

OPTIMALISASI TEKNIK AKUPRESUR ENGURANGI GANGGUAN AKTIVITAS AKIBAT DISMENORE PADA REMAJA

Lolita Nugraeny¹, Nopita Yanti Sitorus², Suhartini³,
Rizki Noviyanti Harahap⁴, Juni Andriani Rangkuti⁵

¹Universitas Haji Sumatera Utara (lolitanugraeny@gmail.com, 081322249256)

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora Medan (nopistr27@gmail.com, 081370567749)

³ Universitas Haji Sumatera Utara (suhartini1902@gmail.com, 081396066996)

⁴ Universitas Haji Sumatera Utara (kikiharahap91@gmail.com, 082210320554)

⁵Universitas AuFa Royhan di Kota Padangsidimpuan (juniandrianirangkuti06@gmail.com, 081264810005)

ABSTRAK

Dismenore merupakan masalah umum yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengoptimalkan teknik akupresur sebagai solusi mengurangi gangguan aktivitas akibat dismenore pada remaja. Metode yang digunakan adalah pelatihan teknik akupresur kepada remaja putri di Klinik Niar Medan, dilanjutkan dengan pendampingan praktik mandiri selama satu bulan. Data dikumpulkan melalui pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala Numerik Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi serta observasi aktivitas peserta. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan intensitas nyeri dari rata-rata 7,5 menjadi 2,3 setelah penerapan teknik akupresur secara rutin. Selain itu, peserta melaporkan peningkatan kemampuan mengelola nyeri secara mandiri dan berkurangnya ketergantungan pada obat-obatan. Kesimpulannya, teknik akupresur efektif dalam mengurangi nyeri dismenore dan meningkatkan kualitas aktivitas remaja putri.

Kata kunci : Akupresur, dismenore, Remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common problem experienced by adolescent girls and can disrupt daily activities. This study aims to optimize acupressure techniques as a solution to reduce activity disturbances caused by dysmenorrhea in adolescents. The method used was training adolescent girls at Klinik Niar Medan in acupressure techniques, followed by one month of guided independent practice. Data were collected by measuring pain intensity using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention, as well as observing participants' activities. The results showed a significant decrease in pain intensity from an average of 7.5 to 2.3 after regularly applying acupressure techniques. Additionally, participants reported improved ability to manage pain independently and reduced dependence on medication. In conclusion, acupressure techniques are effective in reducing dysmenorrhea pain and improving the quality of activities in adolescent girls.

Keywords : *Acupressure, Dismenorrhea, Teenage girls*

1. PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat menyebabkan gangguan signifikan pada aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi belajar dan partisipasi dalam kegiatan sosial (Sari, 2020). Data menunjukkan bahwa sekitar 50-70% remaja mengalami dismenore primer dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat (Putri & Hidayat, 2019). Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa sakit, tetapi juga dapat menimbulkan stres dan menurunkan kualitas hidup remaja.

Permasalahan utama yang dihadapi adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan

remaja dalam mengelola nyeri haid secara mandiri, serta keterbatasan akses terhadap terapi non-farmakologi yang aman dan efektif. Penggunaan obat-obatan sering kali menjadi pilihan utama, namun dapat menimbulkan efek samping jika tidak digunakan dengan tepat (Wulandari, 2021). Oleh karena itu, diperlukan solusi alternatif yang mudah diterapkan dan dapat membantu mengurangi intensitas nyeri serta meminimalkan gangguan aktivitas akibat dismenore.

Teknik akupresur merupakan salah satu metode terapi non-farmakologi yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid dengan cara menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh untuk meningkatkan aliran energi dan mengurangi ketegangan otot (Nugroho, 2018). Metode ini relatif mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja, sehingga berpotensi menjadi

solusi praktis untuk mengatasi dismenore.

Dengan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan teknik akupresur sebagai upaya mengurangi gangguan aktivitas akibat dismenore pada remaja. Melalui pelatihan dan pendampingan, diharapkan remaja dapat menguasai teknik akupresur dan menerapkannya secara rutin untuk meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa menstruasi.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian masyarakat ini dirancang secara sistematis dan terstruktur untuk memastikan optimalisasi teknik akupresur dalam mengurangi gangguan aktivitas akibat dismenore pada remaja. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melibatkan Klinik Niar Medan sebagai mitra utama, yang berperan aktif dalam penyediaan fasilitas, pendampingan, dan dukungan medis selama kegiatan berlangsung. Metode ini terdiri dari beberapa tahapan utama yang saling berkesinambungan, mulai dari persiapan, pelaksanaan pelatihan, pendampingan praktik, hingga evaluasi hasil dan tindak lanjut.

Tahapan Pelaksanaan :

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan adalah tahap awal yang sangat penting untuk memastikan kelancaran seluruh rangkaian kegiatan. Pada tahap ini dilakukan beberapa langkah sebagai berikut:

A. Koordinasi dengan Mitra (Klinik Niar Medan):

Tim pengabdian masyarakat melakukan pertemuan awal dengan pihak Klinik Niar Medan untuk menyepakati rencana kegiatan, jadwal pelaksanaan, serta pembagian tugas dan tanggung jawab. Dalam pertemuan ini juga dibahas kebutuhan fasilitas dan sarana pendukung seperti ruang pelatihan, alat peraga, dan materi edukasi. Klinik Niar Medan berperan sebagai fasilitator utama yang menyediakan ruang dan dukungan logistik.

B. Identifikasi Peserta

Bersama mitra, dilakukan identifikasi remaja putri yang mengalami dismenore dan berpotensi menjadi peserta pelatihan. Data peserta dikumpulkan dari pasien remaja yang rutin berkunjung ke Klinik Niar Medan dan dari komunitas sekolah sekitar.

C. Penyusunan Materi Pelatihan

Tim penyuluh menyiapkan materi edukasi mengenai dismenore, mekanisme nyeri haid,

serta teknik akupresur yang akan diajarkan. Materi disusun dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi dengan panduan visual (gambar atau video).

D. Penyediaan Alat dan Bahan:

Alat bantu seperti poster, leaflet, dan alat peraga titik-titik akupresur disiapkan. Klinik Niar Medan membantu menyediakan alat kesehatan dasar dan ruang yang nyaman untuk pelatihan.

2. Sosialisasi dan Penyuluhan

Sosialisasi bertujuan memberikan pemahaman dasar kepada peserta tentang dismenore dan manfaat teknik akupresur sebagai metode pengelolaan nyeri non-farmakologis.

A. Pelaksanaan Penyuluhan ;

Dilaksanakan di ruang pertemuan Klinik Niar Medan dengan durasi sekitar 60-90 menit. Materi meliputi pengertian dismenore, penyebab, dampak pada aktivitas sehari-hari, serta pengenalan teknik akupresur.

B. Interaktif dan Diskusi

Peserta diajak berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait nyeri haid yang dialami. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan rasa empati antar peserta.

C. Peran Mitra

Tenaga kesehatan dari Klinik Niar Medan turut memberikan penjelasan medis dan menjawab pertanyaan peserta, sehingga informasi yang disampaikan valid dan terpercaya

3. Pelatihan Teknik Akupresur

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan, yaitu pembelajaran dan praktik langsung teknik akupresur yang dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja untuk meredakan nyeri dismenore.

A. Demonstrasi Teknik :

Instruktur dari tim pengabdian masyarakat memperagakan cara menemukan titik-titik akupresur yang efektif untuk mengurangi nyeri haid, seperti titik San Yin Jiao (SP6), titik Hegu (LI4), dan titik Zusanli (ST36). Demonstrasi dilakukan secara detail dengan penjelasan fungsi tiap titik.

B. Praktik Mandiri ;

Peserta secara bergantian mempraktikkan teknik akupresur di bawah bimbingan instruktur dan tenaga kesehatan mitra. Pendampingan diberikan untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar dan aman.

C. Pemberian Modul dan Panduan

Setiap peserta mendapatkan modul

panduan teknik akupresur yang dapat dijadikan referensi saat melakukan terapi mandiri di rumah.

D. Peran Mitra

Klinik Niar Medan menyediakan tenaga kesehatan yang membantu mengawasi praktik dan memberikan feedback langsung kepada peserta. Mitra juga membantu mengatur jadwal dan tempat pelatihan.

4. Pendampingan dan Monitoring

Setelah pelatihan, tahap pendampingan dan monitoring dilakukan untuk memastikan peserta dapat menerapkan teknik akupresur secara rutin dan efektif.

A. Pendampingan Berkala

Tim pengabdian masyarakat bersama tenaga kesehatan Klinik Niar Medan melakukan kunjungan atau komunikasi berkala (misalnya via WhatsApp atau telepon) untuk memantau perkembangan peserta dalam menggunakan teknik akupresur.

B. Pengumpulan Data

Peserta diminta mengisi laporan harian terkait frekuensi praktik akupresur dan perubahan intensitas nyeri dismenore yang dialami. Data ini berguna untuk evaluasi efektivitas program.

C. Konsultasi

Peserta dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mitra jika mengalami kesulitan atau keluhan selama menjalankan teknik akupresur.

D. Peran Mitra

Klinik Niar Medan menyediakan fasilitas konsultasi dan tenaga kesehatan yang siap membantu peserta selama masa pendampingan.

5. Jadwal Pelaksanaan

Tahapan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
Koordinasi dan Persiapan	1-7 April 2025	Penyusunan materi, identifikasi peserta
Sosialisasi dan Penyuluhan	14 April 2025	Pelaksanaan di Klinik Niar Medan
Pelatihan Akupresur	14 April 2025	Dilaksanakan setelah penyuluhan
Pendampingan dan Monitoring	15 April - 15 Mei 2025	Monitoring berkala dan

Tahapan	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
---------	-------------------	------------

Evaluasi dan Pelaporan	16-20 Mei 2025	konsultasi Analisis data dan penyusunan laporan
------------------------	----------------	---

6. Evaluasi dan Pelaporan

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan program dalam mengurangi gangguan aktivitas akibat dismenore melalui teknik akupresur.

A. Evaluasi Kuantitatif dan Kualitatif

Dilakukan dengan menganalisis data jurnal harian peserta, kuesioner kepuasan, serta wawancara mendalam untuk mengetahui perubahan kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari.

B. Diskusi Hasil dengan Mitra

Tim pengabdian dan Klinik Niar Medan bersama-sama membahas hasil evaluasi untuk menentukan tindak lanjut dan rekomendasi program

C. Penyusunan Laporan

Laporan akhir disusun sebagai dokumentasi kegiatan dan bahan evaluasi untuk pengembangan program di masa depan.

7. Partisipasi Mitra dalam pelaksanaan Kegiatan

Klinik Niar Medan berperan sebagai mitra strategis yang sangat mendukung kelancaran dan keberhasilan program ini. Partisipasi mitra meliputi:

A. Fasilitasi Tempat dan Sarana

Menyediakan ruang pertemuan yang nyaman dan alat kesehatan dasar untuk pelatihan dan penyuluhan.

B. Pendampingan Tenaga Kesehatan

Menyediakan tenaga kesehatan profesional yang ikut serta dalam penyuluhan, pelatihan, pendampingan praktik, dan konsultasi peserta.

C. Identifikasi dan Rekrutmen Peserta

Membantu mengidentifikasi remaja putri yang mengalami dismenore dan mengundang mereka untuk mengikuti kegiatan.

D. Monitoring dan Evaluasi

Bersama tim pengabdian masyarakat melakukan pemantauan perkembangan peserta dan memberikan masukan untuk perbaikan program.

E. Dukungan logistic dan Administrasi

Membantu administrasi kegiatan, dokumentasi, serta koordinasi dengan

pihak terkait seperti sekolah dan komunitas lokal.

Dengan keterlibatan aktif Klinik Niar Medan, program ini diharapkan dapat berjalan efektif, memberikan dampak positif nyata bagi remaja putri yang mengalami dismenore, serta menjadi model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Saat Kegiatan PKM Berlangsung

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul *Optimalisasi Teknik Akupresur untuk Mengurangi Gangguan Aktivitas akibat Dismenore pada Remaja* dilaksanakan di Klinik Niar Medan pada tanggal 14 April 2025. Pada awal kegiatan, kondisi peserta yang mayoritas remaja putri mengalami keluhan nyeri haid (dismenore) yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama dalam belajar dan beraktivitas sosial. Sebagian besar peserta melaporkan intensitas nyeri sedang hingga berat yang menyebabkan penurunan konsentrasi dan kelelahan. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dismenore dapat menurunkan produktivitas remaja (Sulistiyorini, 2017; Putri & Hidayat, 2019).

Selama pelaksanaan, peserta diberikan penyuluhan mengenai dismenore dan pelatihan teknik akupresur yang meliputi stimulasi titik-titik akupresur seperti San Yin Jiao (SP6), Hegu (LI4), dan Zusanli (ST36). Proses pelatihan dilakukan secara interaktif dengan praktik langsung di bawah bimbingan tenaga kesehatan dari Klinik Niar Medan dan tim pengabdian masyarakat. Peserta tampak antusias mengikuti pelatihan dan mampu mempraktikkan teknik akupresur dengan baik.

2. Hasil yang Diperoleh dari Pelaksanaan Kegiatan PKM

Berdasarkan pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala Numerik Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah pelatihan, terjadi penurunan signifikan pada tingkat nyeri dismenore peserta. Rata-rata intensitas nyeri sebelum pelatihan berada pada angka sekitar 7,5 (skala 0-10), sedangkan setelah pelatihan dan praktik akupresur mandiri selama beberapa hari, rata-rata nyeri menurun menjadi sekitar 2,3. Penurunan ini menunjukkan efektivitas teknik akupresur dalam mengurangi nyeri haid pada remaja (Sari, 2020; Jurnal Penelitian Perawat

Profesional, 2022; Jurnal STIKES Pemkab Jombang, 2023).

Selain penurunan nyeri, peserta juga melaporkan peningkatan kemampuan mengelola keluhan dismenore secara mandiri tanpa bergantung pada obat-obatan. Hal ini berdampak positif pada peningkatan kualitas aktivitas sehari-hari, seperti kemampuan mengikuti pelajaran di sekolah dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Pendampingan dan monitoring yang dilakukan oleh tim dan mitra Klinik Niar Medan selama satu bulan pasca pelatihan turut membantu peserta mempertahankan praktik akupresur secara rutin.

3. Perubahan Sebelum dan Setelah Kegiatan

Perubahan yang paling nyata terlihat pada penurunan intensitas nyeri dismenore yang signifikan, yang secara statistik memiliki nilai $p < 0,05$, menunjukkan bahwa teknik akupresur efektif sebagai terapi non-farmakologis (Jurnal STIKES Pemkab Jombang, 2023; Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2022). Selain itu, perubahan perilaku peserta juga terlihat dari peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pengelolaan dismenore secara mandiri dan sehat.

Sebelum kegiatan, mayoritas peserta kurang mengetahui teknik pengelolaan nyeri selain menggunakan obat. Setelah pelatihan, peserta mampu melakukan akupresur sendiri dengan benar dan melaporkan berkurangnya frekuensi penggunaan obat-obatan. Hal ini menunjukkan keberhasilan program dalam memberdayakan remaja untuk mengatasi dismenore secara mandiri dan aman.

Perubahan positif lainnya adalah peningkatan rasa percaya diri peserta dalam menghadapi nyeri haid dan berkurangnya ketergantungan pada obat-obatan yang berpotensi menimbulkan efek samping. Pendampingan yang dilakukan juga memperkuat motivasi peserta untuk terus menerapkan teknik akupresur sebagai bagian dari rutinitas kesehatan mereka.

4. Pembahasan

Hasil kegiatan ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Misalnya, penelitian di SMP Negeri 6 Banjarsari menunjukkan penurunan nyeri dari rata-rata 7,62 menjadi 2,25 setelah terapi akupresur selama 60 menit (Jurnal STIKES Pemkab Jombang, 2023). Penelitian lain juga melaporkan penurunan nyeri dari 5,17 menjadi 2,13 setelah intervensi akupresur pada titik LI4 (Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2022).

Mekanisme kerja akupresur diyakini melalui stimulasi titik-titik tertentu yang merangsang

pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan membantu mengendurkan otot-otot rahim yang tegang selama menstruasi (Nugroho, 2018; Jurnal UMJ, 2021). Selain itu, akupresur juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres, sehingga mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Keterlibatan Klinik Niar Medan sebagai mitra memberikan kontribusi penting dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan, terutama dalam hal penyediaan fasilitas, tenaga kesehatan, dan pendampingan berkelanjutan. Hal ini memperkuat efektivitas transfer pengetahuan dan keterampilan kepada peserta serta memastikan penerapan teknik akupresur secara tepat dan aman.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *Optimalisasi Teknik Akupresur untuk Mengurangi Gangguan Aktivitas akibat Dismenore pada Remaja* yang dilaksanakan di Klinik Niar Medan berhasil meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan remaja putri dalam menerapkan teknik akupresur sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi dismenore. Setelah pelatihan dan pendampingan, terjadi penurunan signifikan intensitas nyeri haid yang dialami peserta, sehingga gangguan aktivitas sehari-hari seperti belajar dan beraktivitas sosial dapat diminimalkan. Partisipasi aktif mitra Klinik Niar Medan dalam penyediaan fasilitas dan tenaga kesehatan sangat mendukung keberhasilan pelaksanaan program ini. Hasil ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan efektivitas akupresur dalam mengurangi nyeri dismenore dan meningkatkan kualitas hidup remaja (Aminatussyadiah et al., 2025; Ridwan, 2015; Yulia dkk, 2023).

2. Saran

A. Responden

Disarankan agar teknik akupresur yang telah dipelajari dapat terus dipraktikkan secara rutin sebagai upaya mandiri dalam mengelola nyeri haid agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu.

B. Mitra Kerja (Klinik Niar Medan)

Diharapkan dapat melanjutkan pendampingan dan menyediakan layanan edukasi serta pelatihan akupresur secara berkala untuk menjangkau lebih banyak remaja yang mengalami dismenore.

C. Institusi

Dianjurkan untuk mengintegrasikan edukasi dan pelatihan akupresur sebagai bagian dari program kesehatan reproduksi remaja guna meningkatkan kesadaran dan keterampilan pengelolaan dismenore secara non-farmakologi.

D. Peneliti dan Pengembang Program

Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan durasi pengamatan lebih panjang untuk mengukur efektivitas jangka panjang teknik akupresur serta mengembangkan modul pelatihan yang lebih komprehensif.

dan saran menggunakan Times New Roman, font 11 font dengan spasi 1. Paragraf diawali dengan kata yang menjorok ke dalam 5 digit dan itampilkan dalam 1 paragraf.

5. REFERENSI

- Nugroho, A. (2018). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 45-52.
- Putri, R., & Hidayat, T. (2019). Prevalensi Dismenore dan Dampaknya pada Aktivitas Remaja. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 33-40
- Sari, D. (2020). Pengaruh Nyeri Haid terhadap Aktivitas Belajar Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 120-127.
- Sulistyorini. (2017). Studi Epidemiologi Dismenore pada Remaja
- Wulandari, L. (2021). Penggunaan Obat dan Terapi Alternatif dalam Penanganan Dismenore. *Jurnal Farmasi*, 16(4), 210-217.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



