

Promosi Kesehatan Penanganan *Dismenorea* dengan *Akupresure* pada Remaja Putri di Dusun Sedono Desa Genting

Khamidah¹, Luvi Dian Afriyani², Hilma Tunisah³, Yuni Fitria⁴, Yuni Wahyu⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, khamiidah@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, luviqanaiz@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, hilmatunisah@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, yunifitria@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, yuniwahyu@gmail.com

Korespondensi Email: khamiidah@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Promosi,
Dismenorea,
Akupresure

Abstract

The problem of dysmenorrhea is a problem that women often complain about when they come to a doctor or health worker related to menstruation. This condition will get worse if accompanied by a stable psychological condition. Many women in Indonesia who have experienced the experience but do not do treatment or treatment and let it go. The method of implementing the activity is by conducting direct education using powerpoint media, booklets, and questionnaires. The methods used are discussions, lectures, and answers in the youth class of the hamlet of Sedono, Genting Village on June 13, 2022. The target of this activity is teenagers who are already menstruating. The sample consisted of 12 young women. Based on the results obtained before the knowledge education of young women was carried out before education was carried out on Handling Dysmenorrhea with Acupressure, at most 7 people (58%) had less knowledge and there were still 2 people (17%) with good knowledge. After knowing the education of all respondents or 12 people (100%) have good knowledge.

Abstrak

Permasalahan *dismenorea* adalah masalah yang sering dikeluhkan wanita datang ke dokter atau tenaga kesehatan yang berkaitan dengan haid. Kondisi ini akan bertambah parah apabila disertai dengan kondisi psikis yang stabil. Banyak wanita di Indonesia mendapati *dismenore* namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan melakukan edukasi secara langsung menggunakan media powerpoint, booklet, dan kuesioner. Metode yang digunakan yaitu diskusi, ceramah, dan tanya jawab di kelas remaja Dusun Sedono Desa Genting pada tanggal 13 Juni 2022. Sasaran kegiatan ini yaitu remaja yang sudah mengalami menstruasi. Sampel terdiri dari 12 remaja putri. Berdasarkan hasil yang didapat sebelum dilakukan edukasi pengetahuan remaja putri sebelum

dilakukan edukasi tentang Penanganan Dismenorea Dengan Akupresure paling banyak 7 orang (58%) berpengetahuan kurang dan masih ada 2 orang (17%) berpengetahuan baik. Setelah dilakukannya edukasi seluruh reponden atau 12 orang (100%) memiliki pengetahuan baik.

Pendahuluan

Masa remaja yakni peralihan periode bocah menuju dewasa yang ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Masa tersebut terjadi melewati tiga tahap, yaitu tiap tahapnya ditunjukkan oleh transformasi biologis, sosial, serta psikologis, meliputi pada usia 12-15 tahun (remaja awal), 15-18 tahun (remaja menengah), serta 19-22 tahun (remaja akhir) (Sari Priyanti, 2014).

Menstruasi yakni peristiwa natural yang timbul terhadap perempuan normal. Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. (Wijayanti dan Selviana, 2019). Pada saat menstruasi beberapa wanita mengeluhkan nyeri atau disebut mengalami dismenore. Data WHO (World Health Organization) menjelaskan, angka kejadian sejumlah 90% ataupun 1.769.425 perempuan yang mendapati dismenore serta 10-15% yang mendapati Dismenore berat. Angkanya di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1-2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati. Dismenore namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018). Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Biasanya gejala dismenore primer terjadi pada wanita usia produktif 1-5 tahun setelah mengalami haid pertama dan wanita yang belum pernah hamil. Angka dismenore di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi.

Akupresur yang dikenal dengan tusuk jari ataupun totok termasuk wujud fisioterapi melalui pemberian stimulasi serta pijatan di sejumlah titik tubuh. Akupresur mempunyai manfaat dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit, rehabilitasi ataupun pemulihan, serta mampu mendongkrak daya tahan tubuh (Rahayu, 2018) Kelebihan dari terapi akupresure yaitu bisa diterapkan kepada setiap orang dengan aman dan nyaman serta murah dengan sedikit ataupun tidak sama sekali memiliki efek samping. Kekurangan dari terapi akupresure adalah teknik ini harus distimulasi satu per satu, akupresure tidak bisa menjangkau titik-titik yang dalam seperti titik di daerah paha, pantat, dan lainnya. Walaupun bisa harus dengan tenaga yang kuat untuk menjangkaunya.

Salah satu alasan dilakukan pengabdian masyarakat ini di dapatkan sebagian besar remaja masih belum mengetahui tentang penanganan dismenore tanpa obat-obatan analgesic dan lainnya. Untuk mengatasi masalah tersebut dilakukan pemberian edukasi tentang penanganan akupresure dengan terapi akupresure melalui media booklet dan ppt yang diberikan kepada remaja. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan tentang penanganan dismenore dengan terapi akupresure dan mampu menerapkan terapi akupresure guna menurunkan intensitas nyeri haid.

Metode

Dimulai dengan koordinasi dengan pemegang program Posyandu Remaja Pusekesmas Jambu dan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan. Pembahasan sampai kepada jadwal dan metode kegiatan. Dilanjutkan penentuan penanggungjawab tiap kegiatan baik dari segi penjelasan materi serta keaktifan Tim Pengabdian Masyarakat dalam menanggapi peserta. Media yang digunakan dalam promosi ini yaitu power point,

booklet tentang penanganan dismenore dengan terapi akupresure sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja putri tentang penanganan dismenore dengan terapi akupresure. Setiap remaja putri diberikan kuesioner pretest dan posttest yang menarik untuk menilai pengetahuan remaja putri tentang terapi akupresure untuk mengatasi dismenore. Sasaran dalam promosi ini yaitu remaja putri yang sudah mengalami menstruasi sejumlah 9 orang dan remaja putri yang belum mengalami menstruasi 3 orang. Pertemuan akhir untuk evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat dengan menanyakan testimoni peserta setelah melakukan akupresure secara mandiri di rumah selanjutnya melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari penyuluhan penanganan dismenorhea dengan terapi akupresure.

Hasil dan Pembahasan

Promosi Kesehatan Penanganan Dismenorea Dengan Akupresure Pada Remaja Putri

Promosi Kesehatan dilakukan secara luring di Desa Genting terhadap responden putri pada tanggal 13 Juni 2022. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta edukasi kemudian dilanjutkan dengan penyampaian yang materi dan diskusi. Kegiatan tersebut bisa dilihat dari gambar dibawah ini :



Gambar 1 . Promosi Kesehatan tentang penanganan dismenore dengan akupresure

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat promosi kesehatan

Tabel 1 Pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	2	17
Cukup	3	25
Kurang	7	58
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan edukasi tentang Penanganan Dismenorea Dengan Akupresure paling banyak 7 orang (58%) berpengetahuan kurang dan masih ada 2 orang (17%) berpengetahuan baik. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Lingkungan pergaulan dan keluarga dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung. Dua responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah remaja putri yang masih berumur dibawah 12 tahun. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak,2009). Sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu pada data umur remaja putri sebagian besar responden berusia 9 - 12 tahun berjumlah 9 orang (%) dan sebagian kecil responden berusia 12-21 tahun berjumlah 3 orang (%). Menurut Nursalam (2011) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir.

Pengetahuan responden yang baik tentang penanganan dismenorea juga disebabkan oleh informasi tentang penanganan dismenorea dengan akupresure yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan belum mendapatkan informasi mengenai penanganan dismenorea dengan akupresure dan separuh mendapat informasi dari media sosial dan tenaga kesehatan. Menurut green (1980) dalam Notoatmojo (2010), perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 2 Distrbusi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1.	Pada rentan usia berapa seseorang di katakan sebagai remaja?	0	0	12	100
2.	Kemampuan seseorang untuk dapat memanfaatkan alat reproduksi dengan mengukur kesuburannya dapat menjalani kehamilannya dan persalinannya serta aman mendapat bayi tanpa resiko apapun dan selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal ?	2	17	10	83
3.	Berdasarkan gambar di bawah ini, Makamah bentuk himen(selaput dara) yang masih utuh?	3	25	9	75
4.	Bagaimana perawatan organ reproduksi wanita yang benar?	4	33	8	67

5.	Proses ilmiah wanita yang di tandai dengan perdarahan yang teratur setiap bulan dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang adalah	5	42	7	58
6.	Umumnya, remaja wanita mengalami menarche pada usia	6	50	6	50
7.	Lamanya menstrasi normal yaitu	1	8	11	92
8.	Apa saja yang termasuk dalam kelainan pada saat menstruasi?	5	42	7	58
9.	Dismenorea adalah	7	58	5	42
10.	Dismenorea di tandai dengan gejala sebagai berikut, kecuali	6	50	6	50
11.	Jenis- jenis nyeri dismenorhea yaitu?	5	42	7	58
12.	Pengukuran tingkat nyeri pada menstruasi dengan skala 1-3 termasuk dalam	5	42	7	58
13.	Bagaimana penanganan dismenorea tanpa menggunakan obat-obatan, kecuali	5	42	7	58
14.	Penanganan dismenorea dalam bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk meneurukan nyeri adalah	5	42	7	58
15.	Bagaimana cara kerja dari tehnik akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea	4	33	8	67
16.	Hal apa yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan akupresure, kecuali	5	42	7	58
17.	Bagaimana cara pemijatan akupresure yang baik dan benar	5	42	7	58
18.	Manakah titik pemijatan akupresure yang tepat untuk menangani dismenorea	6	50	6	50

Berdasarkan tabel 2 bahwa banyak responden yang bisa menjawab soal no 9 tentang disminorea. Dismenorea adalah rasa sakit atau nyeri pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi (Ratnawati, 2017). Biasanya nyeri yang dirasakan mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenorea juga sering disertai dengan pegal-pegal, lemas, mual, diare dan kadang sampai muntah (Nugroho dan Indra, 2014). Dismenorea 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 (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan Notoadmodjo (2012), yang menjelaskan beberapa tingkat pengetahuan diantaranya tahu dan memahami. Dimana tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Sementara memahami merupakan suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar suatu objek yang diketahui.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti sebelumnya oleh Defi Nafiroh dan Nuke Devi Indrawati, 2013. Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Pada Siswa Putri Di Mts Nu Mranggen Kabupaten Demak. Hasil penelitian yang diperoleh adalah mayoritas responden merupakan remaja pertengahan (umur 13 - 15 tahun) yaitu 84,8% dan mayoritas responden memiliki bisa menjawab soal tentang dismenorea.

Tabel 3 Pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi

Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	12	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	12	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa seluruh peserta remaja putri memiliki pengetahuan yang baik setelah mengikuti edukasi tentang penanganan dismenorea dengan akupresure. 12 orang (100%) remaja putri berpengetahuan baik. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Menurut Notoatmojo (2012) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Pelatihan ini menawarkan media berupa booklet, video dan pemberian materi secara langsung dengan PPT.

Media booklet, video dan materi PPT menawarkan kegiatan penyuluhan atau edukasi lebih menarik dan tidak monoton, tampilan informasi berupa tulisan, suara dan gambar memberikan media ini lebih menarik. Sesuai dengan penelitian Afriyani LD dan Salasaf E (2019) yaitu ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan video.

Tabel 4 Pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
1.	Pada rentan usia berapa seseorang di katakan sebagai remaja?	12	100	0	0
2.	Kemampuan seseorang untuk dapat memanfaatkan alat reproduksi dengan mengukur kesuburannya dapat menjalani kehamilannya dan persalinannya serta aman mendapat bayi tanpa resiko apapun dan selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal?	12	100	0	0
3.	Berdasarkan gambar di bawah ini, Makamah bentuk himen(selaput dara)	12	100	0	0

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentase	Salah	Presentase
	yang masih utuh?				
4.	Bagaimana perawatan organ reproduksi wanita yang benar?	12	100	0	0
5.	Proses ilmiah wanita yang di tandai dengan perdarahan yang teratur setiap bulan dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang adalah	12	100	0	0
6.	Umumnya, remaja wanita mengalami menarche pada usia	12	100	0	0
7.	Lamanya menstrasi normal yaitu	12	100	0	0
8.	Apa saja yang termasuk dalam kelainan pada saat menstruasi?	12	100	0	0
9.	Dismenorea adalah	12	100	0	0
10.	Dismenorea di tandai dengan gejala sebagai berikut, kecuali	12	100	0	0
11.	Jenis- jenis nyeri dismenorhea yaitu?	12	100	0	0
12.	Pengukuran tingkat nyeri pada menstruasi dengan skala 1-3 termasuk dalam	12	100	0	0
13.	Bagaimana penanganan dismenorea tanpa menggunakan obat-obatan, kecuali	12	100	0	0
14.	Penanganan dismenorea dalam bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk meneurukan nyeri adalah	12	100	0	0
15.	Bagaimana cara kerja dari tehnik akupresure untuk mengurangi nyeri dismenorea	12	100	0	0
16.	Hal apa yang perlu diperhatikan sebelum dilakukan akupresure, kecuali	12	100	0	0
17.	Bagaimana cara pemijatan akupresure yang baik dan benar	12	100	0	0
18.	Manakah titik pemijatan akupresure yang tepat untuk menangani dismenorea	12	100	0	0

Berdasarkan Tabel 4, setelah diberikan terapi akupresur disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan nyeri yang signifikan antara terapi akupresur dalam mengatasi dismenorea pada remaja putri. Penurunan intensitas nyeri menstruasi yang dialami oleh responden setelah diberikan terapi akupresur terjadi karena terapi ini memiliki efek analgesik dengan cara merangsang atau menstimulasi serabut saraf berdiameter besar A-beta sehingga menurunkan transmisi impuls nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C. Rangsangan pada sel T juga berkurang dan kemudian korteks cerebri menginterpretasikan kualitas informasi sensorik pada tingkat kesadaran. Akhirnya, nyeri menstruasi tidak diteruskan ke pusat nyeri sehingga nyeri berkurang (Tamsuri, 2007). Selain itu, menurut teori endorfin, terapi akupresur ini dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh sehingga nyeri yang dirasakan berkurang (Hartono, 2012).

Efek penekanan titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul- molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitari. Endorfin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf. Saraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Hartono, 2012). Namun, dalam penelitian ini, peneliti tidak mengukur kadar hormonal, yaitu kadar endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri dismenorea.

Faktor-faktor yang bisa menimbulkan nyeri dismenorea salah satunya faktor stres. Tubuh akan bereaksi saat mengalami stres. Faktor stres ini dapat menurunkan ketahanan terhadap rasa nyeri. Tanda pertama yang menunjukkan keadaan stres adalah adanya reaksi yang muncul, yaitu menegangnya otot tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres yang menyebabkan tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernapasan meningkat. Di sisi lain, saat stres, tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron, serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan, sedangkan progesteron bersifat menghambat kontraksi. Peningkatan kontraksi secara berlebihan ini menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, hormon adrenalin juga meningkat sehingga menyebabkan otot tubuh tegang, termasuk otot rahim dan dapat menjadikan nyeri ketika haid (Hendrawan, 2008). Penelitian yang mendukung penelitian efek terapi akupresur terhadap dismenorea ialah penelitian yang dilakukan oleh Julianti, Hasanah, & Erwin (2011) yang dilakukan terhadap 80 responden. Penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik taichong (LR3) dan titik neiguan (PC6). Penekanan dilakukan pada saat menstruasi selama 3 hari. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang atau dengan kata lain secara signifikan akupresur dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,76 poin ($<0,05$).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Hasanah (2010). Penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik taichong (LR3). Penekanan dilakukan pada fase lutheal. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang atau dengan kata lain, secara signifikan akupresur dapat menurunkan rata-rata kualitas nyeri sebesar 1,852 poin ($<0,05$).

Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan pada pemberian kuesioner pre-test dan diakhiri dengan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberian kuesioner posttest. Setelah diberikan materi melalui kegiatan langsung yang terdiri dari media booklet, powerpoint, dan nada beberapa responden diberikan praktik secara langsung oleh penyuluh sangat membantu pengetahuan responden tentang penanganan dismenorhea dengan terapi

akupresure. Hasil dari promosi kesehatan didapatkan 100% remaja memiliki pengetahuan lebih baik.

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Remaja putri diminta melakukan kegiatan penanganan dismenorhea dengan terapi akupresure yang dilakukan di rumah setelah diberikan pendampingan, menanyakan bagaimana tingkat nyeri dismenorhea setelah dilakukan terapi akupresure, dan keluhan selama melakukan terapi akupresure di rumah.

Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan promosi kesehatan melalui edukasi dalam mengatasi dismenorhea dengan terapi akupresure pada remaja putri, yang diharapkan pada tahap ini adalah remaja putri dapat melakukan terapi akupresure secara mandiri dirumah sehingga dapat mengurangi dismenorhea selama menstruasi.

Pada tahap selanjutnya adalah pendampingan pelaksanaan terapi akupresure remaja putri melalui evaluasi dilakukan dengan menanyakan testimoni peserta setelah melakukan akupresure secara mandiri dirumah selanjutnya melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari penyuluhan penanganan dismenorhea dengan terapi akupresure.

Simpulan dan Saran

Dari kegiatan pengabdian masyarakat dibidang teori/penyampaian materi hasilnya cukup baik dan dapat diterima oleh peserta yang sudah mengikuti edukasi dalam mengatasi dismenorhea dengan terapi akupresure pada remaja putri. Remaja putri dapat melakukan secara mandiri terapi akupresure dirumah. Promosi kesehatan tentang terapi akupresure dapat dilakukan remaja putri untuk mengurangi dismenorhea ketika menstruasi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami kepada Ibu Ine selaku penyuluh kesehatan di Puskesmas Jambu dan Ibu Kepala Dusun Sedono Desa Genting.

Daftar Pustaka

Andri, F., & Hurmaly, T. (2013). *Diet Sehat Khusus Remaja Berdasarkan Golongan*

Darah A B Ab O. Bandung : ISBN.Irianto, Koes. *Kesehatan Reproduksi Teori dan Praktikum*. 2015. Bandung: Alfabeta

Dewi, Ari Pristiana. (2012). *Hubungan Karakteristik Remaja, Peran Teman Sebaya dan Paparan Pornografi dengan Perilaku Seksual Remaja*. Tesis S2 Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia

Fitria & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresure dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol. 7, No. 1, April 2020.

Hasanah, O. (2010). *Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Dismenorhea Pada Remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 pekanbaru*.

Hartono, Y.(2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salembamedik

Julianti, Hasanah. O, Erwin. (2014). Efektivitas Akupresure Terhadap Disminorea Pada Remaja Putri. *JOM PSIK* Vol.1 No. 2.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Lubis, N. L., (2013). *Psikologis kespro : Wanita dan Kesehatan Reproduksi ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Jakarta: Prenada Media Group.

Novia & Puspitasari. (2008). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenorea Primer. *Journal Of Public Health*, Vol 4, No. 2, Maret 2008

Rahmawati, dkk. (2019). Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, Volume 4. No 2, September 2019.

Sarwono, S.W. (2012), *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Setyowati, H. (2018). *Akupresure untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang : UNIMMA PRES.