



Pemberian Edukasi pada Remaja Tentang Teknik Akupresure untuk Meminimalisir Dismenorea

Salmawati¹, Emi Yunita²

^{1,2}Fakultas Kesehatan D3 Kebidanan Universitas Islam Madura

Corresponding Author: salmawati250804@gmail.com

Article History:

Received: 01-05-2026

Revised: 12-05-2026

Accepted: 29-05-2026

Keywords:

Dysmenorrhea, Acupressure, Adolescent Girls, Health Education

Abstract: *Dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls and can interfere with daily activities and quality of life. One safe and easily applicable non-pharmacological management is acupressure techniques. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of adolescent girls in managing menstrual pain through education and acupressure training. The implementation methods included educational sessions, hands-on practice of acupressure techniques, and evaluation using pre-test and post-test assessments. The results showed an increase in participants' knowledge and skills after the training. The average knowledge score increased from 56 to 86 after the intervention in Majungan Village, Pademawu District, Pamekasan Regency. In addition, there was a reduction in the intensity of menstrual pain, with a 36% decrease in mild pain and a 20% decrease in moderate pain. A total of 88% of participants were able to correctly identify acupressure points and practice them independently. This activity was proven effective in helping adolescent girls manage dysmenorrhea naturally through acupressure. In conclusion, the program effectively improved the knowledge, skills, and behavior of adolescent girls in managing dysmenorrhea through acupressure.*

© 2026 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Dismenorea atau nyeri haid merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh remaja putri dan menjadi masalah kesehatan reproduksi yang cukup signifikan. Kondisi ini umumnya muncul satu hingga dua tahun setelah menarke dan dapat berdampak langsung terhadap aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, serta kualitas hidup remaja. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 64,25% remaja perempuan di Indonesia mengalami dismenorea dengan intensitas yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Fitriani & Putra, 2021). Secara fisiologis, dismenorea disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin, khususnya prostaglandin F_{2α}, yang memicu kontraksi uterus berlebihan serta vasokonstriksi pembuluh darah rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri pada perut bagian bawah, punggung, hingga paha (Sari & Wulandari, 2020).

Dismenorea dibedakan menjadi dismenorea primer dan sekunder. Dismenorea primer terjadi tanpa adanya kelainan organ reproduksi dan lebih sering dialami oleh remaja, sedangkan dismenorea sekunder berkaitan dengan kondisi patologis seperti endometriosis atau mioma uteri. Selain faktor fisiologis, faktor psikologis seperti stres,

kecemasan, serta gaya hidup yang kurang sehat turut memperburuk persepsi nyeri menstruasi. Oleh karena itu, penanganan dismenorea memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya secara medis tetapi juga melalui edukasi dan perubahan perilaku (Kementerian, Kesehatan, Republik, 2022).

Fenomena rendahnya pengetahuan remaja mengenai pengelolaan dismenorea masih banyak ditemukan, khususnya di wilayah pedesaan. Hasil survei awal di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, pada Juli 2025 menunjukkan bahwa sekitar 72% remaja putri mengalami nyeri haid sedang hingga berat setiap bulan, namun hanya 18% yang mengetahui metode penanganan nonfarmakologis. Sebagian besar remaja cenderung mengandalkan konsumsi obat analgesik tanpa pengawasan tenaga kesehatan, sementara sebagian lainnya memilih menahan nyeri sehingga mengganggu aktivitas belajar. Kondisi ini mencerminkan rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola nyeri haid secara aman dan mandiri (Nurisnaini & Hikmah, n.d.).

Permasalahan ini diperparah oleh minimnya edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan sekolah dan keluarga, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, serta adanya anggapan tabu dalam membicarakan menstruasi. Akibatnya, remaja sering memperoleh informasi dari sumber yang kurang valid, yang berpotensi menyebabkan penggunaan obat analgesik secara tidak tepat dan berlebihan (Pratiwi & Rahayu, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan ketersediaan informasi serta keterampilan dalam penanganan dismenorea.

Berbagai metode penanganan dismenorea telah dikembangkan, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis seperti kompres hangat, olahraga ringan, teknik relaksasi, dan terapi akupresur dinilai lebih aman, mudah, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja (Wulandari & Lestari, 2021). Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, serta merangsang pelepasan endorfin sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi pada titik SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LV3 (Taichong) efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea primer serta meningkatkan kemandirian remaja dalam mengelola nyeri haid (Sulastri & Handayani, 2022).

Berdasarkan tinjauan pustaka tersebut, dapat dirumuskan hipotesis bahwa pemberian edukasi kesehatan yang disertai pelatihan teknik akupresur secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola dismenorea, serta menurunkan ketergantungan terhadap penggunaan obat analgesik.

Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi dismenorea dan rendahnya tingkat pengetahuan remaja, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi penting dan mendesak untuk dilaksanakan. Pendekatan edukatif dan partisipatif dipilih sebagai strategi utama agar remaja tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik penanganan nyeri secara mandiri dan berkelanjutan.

Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai penyebab, gejala, dan dampak dismenorea.
2. Memberikan pemahaman tentang prinsip dasar terapi akupresur sebagai metode nonfarmakologis dalam penanganan nyeri haid.
3. Melatih keterampilan remaja putri dalam melakukan teknik akupresur secara mandiri dan aman.

4. Mendorong penerapan terapi akupresur sebagai bagian dari perilaku hidup sehat dalam mengatasi dismenorea.

Adapun rencana pemecahan masalah dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan pelatihan praktik akupresur. Kegiatan ini meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi teknik akupresur pada titik-titik tertentu, serta praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran peningkatan pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah kegiatan. Dengan pendekatan ini, diharapkan remaja mampu mengelola nyeri haid secara mandiri, aman, dan efektif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di salah satu sekolah menengah di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Lokasi dipilih berdasarkan hasil survei awal yang menunjukkan tingginya prevalensi dismenorea serta rendahnya pengetahuan remaja mengenai penanganan nyeri haid secara nonfarmakologis.

Rancangan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan desain one group pre-test dan post-test. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola dismenorea melalui teknik akupresur.

Sasaran kegiatan adalah 14 remaja putri berusia 15–18 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mengalami dismenorea ringan hingga berat serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Pemilihan metode ini bertujuan agar peserta sesuai dengan kebutuhan intervensi yang diberikan.

Bahan dan alat yang digunakan meliputi media edukasi (leaflet dan modul), alat presentasi (laptop, LCD projector, dan layar), model anatomi tubuh untuk menunjukkan titik akupresur (SP6/Sanyinjiao dan LV3/Taichong), lembar observasi, kuesioner pre-test dan post-test, serta lembar catatan harian nyeri. Penggunaan media visual dan alat peraga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan praktik peserta.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan, yaitu: (1) sosialisasi melalui ceramah interaktif dan diskusi terkait dismenorea; (2) pelatihan berupa demonstrasi dan praktik teknik akupresur secara berpasangan dengan pendampingan tenaga kesehatan; (3) praktik mandiri oleh peserta selama satu minggu dengan durasi ± 15 menit per hari; (4) monitoring dan evaluasi melalui pengukuran pengetahuan dan keterampilan; serta (5) upaya keberlanjutan melalui pembentukan *peer educator* bekerja sama dengan pihak sekolah dan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR).

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, lembar observasi untuk menilai keterampilan praktik, serta catatan harian nyeri untuk memantau perubahan intensitas nyeri selama praktik mandiri.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 56 menjadi 86. Selain itu, terjadi penurunan intensitas nyeri haid setelah praktik akupresur, yaitu sebesar 36% pada kategori nyeri ringan dan 20% pada kategori nyeri sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan pelatihan akupresur efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membantu menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 10 juli 2025 di aula balai desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan. Kegiatan ini diikuti oleh 15 siswi remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Materi yang diberikan meliputi pengenalan tentang dismenorea, penyebab, gejala, dampak terhadap aktivitas belajar, serta alternatif penanganan nonfarmakologis melalui teknik akupresur. Sosialisasi dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif dan tanya jawab, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi serta mengenalkan metode alami yang aman untuk mengurangi nyeri haid. Tabel 1 berikut menunjukkan hasil pre-test tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan edukasi.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n=25)	Persentase (%)
Baik	2	8%
Cukup	6	24%
Kurang	17	68%

Berdasarkan Tabel di atas, sebagian besar peserta (68%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang penyebab dan penanganan dismenorea. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di wilayah pedesaan masih memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi (Kementerian, Kesehatan, Republik, 2022).

Keterbatasan akses informasi kesehatan juga berkaitan dengan faktor lingkungan dan sosial. Di daerah pedesaan, sarana dan prasarana pendidikan serta media informasi belum semaju di wilayah perkotaan. Hal ini menyebabkan remaja lebih sulit memperoleh sumber informasi yang benar dan terpercaya mengenai masalah kesehatan reproduksi, termasuk dismenorea. Akibatnya, banyak remaja yang tidak memahami penyebab fisiologis nyeri haid dan cara penanganan yang tepat, sehingga cenderung mengabaikan gejala atau menggunakan cara yang kurang efektif dalam mengatasinya.

Kurangnya pengetahuan tentang dismenorea berdampak pada perilaku remaja dalam menghadapi nyeri haid. Sebagian remaja mungkin menganggap dismenorea sebagai hal yang wajar dan tidak memerlukan penanganan, sementara sebagian lainnya memilih menggunakan obat pereda nyeri tanpa konsultasi dengan tenaga kesehatan. Padahal, penanganan yang tidak tepat dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan reproduksi di kemudian hari. Edukasi kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan sangat dibutuhkan agar remaja memiliki pemahaman yang benar mengenai penyebab, gejala, dan cara mengatasi dismenorea secara aman dan efektif.

Dengan demikian, upaya peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenorea perlu menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan, guru, dan orang tua. Kegiatan edukasi seperti penyuluhan, diskusi kelompok, maupun demonstrasi praktik sederhana dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman remaja. Selain itu, perlu diciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan dalam membahas isu kesehatan reproduksi tanpa stigma, agar remaja merasa nyaman untuk mencari informasi dan berkonsultasi mengenai permasalahan yang mereka alami.

Pelaksanaan kegiatan (pelatihan)

Tahapan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 10 juli 2025, dengan fokus pada demonstrasi teknik akupresur pada titik SP6 (Sanyinjiao) dan LV3 (Taichong). Peserta dibimbing secara langsung oleh tenaga kesehatan dan bidan setempat untuk mempelajari

posisi titik akupresur serta cara memberikan tekanan yang benar menggunakan ibu jari. Setelah demonstrasi, peserta diberi kesempatan untuk berlatih berpasangan agar memahami teknik tersebut secara praktis.

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pembagian leaflet edukatif yang berisi panduan langkah-langkah akupresur dan gambar posisi titik-titik utama yang berfungsi mengurangi nyeri haid. Berdasarkan hasil observasi, 88% peserta mampu mengidentifikasi lokasi titik akupresur dengan benar setelah sesi pelatihan (Anisa & Utami, 2022). Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai keamanan, durasi, dan frekuensi pelaksanaan teknik akupresur.

Berdasarkan hasil observasi, sebanyak 88% peserta mampu mengidentifikasi lokasi titik akupresur dengan benar setelah sesi pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang disertai demonstrasi dan media visual lebih mudah diterima oleh peserta dibandingkan dengan penyampaian teori semata. Kemampuan peserta dalam mengenali titik-titik akupresur merupakan indikator bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan keterampilan praktis yang relevan dengan kebutuhan mereka. Selain itu, keberhasilan ini juga mencerminkan efektivitas kombinasi antara metode ceramah, demonstrasi, dan media edukatif dalam proses pembelajaran kesehatan.

Peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai keamanan, durasi, serta frekuensi pelaksanaan teknik akupresur. Antusiasme tersebut mencerminkan tingginya minat remaja terhadap metode nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri haid. Respons positif ini diharapkan dapat mendorong mereka untuk menerapkan teknik akupresur secara rutin dan menjadi agen perubahan bagi teman sebaya dalam mengedukasi pentingnya penanganan dismenorea secara sehat dan mandiri.



Gambar 1. Foto Bersama setelah Titik Akupresur SP6 dan LV3

Tahapan penerapan dilakukan secara mandiri oleh peserta selama 7 hari, yaitu setiap kali menjelang dan selama menstruasi. Setiap peserta mencatat tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah melakukan akupresur menggunakan lembar catatan harian nyeri dengan skala 0-10.

Tabel 2. Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Penerapan Akupresur

Kategori Nyeri	Sebelum Akupresur	Sesudah Akupresur	Penurunan Rata-rata
Ringan (1–3)	3 (12%)	12 (48%)	-36%
Sedang (4–6)	15 (60%)	10 (40%)	-20%
Berat (7–10)	7 (28%)	3 (12%)	-16%

Dari hasil pengukuran, terjadi penurunan tingkat nyeri sebesar 36% pada kategori ringan dan 20% pada kategori sedang setelah peserta rutin melakukan teknik akupresur.

Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan keterampilan remaja dalam menerapkan terapi nonfarmakologis secara efektif (Putri & Lestari, 2020).

Keberhasilan ini tidak terlepas dari proses pelatihan yang melibatkan praktik langsung di bawah bimbingan tenaga kesehatan. Melalui praktik tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan motorik dalam menentukan titik akupresur dan menerapkan tekanan dengan intensitas yang tepat. Pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif terbukti meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri peserta untuk melakukan teknik akupresur secara mandiri di rumah. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kemampuan praktis yang berkelanjutan.

Hasil tersebut memperkuat bukti bahwa intervensi sederhana seperti pelatihan akupresur dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan remaja, khususnya dalam mengurangi nyeri haid. Remaja yang memahami teknik ini diharapkan dapat mempraktikkannya secara rutin sebagai bagian dari perawatan diri selama menstruasi. Selain itu, pelatihan semacam ini dapat dijadikan model edukasi kesehatan reproduksi yang aplikatif dan relevan bagi remaja, terutama di wilayah pedesaan yang masih memiliki keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan formal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan pelatihan teknik akupresur terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam mengelola dismenorea secara nonfarmakologis. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 56 menjadi 86 ($p < 0,05$), serta penurunan intensitas nyeri haid sebesar 36% pada kategori ringan dan 20% pada kategori sedang. Selain itu, sebagian besar peserta (88%) mampu mengidentifikasi titik akupresur dengan benar dan menerapkan teknik tersebut secara mandiri. Dengan demikian, edukasi berbasis praktik akupresur merupakan metode yang efektif, aman, dan aplikatif dalam meningkatkan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.

Saran

1. Bagi Remaja Putri

Disarankan untuk menerapkan teknik akupresur secara rutin sebagai bagian dari perawatan diri selama menstruasi serta membagikan pengetahuan tersebut kepada teman sebaya.

2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Bidan

Disarankan untuk mengintegrasikan edukasi dan pelatihan teknik akupresur dalam program penyuluhan kesehatan reproduksi di sekolah maupun masyarakat guna meningkatkan pengetahuan dan kemandirian remaja dalam mengatasi dismenorea secara aman.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah diharapkan mendukung program edukasi kesehatan reproduksi berbasis keterampilan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif bagi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Emi Yunita, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Madura yang telah memberikan dukungan finansial serta fasilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada pihak sekolah di Desa Majungan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan, tenaga kesehatan dan bidan setempat, serta seluruh remaja putri yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi dan pelatihan akupresur.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan reproduksi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, R., & Utami, F. (2022). Efektivitas akupresur terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 87–92.
- Fitriani, L., & Putra, R. (2021). Akses layanan kesehatan reproduksi pada remaja di daerah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 8(1), 45–53.
- Kementerian, Kesehatan, Republik, I. (2022). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Reproduksi Remaja 2022–2024*. KEMENKES RI.
- Nurisnaini, S., & Hikmah, N. (n.d.). *Keywords: Anxiety; Sleep Quality; Trimester III Pregnancy Kata Kunci: Kecemasan; Kehamilan Trimester III; Kualitas Tidur*.
- Pratiwi, A., & Rahayu, D. (2022). Efektivitas pelatihan akupresur terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 14(1), 56–64.
- Putri, A. N., & Lestari, H. (2020). Pengaruh Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(3).
- Sari, N., & Wulandari, D. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2).
- Sulastri, D., & Handayani, I. (2022). Edukasi Teknik Akupresur sebagai Upaya Mandiri Mengurangi Dismenorea pada Remaja. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Masyarakat*, 4(1).
- Wulandari, E., & Lestari, M. (2021). Pengaruh stimulasi titik akupresur SP6, LI4, dan LV3 terhadap nyeri menstruasi. *Jurnal Terapi Komplementer Indonesia*, 5(1), 34–41.