remaja putri 5 kader yang masing-masing merupakan perwakilan dusun melalui metode pembelajaran *active learning* dengan *small group discussion*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan posyandu remaja dengan pemberian materi dismenorhea (nyeri haid) dan penerapan akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan desa sebagai pengelola pada remaja putri yang mengalami nyeri haid di Dusun Kenteng Sumowono untuk menyampaikan hasil kegiatan dan merumuskan rencana tindak lanjut di Dusun Kenteng Sumowono. Diharapkan bidan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang masalah kesehatan tentang dismenorhea (nyeri haid) dan penerapan akupresure untuk mengurangi nyeri haid serta melakukan kegiatan promosi kesehatan secara rutin dengan bekerjasama dengan Bidan Dusun Kenteng Sumowono.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes selaku ketua program studi SI Kebidanan Bu Vistra Veftisia, S.Si.T.,M.PH dan Bu Yulia S.Si.T.,M.PH selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Dan kepada seluruh masyarakat Dusun Kenteng yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan reproduksi

### **Daftar Pustaka**

- Hilinti, Y., & Sulastri, Y. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 131–137. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>
- Khulafa'ur Rosidah, L., & Permata Larasati, A. D. (2019). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI (Di Pondok Pesantren Queen Al-Falah Ploso Mojo Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 46–52. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v5i1.63>
- Kristiningrum, W., Windayanti, H., Yulianti, L., Putri Dianti, M., & Dhea, M. A. (2021). Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Diseminasi Fakultas Kesehatan*, 1(1), 30–35. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/DiseminasiFKes/article/view/1061>
- 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>
- Munda, S. S. (2023). Hubungan Antara Imt Dengan Usia Menarche Pada Siswi Sd Dan Smp Di Kota Manado. *E-CliniC*, 1(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.1.1.2013.3289>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>

- Nursafa, A., & Adyani, S. A. M. (2019). Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Dengan Senam Dysmenorhe. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1079>
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- PUTRI, T. I. Y. L. (2018). STUDI KOMPARASI PEMBERIAN TERAPI KOMPRES HANGAT DAN SENAM DISMENOREA TERHADAP TINGKAT DISMENOREA PADA REMAJA DI WILAYAH GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA (pp. 53–54).
- Qomarasari, D. (2021). Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (Fast Food), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4(2), 30–38. <https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.53>
- Resty Hermawahyuni, Handayani, S., & Alnur, R. D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Rotin, M. (2020). *Buku Disminore*.
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Sari, A. P., & Susi, P. T. (2022). Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP ...*, 227–235. <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/91%0Ahttp://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/91/63>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>