



Peningkatan Edukasi Akupresur dalam Upaya Mengurangi Rasa Sakit Saat Haid pada Siswi SMK Bim

Isnina¹, Lieni Lestari^{2*}, Binti Rosidah³, Wilujeng M.Z⁴

¹⁻⁴Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, Indonesia

Alamat: Jl. Sutan Syahrir No.11, Madurejo, Kec. Arut Sel., Kabupaten Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah 74112

Korepondensi penulis: lenykayla023@gmail.com

Abstract: Adolescent girls commonly experience menstrual disorders, with a 67.2% incidence of dysmenorrhea and 63.1% of premenstrual syndrome (PMS). Menstrual pain, or dysmenorrhea, is one of the most frequent reproductive health issues experienced by women, affecting both adolescents and adults. This condition can significantly hinder daily activities, which calls for appropriate treatment. Dysmenorrhea can be managed through both pharmacological and non-pharmacological methods. While pharmacological treatments offer quick relief, non-pharmacological approaches are considered safer as they do not induce side effects, unlike medications. One effective form of non-pharmacological therapy is acupressure, which has shown promising results in alleviating menstrual pain. According to a study by Latifah and colleagues, acupressure was proven to be effective in reducing menstrual discomfort. In line with this, a community outreach initiative was conducted to educate and train adolescent girls on acupressure techniques as a form of self-care. From May 5 to 9, 2025, acupressure education was provided to 30 female students at a local school. The training focused on teaching students how to apply acupressure to specific pressure points that relieve menstrual pain, without the need for medication or herbal remedies. Pre- and post-training assessments showed a significant increase in students' knowledge and skills related to the practice of acupressure. The results indicated that students were able to effectively apply acupressure techniques and felt more confident in managing menstrual pain independently. This approach not only offered immediate relief but also empowered the students with a long-term strategy to manage dysmenorrhea in the future. This activity demonstrated positive outcomes, suggesting that acupressure is a valuable, sustainable solution for menstrual pain relief among adolescents.

Keywords: Acupressure, Education, Menstrual Pain

Abstrak: Remaja putri umumnya mengalami gangguan menstruasi, dengan insiden dismenore sebesar 67,2% dan sindrom pramenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Nyeri haid, atau dismenore, merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh perempuan, baik remaja maupun dewasa. Kondisi ini dapat secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga memerlukan penanganan yang tepat. Dismenore dapat ditangani melalui metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Meskipun pengobatan farmakologis menawarkan kelegaan yang cepat, pendekatan nonfarmakologis dianggap lebih aman karena tidak menimbulkan efek samping, tidak seperti obat-obatan. Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang efektif adalah akupresur, yang telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meredakan nyeri haid. Menurut sebuah studi oleh Latifah dan rekan-rekannya, akupresur terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan menstruasi. Sejalan dengan hal ini, sebuah inisiatif penjangkauan masyarakat dilakukan untuk mendidik dan melatih remaja putri tentang teknik akupresur sebagai bentuk perawatan diri. Dari tanggal 5 hingga 9 Mei 2025, edukasi akupresur diberikan kepada 30 siswi di sebuah sekolah setempat. Pelatihan ini berfokus pada pengajaran bagaimana menerapkan akupresur pada titik-titik tekanan tertentu yang dapat meredakan nyeri haid, tanpa perlu obat-obatan atau pengobatan herbal. Penilaian sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan siswa terkait praktik akupresur. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa mampu menerapkan teknik akupresur secara efektif dan merasa lebih percaya diri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri. Pendekatan ini tidak hanya memberikan kelegaan langsung tetapi juga memberdayakan siswa dengan strategi jangka panjang untuk mengelola dismenore di masa mendatang. Kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, menunjukkan bahwa akupresur merupakan solusi yang berharga dan berkelanjutan untuk meredakan nyeri haid di kalangan remaja.

Kata Kunci: Akupresur, Edukasi, Nyeri Haid

1. LATAR BELAKANG

Remaja perempuan sering mengalami gangguan terkait menstruasi, dengan prevalensi dismenore sebesar 67,2% serta adanya kondisi pramenstruasi mencapai 63,1%. Dismenore merupakan salah satu keluhan ginekologis yang paling umum dijumpai pada wanita, baik usia remaja maupun dewasa. Kondisi ini perlu mendapat perhatian serius karena jika tidak ditangani dengan tepat dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang berdampak pada aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri haid yang cukup parah dapat membuat penderitanya terpaksa beristirahat dan menghentikan aktivitas harian selama beberapa jam hingga berhari-hari (Sharma, 2019).

Perlu dipahami bahwa dismenore bukan merupakan penyakit, melainkan gejala yang muncul akibat gangguan pada area panggul, yang dapat menghambat aktivitas perempuan. Dampaknya bahkan sering dirasakan oleh remaja usia sekolah, mengganggu rutinitas harian dan proses belajar. Seorang siswi yang mengalami dismenore sering kali kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengalami penurunan motivasi belajar akibat rasa nyeri yang timbul selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, penanganan dismenore pada remaja perlu dilakukan secara tepat guna mencegah dampak negatif terhadap kualitas hidup dan prestasi akademik mereka (Efriyanti, 2015).

dari teks tersebut dengan gaya bahasa baku dan terstruktur, cocok untuk penulisan akademik:

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya melibatkan pemberian obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) (Rahmawati, 2015). Sementara itu, terapi non-farmakologis dikenal lebih aman dibandingkan terapi farmakologis, yang cenderung memiliki efek samping yang dapat membahayakan kesehatan. Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang bisa diterapkan adalah akupresur. Akupresur merupakan metode terapi tradisional Tiongkok yang digunakan untuk mengatasi dismenore melalui teknik pijat pada titik-titik meridian tertentu di tubuh (Yuniati, Rohmayanti, & Mareta, 2019). Metode ini dikenal sebagai alternatif yang terjangkau, mudah dilakukan, dan aman dari risiko efek samping.

Penelitian oleh Seung-Hun Cho (2016) yang melibatkan empat uji coba terkontrol secara acak (RCT) dengan total 458 partisipan menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam meredakan nyeri dan kecemasan yang berkaitan dengan dismenore. Dalam studi yang dilakukan di Taiwan, terapi akupresur terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi. Sementara itu, penelitian di Amerika Serikat yang menggunakan alat bantu akupresur juga melaporkan adanya penurunan signifikan terhadap dismenore terparah yang pernah dialami

responden. Hasil uji klinis tersebut mendukung bahwa akupresur dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengurangi nyeri menstruasi.

Teknik akupresur mampu meredakan rasa nyeri dengan cara merangsang peningkatan produksi endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berperan dalam menciptakan perasaan rileks serta menghambat sinyal nyeri menuju otak. Sistem saraf yang peka terhadap rasa sakit maupun rangsangan eksternal akan merespons sentuhan akupresur dengan memberi sinyal kepada Sistem endokrin melepaskan endorfin menyesuaikan dengan kebutuhan tubuh. (Aprilia, 2010 dalam Latifah, 2020). Penelitian tentang terapi akupresur, baik dengan penekanan pada satu titik tertentu seperti LI4 atau LR3, maupun dengan kombinasi keduanya, membuktikan bahwa seluruh metode tersebut efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi. Analisis data menghasilkan nilai $P = 0,001$, yang menunjukkan perbedaan signifikan terhadap intensitas nyeri haid sebelum dan setelah penerapan teknik akupresur (Ulfatul, 2020).

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang mendapatkan terapi akupresur maupun latihan peregangan otot.. Hasilnya menunjukkan bahwa penurunan intensitas nyeri pada kelompok akupresur lebih signifikan dibandingkan kelompok yang hanya melakukan peregangan otot (Nurhayati, 2016).

Salah satu mekanisme kerja dari penekanan titik akupresur adalah merangsang peningkatan kadar endorfin dalam darah serta pelepasan peptida opioid endogen dalam sistem saraf pusat, yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Sistem saraf akan merespons rangsangan tersebut dengan memberikan sinyal kepada sistem endokrin melepaskan endorfin sesuai kebutuhan, yang diharapkan mampu meredakan nyeri menstruasi. (Widyaningrum, 2013 dalam Latifah, 2020). Akupresur diyakini membantu melancarkan aliran darah, menstimulasi saraf, dan memengaruhi fungsi kelenjar tubuh. (Wong, 2019). Dismenorea pada remaja dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari serta penurunan konsentrasi dalam belajar. Oleh karena itu, penting untuk melakukan pencegahan sejak sebelum menstruasi dimulai. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan terapi non-farmakologis seperti pelatihan akupresur. Akupresur merupakan metode aman yang bisa dilakukan sendiri untuk meredakan nyeri akibat dismenorea. Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa pemberian edukasi dan pelatihan akupresur kepada siswi di SMKS BIM memiliki peranan yang sangat penting.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian mengenai pengaruh akupresur terhadap nyeri haid pada remaja putri, berbagai studi menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri dan gejala terkait. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Sarmanah dan Anggraini (2023) menunjukkan bahwa akupresur memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri, dengan $p \text{ value} = 0,000$, yang menunjukkan efektivitas metode ini dalam mengurangi rasa sakit (Sarmanah & Anggraini, 2023). Hasil serupa ditemukan oleh Walidaini (2022), yang melaporkan adanya perbedaan signifikan dalam pengurangan nyeri pada kelompok yang diberi terapi akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan $p \text{ value } 0,033 < \alpha 0,05$ (Walidaini, 2022). Selain itu, penelitian oleh Aksoy-Can et al. (2025) juga menegaskan bahwa akupresur efektif dalam meredakan nyeri dan gejala menstruasi, serta meningkatkan kenyamanan selama periode menstruasi (Aksoy-Can et al., 2025). Studi lain yang dilakukan oleh Eryilmaz dan Çelik (2025) juga mencatat bahwa akupresur dan pijat terbukti dapat mengurangi tingkat rasa sakit dan gejala menstruasi pada remaja yang mengalami dismenore primer (Eryilmaz & Çelik, 2025). Berdasarkan penelitian-penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa akupresur merupakan pendekatan yang aman dan efektif dalam mengelola nyeri haid pada remaja putri, dengan memberikan pengurangan yang signifikan terhadap rasa sakit dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan siswi SMKS BIM sebelum menerima edukasi kesehatan (*pretest*) mengenai akupresur sebagai metode untuk meredakan nyeri haid.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	28	93%
Cukup	2	7 %
Baik	0	0%
Jumlah	30	100

Telah diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang rendah mengenai akupresur untuk mengatasi nyeri haid, yaitu sebanyak 28 orang (93%), sementara siswi dengan tingkat pengetahuan yang cukup berjumlah 2 orang (7%).

Tabel 2. Pengetahuan siswi SMKS BIM setelah mendapatkan (*posttest*) tentang acupresur untuk meredakan nyeri haid.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	1	3 %
Cukup	2	7 %
Baik	27	90%
Jumlah	30	100

Setelah diberikan penyuluhan mengenai penerapan acupresur dalam meredakan nyeri haid memberikan peningkatan pengetahuan pada remaja putri, dengan 27 orang (90%) memiliki pengetahuan baik dan 2 orang (7%) memiliki pengetahuan cukup serta 1 orang (3%) memiliki pengetahuan kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi tentang acupresur berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam mengatasi nyeri haid.

Pembahasan

Akupresur adalah metode terapi non-farmakologis yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi nyeri dismenore. Manfaat yang diperoleh peserta dari kegiatan ini adalah kemampuan untuk mengatasi nyeri haid ketika mengalaminya di masa mendatang. Teknik akupresur bekerja dengan cara mereduksi sensasi nyeri melalui peningkatan produksi endorfin—hormon alami tubuh yang memberikan efek relaksasi dan menghambat sinyal nyeri menuju otak. Sistem saraf sangat responsif terhadap nyeri dan rangsangan eksternal, dan ketika dirangsang melalui akupresur, sistem endokrin akan terpicu untuk melepaskan endorfin disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. (Aprilia, 2010 dalam Latifah, 2020)

Studi tentang akupresur, baik yang dilakukan pada satu titik tertentu (seperti LI 4 atau LR 3) maupun pada kombinasi keduanya, menunjukkan bahwa kedua teknik tersebut efektif untuk mengurangi nyeri haid. Hasil analisis menunjukkan nilai P value sebesar 0,001, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam derajat nyeri haid sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur. (Ulfatul, 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang menerima terapi akupresur maupun latihan peregangan otot. Penurunan intensitas nyeri lebih menonjol pada kelompok akupresur dibandingkan dengan kelompok peregangan. (Nurhayati, 2016). Salah satu manfaat dari stimulasi titik akupresur adalah peningkatan produksi endorfin-zat alami yang berperan sebagai analgesik dalam darah serta

peptida opioid endogen dalam sistem saraf pusat. Ketika jaringan saraf menerima rangsangan, sistem endokrin akan terpicu untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh, sehingga mampu membantu mengurangi nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013 dalam Latifah, 2020).

Akupresur juga diyakini dapat membantu melancarkan aliran darah dengan membuka sumbatan atau penyempitan pada pembuluh vena, merangsang pusat-pusat saraf, serta memengaruhi fungsi berbagai kelenjar dalam tubuh (Wong, 2019). Menurut Hartono (2012), terapi akupresur secara empiris telah terbukti mampu merangsang produksi hormon endorfin di otak, yang secara alami berfungsi untuk meredakan rasa sakit saat menstruasi. Tekanan pada titik-titik akupresur dapat memengaruhi peningkatan endorfin dalam tubuh. Endorfin sendiri merupakan zat penghilang rasa nyeri yang diproduksi secara alami oleh tubuh. Zat ini terdiri dari molekul-molekul peptida atau protein yang berasal dari senyawa bernama betalipotropin, yang terdapat di kelenjar pituitari. Endorfin turut berperan dalam mengendalikan aktivitas berbagai kelenjar endokrin yang menjadi tempat penyimpanan zat tersebut. (Kashefi, 2010 dalam Ridwan & Herlina, 2015). Berdasarkan hasil penelitian, terjadi peningkatan wawasan siswi tentang akupresur sebagai metode mengatasi nyeri haid. Kegiatan ini juga mempersiapkan mereka untuk lebih tanggap dalam menghadapi nyeri haid. Selain efektif meredakan nyeri haid, akupresur dapat dimanfaatkan untuk menangani keluhan lain seperti sakit kepala, nyeri perut, atau mengurangi nyeri pada luka di bagian tubuh tertentu. Teknik ini relatif mudah dilakukan sehingga siswi dapat mempraktikkannya sendiri kapan saja, baik di sekolah, di rumah, maupun saat bepergian. Hal ini diharapkan dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan atau terapi farmakologis.

4. SIMPULAN

Kegiatan penelitian akupresur untuk meredakan nyeri haid di SMKS BIM berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai nyeri haid serta cara mengatasinya. Diharapkan para siswi di SMKS BIM dapat mengaplikasikan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri saat mengalami haid.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksoy-Can, A., Buldum, A., Abiç, A., & Vefikuluçay-Yilmaz, D. (2025). The effect of acupressure on pain, menstrual symptoms, and comfort in adolescents with primary dysmenorrhea: A single-blind randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1), 221. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04965-0>
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumiaksara.

- Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh terapi akupresur Sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester VIII program studi Ilmu Keperawatan. *Coping Ners Journal*, 3(2), 7-14.
- Eryilmaz, S., & Çelik, D. (2025). The effects of acupressure and massage on pain, menstrual symptoms, and quality of life in adolescents with primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 28(2), 123-131. <https://doi.org/10.1089/jicm.2023.0721>
- Hartono, R. (2012). *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik Dan Herbal*. Yogyakarta: Rapha.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). Efektivitas akupresur dan hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1-9.
- Latifah, U., Istiqomah, D., & Mutiarawati, M. (2020). Peningkatan pengetahuan tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2), 1836. <https://doi.org/10.30591/japhb.v3i2.1836>
- Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). Akupresur 3 titik tubuh mengurangi nyeri haid pada remaja putri di wilayah kerja SMP N 1 Abung Selatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113-118. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>
- Sarmanah, N., & Anggraini, N. (2023). Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(3), 99-105. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>
- Sedarmayanti, S. (2018). *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Syaeba, M. (2019). Pengaruh efisiensi pengelolaan kearsipan terhadap produktivitas kerja pegawai di Kantor Lurah Lantora Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(3), 200-210.
- Ulfatul, R. S. (2020). Reducing dysmenorrhea using acupressure on teenage girls at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 10, 5294. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5294>
- Walidaini, R. (2022). Pengaruh akupresur terhadap nyeri haid pada remaja di SMA 08 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 7(1), 87-95. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.787>
- Wong, (2019). *9 Terapi Pengobatan Terdasyat*. Jakarta: Penebar Plus.
- Yuniati, M., Rohmayanti, R., & Mareta, R. (2019). Akupresur titik Hequ point efektif mengurangi dismenore pada remaja SMP. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).