

**Penyuluhan Metode Akupresure Terhadap Nyeri Haid  
Pada Siswi MA Al-Junaidiyah Biru**

*Counseling on the Acupressure Method for Menstrual Pain  
At MA Al-Junaidiyah Biru students*

**Musni<sup>1</sup>, Ita Novianti<sup>2</sup>, St. Malka<sup>3</sup>, Sitti Fatimah<sup>4</sup>, Kiki Reski Rahmadani<sup>5</sup>, Mutmainnah<sup>6</sup>,  
A.Ulfa Fatmasanti<sup>7</sup>, Asrianti Safitri Muchtar<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Akademi Kebidanan Batari Toja, Bone

[\\*Email@musni.m2019@gmail.com](mailto:Email@musni.m2019@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: 20 Desember 2022

Revised: 26 Desember 2022

Accepted: 11 Januari 2023

**Keywords:** Method of  
acupressure , Pain  
Menstruation , Schoolgirls ,  
Counseling

**Abstract:** Period teenager is period of the reproductive system already experience maturity for reproduce so that on period teenager also already experience menstruation. wrong a common syndrome happen in the menstrual process is painful period. this syndrome the symptoms different different each individual wrong only one is dizziness,nausea,abdominal pain, constipation until faint so that could disturbing activity. For resolve problem the can do treatment in a manner pharmacology with consume drugs and can also use remote method more safe from on consuming medicine is method therapy acupressure. Purpose devotion this give education about acupressure therapy as alternative method for treat painful period. live use method belended learning (lectures, QandA, and practicum) was carried out for 33 female students to make it easy understand what is conveyed and capable apply it in life everyday.Results activity counseling this is happen enhancement significant to knowledge female student about acupressure method for treat *dysmenorrhea* .

---

**Abstrak**

Masa remaja merupakan masa system reproduksi sudah mengalami kematangan untuk bereproduksi sehingga pada masa remaja juga sudah mengalami menstruasi. salah satu syndrome yang sering terjadi pada proses menstruasi adalah nyeri haid (*dismenorea*). Syndrome ini gejalanya berbeda beda tiap individu salah satunya adalah pusing, mual , nyeri abdomen , konstipasi hingga pingsan sehingga dapat mengganggu aktivitas. Untuk mengatasi masalah tersebut dapat di lakukan pengobatan secara farmakologi dengan mengosumsi obat – obatan dan bisa juga menggunakan

metode yang jauh lebih aman dari pada mengonsumsi obat-obatan yakni metode terapi akupresure. Tujuan pengabdian ini memberikan edukasi mengenai terapi akupresure sebagai metode alternatif untuk mengobati nyeri haid (*dismenorea*) secara langsung menggunakan metode belended learning (ceramah, Tanya jawab, dan praktikum) yang dilakukan pada 33 orang siswi agar mudah memahami yang disampaikan dan mampu menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan penyuluhan ini adalah terjadi peningkatan signifikan terhadap pengetahuan siswi mengenai metode akupresure untuk mengobati *dismenorea*.

**Kata Kunci:** Metode akupresure, Nyeri haid, Siswi, Penyuluhan

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja biasa disebut juga masa pubertas yang merupakan salah satu tahap perkembangan seorang remaja yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi dan mencapai kemampuan dalam bereproduksi yang ditandai dengan terjadinya haid pertama atau menarche (Tyas et al., 2018). Selain itu remaja juga merupakan kelompok usia yang sangat diharapkan mampu membangun bangsanya (Sukyati et al., Lucia Firsty, 2022). Setiap wanita mengalami pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, sebagian wanita yang menstruasi tanpa keluhan, namun ada pula yang mengalami keluhan seperti mual muntah, dismenore, lemah dan lesu yang dapat menghambat aktivitas (Sari & Usman, 2021).

Dismenore atau nyeri haid merupakan nyeri atau kram pada perut yang terjadi saat menstruasi yang dialami perempuan usia produktif. Dismenore adalah nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin. Gejala-gejala dari dismenorea adalah nyeri perut sedang hingga kuat, pusing, nyeri pinggang, perasaan mual, nyeri pada daerah punggung hingga dapat menyebabkan pingsan (Rahmawati et al., 2019)

Prevalensi kejadian dismenorea paling tinggi pada kelompok remaja usia 14-16 tahun, dan pada kelompok remaja usia 11-12 tahun yang baru mengalami menarche, dan pada remaja yang malas berolahraga (Rebecca Mutia et al., 2019).

Prevalensi dismenorea di negara-negara Eropa terjadi pada remaja yakni 45%-97%. Negara Bulgaria menjadi negara dengan kejadian terendah dismenorea dengan presentase (8,8%), dan Finlandia menjadi negara tertinggi kejadian dismenorea yakni 94% (Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, 2022).

Menurut (Herawati, 2017) prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari (54,89%) wanita mengalami dismenorea primer dan (9,36%) wanita mengalami dismenorea sekunder (Oktorika et al., 2020). Menurut (DinKes SulSel, 2018) angka kejadian dismenorea cukup tinggi yakni 57,7% remaja putri mengalami nyeri ringan, 38,5% mengalami nyeri sedang dan 3,8% mengalami nyeri berat (Arlina et al., 2022).

Menurut (Marlina, 2012) Patofisiologi terjadinya dismenorea disebabkan oleh

meningkatnya kadar prostaglandin, sehingga mengakibatkan terjadinya kontraksi berlebih dan vasokonstriksi pada myometrium, sehingga menyebabkan iskemia saat menstruasi sehingga terjadilah nyeri pada bagian bawah perut saat haid (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Dismenorea dapat di tangani dengan metode farmakologis namun metode ini jika dalam jangka waktu panjang harus terus mengonsumsi obat-obatan tentu akan memberikan dampak negative bagi kesehatan remaja sehingga di perlukan penanganan alternatif/ non farmakologis. beberapa cara yang dapat di lakukan untuk mengatasi nyeri saat haid secara non farmakologis yakni Akupressure atau metode tradisional terapi masyarakat china untuk penyembuhan dimenorea dengan cara memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Rahmawati et al., 2019). Menurut (Hasanah, 2014) adalah *acupressure* dengan cara menekan titik *sanyijiao* yakni salah satu titik pertemuan limpa, hati serta saluran ginjal yang letaknya di limpa meridian. Dengan terapi *acupressure* dapat merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormone endorphin yang secara alami mengurangi hingga menghentikan rasa nyeri yang di sebabkan oleh dismenorea (Tyas et al., 2018).

Pesantren Al-Junaidiyah biru bone merupakan salah satu pesantren yang ada di daerah Kabupaten Bone Provinsi Sulawesi Selatan, dan memiliki santriwati cukup banyak yang berusia remaja. Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang sangat di harapkan menjadi generasi yang mampu mengangkat harkat dan martabat bangsa olehnya itu kelompok usia remaja ini perlu di berikan perhatian khusus terkait masalah kesehatan terutama yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, sehingga salah satu hal yang perlu di lakukan adalah upaya – upaya preventif yakni memberikan penyuluhan mengenai metode acupressure terhadap nyeri haid sehingga siswi di MTs. Al-Junaidiyah Biru Kab. Bone mengerti mengenai penyebab dan cara yang dapat di lakukan saat terjadi nyeri haid (*dismenorea*) dengan metode non farmakologis yakni acupressure yang di harapkan mampu menjadi terapi alternative penanganan nyeri saat haid sehingga mengurangi ketergantungan obat yang jika di konsumsi dalam jangka panjang dapat menimbulkan dampak negative bagi kesehatan wanita termasuk remaja.

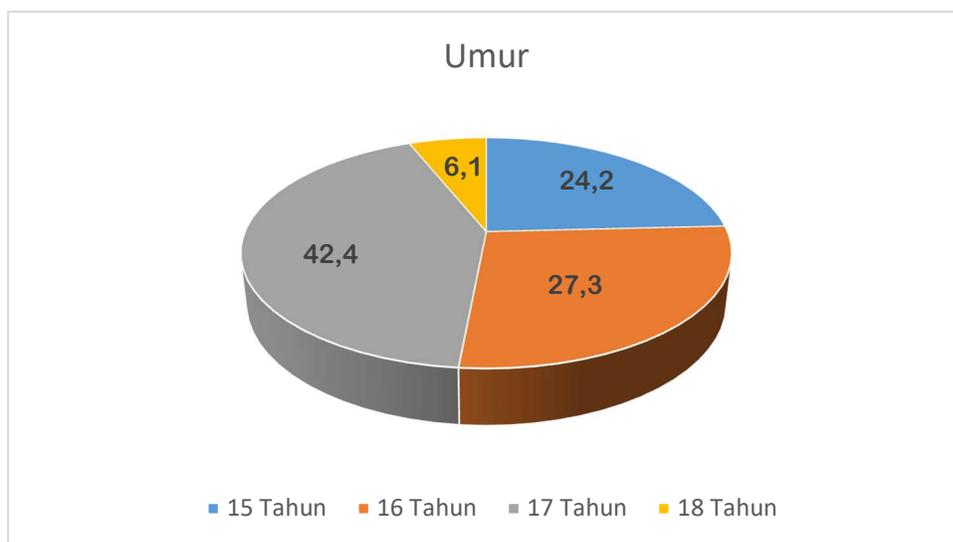
## METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat ini di lakukan Penyuluhan pada siswi MA Al-Junaidiyah Biru. Peserta penyuluhan dari kelas IPA dan kelas IPS, jumlah siswi yang ikut penyuluhan sebanyak 33 orang. Pelaksanaan Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 26 November 2022 di kelas XII IPA. Sebelum melaksanakan penyuluhan siswi diberikan kuesioner dan setelah pelaksanaan penyuluhan diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta penyuluhan tentang metode akupresur dalam mengatasi nyeri saat haid. Pelaksanaan penyuluhan disertai dengan pelatihan titik-titik akupresure agar siswi bisa mengaplikasikan materi yang didapat.

## HASIL

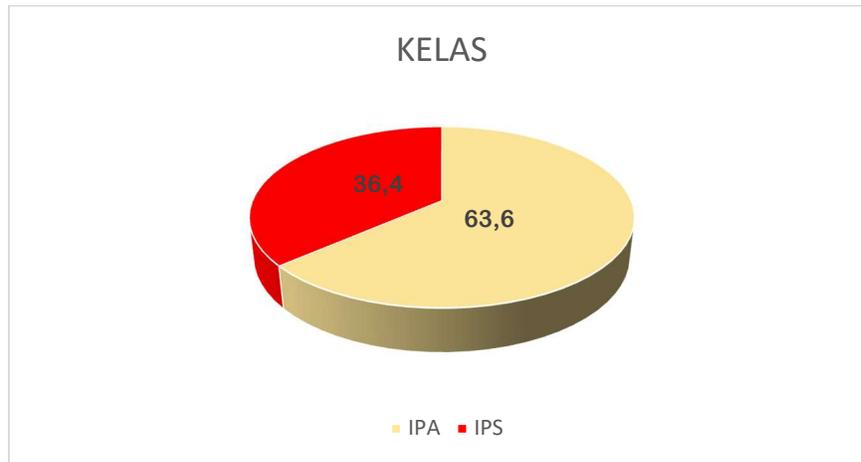
Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada siswi MA Al-Junaidiyah Biru Kab. Bone berkaitan dengan peningkatan pengetahuan siswi mengenai kesehatan reproduksi berkenaan dengan metode akupresur terhadap nyeri haid melalui penyuluhan. Proses kegiatan yang dilakukan diawali dengan penjelasan terkait kegiatan penyuluhan. Kuesioner Pre-test dibagikan kepada 33 siswi yang ikut berpartisipasi pada penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan yang dimiliki terhadap edukasi yang akan disampaikan, sebelum diberikan edukasi dan post test dibagikan setelah edukasi untuk mengetahui tingkat pemahaman siswi setelah diberikan edukasi yang telah dipresentasikan dan dipraktikkan secara langsung.

Diagram 1. Frekuensi karakteristik peserta penyuluhan berdasarkan usia



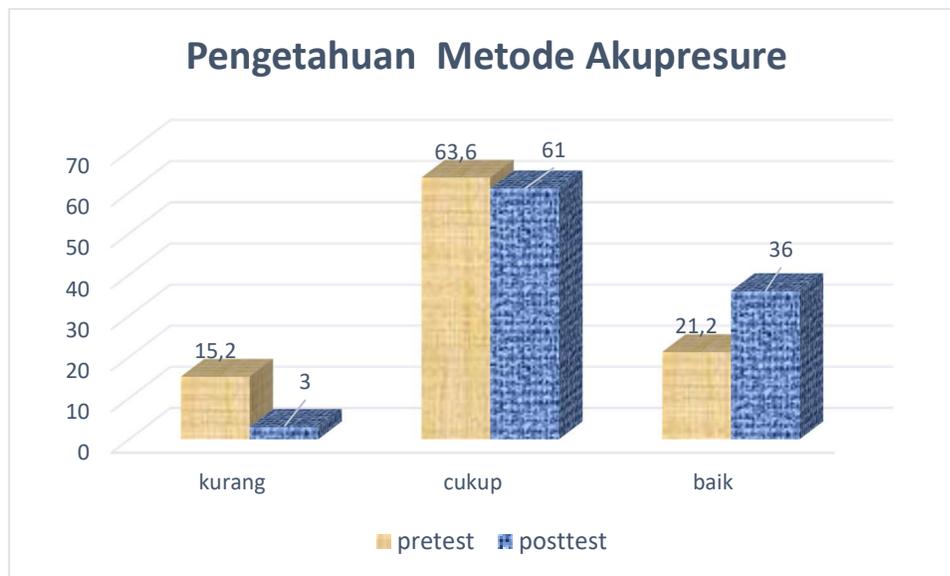
Berdasarkan diagram 1. Karakteristik peserta penyuluhan mayoritas berusia 17 tahun dengan presentasi (42,4 %), usia responden 16 tahun (27,3%), sedangkan usia 15 tahun (24,2%), dan yang berusia 18 tahun (6,1%).

Diagram 2. Karakteristik peserta penyuluhan berdasarkan jurusan



Berdasarkan diagram 2. Karakteristik peserta penyuluhan berdasarkan jurusan yang di ambil adalah mayoritas peserta berasal dari jurusan ilmu pengetahuan alam (IPA) dengan presentasi (63,6%), dan peserta yang berasal dari jurusan ilmu pengetahuan sosial (IPS) yakni (36,4).

Diagram 3. Hasil Pretest dan Posttest



Berdasarkan diagram 3. Hasil pretest dan posttest dibagi menjadi tiga kriteria tingkat pengetahuan yakni kurang, cukup dan baik. pada tingkat pengetahuan kurang hasil pretest lebih tinggi yakni (15,2%) jika di bandingkan hasil posttest yakni (3%). Pada kelompok cukup hasil pretest yakni (63,6%), sedangkan hasil posttest pada kelompok ini adalah (61%). Pada kelompok baik terjadi peningkatan yang signifikan dari hasil pretest (21,2%) menjadi (36%).

## **DISKUSI**

Akhir yang di harapkan dari penyuluhan ini ialah adanya perubahan tingkat pengetahuan pada sasaran setelah mengikuti penyuluhan berupa informasi dan kemampuan menangani nyeri saat haid menggunakan metode non farmakologi khususnya mengenai akupresur. Dari hasil wawancara langsung siswi MA Al-Junaidiyah Biru , beberapa siswi mengatakan baru mendengar mengenai metode akupresure untuk meredakan nyeri haid, beberapa di antaranya pernah mendegar namun tidak mengetahui bahwa metode tersebut dapat di gunakan untuk meredakan hingga menghentikan nyeri saat haid. beberapa di antaranya memahami bahwasanya metode akupresur identi dengan penusukan jarum kecil pada daerah badan yang di rasa sakit.

Metode penyuluhan yang di gunakan adalah blended learning merupakan gabungan beberapa metode pembelajaran yakni ceramah, Tanya jawab di sertai praktikum. Metode ini di gunakan agar sasaran lebih mampu memahami dengan cepat karna sasaran tidak hanya dapat penjelasan saja tapi juga di tunjukkan secara langsung titik mana saja yang perlu di lakukan akupresure untuk meredakan hingga menghentikan nyeri saat haid. Dengan pengetahuan baru yang di dapatkan sasaran bisa menjadi alternative pengobatan sehingga sasaran tidak lagi mengonsumsi obat- obattan yang jika di konsumsi dalam jangka panjang akan berdampak buruk bagi kesehatan lainnya.

Jika dilihat dari hasil pretest dan posttest dapat di lihat terdapat peningkatan yang signifikan terhadap hasil pretest dan post test. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Indrayani et al., 2021) mengatakan bahwa ada pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri, dalam hal ini remaja putri bisa menerapkan terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Hasil penyuluhan ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Husaidah, 2021) terdapat hasil yang signifikan hasil pretest dan posttest skala nyeri saat haid setelah di lakukan terapi acupressure, sehingga para remaja perlu menambah informasi dan wawasan melalui berbagai media massa agar membekali menghadapi nyeri saat haid.

Kegiatan pengabdian msayarakat yang di lakukan MA Al-Junaidiyah Biru Bone ini menadapat banyak dukungan dari berbagai pihak yang sudah menjadi kolega dalam penyuluhan ini. Serta antusias para siswi sudah tampak saat awal kedatangan promotor hingga berakhirnya kegiatan penyuluhan dan para siswi juga memberikan feedback yang sangat baik dengan aktif bertanya dan menjawab ketika di berikan kesempatan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di MTs. Al-Junaidiyah Biru Bone dapat di simpulkan bahwa para siswi yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan edukasi mengenai terpai acupressure terhadap nyeri saat haid ( *dismenorea*) mengalami peningkatan signifikan terkait metode alternative yang dapat di lakukan saat siswi mengalami nyeri haid (*dismenorea*) tanpa harus ketergantungan obat-obatan (*Farmokologi*) yang dapat berdampak buruk pada kesehatan organ

tubuh lainnya. Informasi ini sangat perlu di tindak lanjuti dengan mempeerluas cakupan sasaran agara pengetahuan mengenai metode acupressure untuk mengurangi nyeri haid dapat di ketahui oleh siswi sekolah lainnya atau bahkan masyarakat umum lainnya.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Berisi deskripsi tentang ucapan terima kasih atau pengakuan kepada pihak-pihak (perseorangan atau institusi) yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat. (Times New Roman, size 12, Spacing: before 0pt; after 0 pt, Line spacing: 1)

Kegiatan pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar pada siswi MA Al-junaidiyah Biru. Selama kegiatan berlangsung terjadi peningkatan pengetahuan terkait metode akupresur terhadap nyeri haid pada siswi. karena peningkatan pengatahuan ini diharapkan dapat mengatasi nyeri haid pada siswi MA Al-Junaidiyah Biru

## DAFTAR REFERENSI

- Arlina, A., Farahdiba, I., Puspita, W. D., Tengah, T., & Barat, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Dismenorea Dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Remaja Putri Di Pondokpesantren Mizanul ‘ Ulum Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak. *Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan*, 4(2), 23.
- Fitria, F., & Haqqattiba’ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). 109-Article Text-375-1-10-20210614. *Journal for Quality in Women’s Health*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. E. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh (Imt) dengan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri dii Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 122–129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1138>
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.123>
- Rebecca Mutia, A., Ani, L. S., & Sucipta, W. C. wulan. (2019). Prevalensi Dysmenorrhoea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.

- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
- Sukyati ira, Lucia Firsty, M. S. (2022). Peningkatan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja di Era New Normal Melalui Promosi Kesehatan pada Siswa SMA/ SMK Seluruh Indonesia. *NUSANTARA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 28–33.
- Tiara Mayang Sari, Suprida, Rizki Amalia, S. Y. (2022). 3026-Article Text-7918-1-10-20220717 (1). *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*, 11(1), 42.
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>