

### Implementasi Pijat Akupresure pada Remaja Putri dalam Penurunan Nyeri Haid di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

Dewi Sartika Hutabarat<sup>1</sup>, Edi Subroto<sup>2</sup>, Cristoboy Vasius Bakara<sup>3</sup>, Enjelika Kabaeakan<sup>4</sup>, Grace Adventria<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKes Mitra Husada Medan

<sup>4,5</sup> Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan

#### Article History

Received : Juni-2025  
Revised : Juni -2025  
Accepted : Agustus-2025  
Published : Agustus -2025

#### Corresponding author\*:

Dewi Sartika Hutabarat

#### Contact:

[dewisartika2226@gmail.com](mailto:dewisartika2226@gmail.com)

#### Cite This Article:

Hutabarat, D. S., Kabaeakan, E., Subroto, E., Bakara, C. V., & Adventria, G. (2025). Implementasi Pijat Akupresure pada Remaja Putri dalam Penurunan Nyeri Haid di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 97–100.

#### DOI:

<https://doi.org/10.56127/jammu.v4i2.2794>

**Abstract:** *Dysmenorrhea (menstrual pain) is the most common complaint experienced by adolescent girls, which can interfere with daily activities and learning processes. Acupressure massage is a safe and effective non-pharmacological therapy in reducing pain intensity by stimulating the release of endorphins. Objective: To determine the effectiveness of acupressure massage implementation in reducing menstrual pain levels in adolescent girls in Bangun Rejo Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency in 2025. Method: This study used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test design approach. The population in this study were all adolescent girls experiencing dysmenorrhea in Bangun Rejo Village. Samples were taken using a purposive sampling technique. The intervention was carried out by massaging the Sanyinjiao (SP6) and Taichong (LR3) points for 15–20 minutes on the first or second day of menstruation. The pain scale was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used the Wilcoxon test. Results: The results of the study showed that the average menstrual pain scale before and after acupressure massage. Statistical tests showed a p-value <0.05. Conclusion: The implementation of acupressure massage is effective in reducing the intensity of menstrual pain in adolescent girls. It is hoped that adolescent girls can apply this self-therapy as a safe solution for treating primary dysmenorrhea without relying on analgesic drugs.*

**Keywords:** *Acupressure, Menstrual Pain, Adolescent Girls, Sanyinjiao, Tanjung Morawa.*

**Abstrak:** Dismenore (nyeri haid) merupakan keluhan yang paling sering dialami oleh remaja putri, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan proses belajar. Pijat akupresur merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dengan merangsang pengeluaran hormon endorfin. Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas implementasi pijat akupresur dalam menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* (eksperimen semu) dengan pendekatan *pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenore di Desa Bangun Rejo. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan pemijatan pada titik *Sanyinjiao* (SP6) dan *Taichong* (LR3) selama 15–20 menit saat hari pertama atau kedua menstruasi. Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri haid sebelum dilakukan pijat akupresur dan sesudah dilakukan pijat akupresure. Uji statistik menunjukkan nilai *p-value* < 0,05. Kesimpulan: Implementasi pijat akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat menerapkan terapi mandiri ini sebagai solusi aman penanganan dismenore primer tanpa ketergantungan obat analgetik.

**Kata Kunci:** Akupresur, Nyeri Haid, Remaja Putri, Sanyinjiao, Tanjung Morawa.

#### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, hormonal, dan sosial. Pada remaja putri, salah satu tanda penting kematangan sistem reproduksi adalah terjadinya menstruasi. Menstruasi merupakan proses fisiologis normal yang terjadi secara berkala, tetapi pada sebagian remaja proses ini sering disertai keluhan nyeri yang dikenal sebagai dismenore. Dismenore menjadi salah satu gangguan menstruasi yang banyak dialami remaja putri dan dapat mengganggu kenyamanan tubuh maupun aktivitas sehari-hari (Sa'bania & Lidia, 2026).

Dismenore adalah nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang biasanya muncul sebelum atau saat menstruasi, terutama pada hari pertama dan kedua haid. Keluhan ini dapat disertai gejala lain seperti nyeri pinggang, lemas, pusing, mual, muntah, diare, cemas, dan sulit berkonsentrasi. Pada remaja putri, dismenore tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga dapat mengganggu proses belajar, menurunkan konsentrasi di kelas, meningkatkan absensi, serta memengaruhi prestasi akademik maupun aktivitas sosial (Nuryanti, Sopiah, & Rosyda, 2023; Sarmanah & Anggraini, 2023).

Beberapa faktor dapat memengaruhi terjadinya dismenore, antara lain kondisi hormonal, faktor psikologis, aktivitas fisik, riwayat kesehatan, serta pola makan. Asupan nutrisi seperti zat besi, kalsium, dan vitamin tertentu juga berhubungan dengan keluhan nyeri menstruasi. Kekurangan kalsium, misalnya, dapat memengaruhi kontraksi dan relaksasi otot sehingga berpotensi memperberat kram saat menstruasi. Oleh karena itu, penanganan dismenore perlu memperhatikan faktor fisik, psikologis, dan kebiasaan hidup remaja (Azzahra, Ambarwati, & Pangesti, 2023; Wildayani, Lestari, & Ningsih, 2023).

Penanganan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya menggunakan obat antinyeri seperti ibuprofen, naproxen, atau asam mefenamat. Namun, penggunaan obat secara terus-menerus tanpa pengawasan tenaga kesehatan dapat menimbulkan risiko tertentu. Karena itu, diperlukan alternatif nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja putri. Beberapa metode nonfarmakologis yang dapat digunakan antara lain kompres hangat, relaksasi, olahraga ringan, yoga, konsumsi air hangat, dan terapi akupresur (Ananda, 2025; Hidayati, Christiani, Sari, & Yuliarta, 2023).

Akupresur merupakan salah satu terapi komplementer yang berasal dari pengobatan tradisional Tiongkok dengan cara memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh. Terapi ini tidak menggunakan jarum seperti akupunktur, sehingga lebih sederhana, tidak invasif, dan relatif mudah diajarkan kepada masyarakat. Pada kasus dismenore, titik akupresur seperti SP6, LI4, PC6, LV3, dan LR3 sering digunakan untuk membantu mengurangi nyeri haid. Penekanan pada titik-titik tersebut dipercaya dapat merangsang pelepasan endorfin, memperlancar aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta membantu tubuh menjadi lebih rileks (Hidayati et al., 2023; Nurfitri, Yunita, Kappu, Mangiwa, & Khayati, 2025).

Pendidikan kesehatan mengenai pijat akupresur penting diberikan kepada remaja putri agar mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola nyeri menstruasi secara mandiri. Melalui edukasi dan demonstrasi langsung, remaja dapat memahami penyebab dismenore, cara mengenali tingkat nyeri, serta langkah sederhana untuk mengurangi keluhan tanpa bergantung sepenuhnya pada obat-obatan. Kegiatan edukasi ini juga dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini (Hidayati et al., 2023).

Berdasarkan survei awal di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, masih banyak remaja putri yang menangani dismenore dengan cara yang kurang tepat, seperti hanya beristirahat pasif, mengonsumsi obat antinyeri yang dijual bebas tanpa konsultasi, atau membiarkan nyeri karena menganggapnya sebagai hal biasa. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan reproduksi dan pelatihan pijat akupresur sebagai alternatif penanganan dismenore yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam menerapkan pijat akupresur sebagai upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dismenore.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experiment melalui rancangan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat akupresur. Penelitian dilaksanakan di Desa Bangun Rejo, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang, pada bulan Mei–Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 12–18 tahun yang mengalami dismenore primer. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang mengalami menstruasi teratur, merasakan nyeri haid pada hari pertama atau kedua, tidak memiliki riwayat penyakit ginekologi seperti kista atau mioma, tidak mengonsumsi obat analgetik dalam 24 jam terakhir, dan bersedia menjadi responden melalui persetujuan atau informed consent. Intervensi yang diberikan berupa pijat akupresur pada titik-titik yang berhubungan dengan penurunan nyeri dismenore, seperti titik SP6, LI4, dan LV3. Sebelum intervensi dilakukan, responden

terlebih dahulu diberikan edukasi singkat mengenai dismenore, manfaat akupresur, serta cara melakukan pijatan dengan benar. Setelah itu, peneliti atau fasilitator mendemonstrasikan teknik pijat akupresur, kemudian responden dipandu untuk mempraktikkannya secara langsung. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi sebagai nilai pretest dan setelah intervensi sebagai nilai posttest. Instrumen yang digunakan untuk mengukur nyeri adalah skala nyeri numerik atau Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang nilai 0–10, di mana nilai 0 menunjukkan tidak nyeri dan nilai 10 menunjukkan nyeri sangat berat. Hasil pengukuran kemudian dibandingkan untuk melihat adanya penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan pijat akupresur. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan membandingkan nilai pretest dan posttest guna mengetahui efektivitas pijat akupresur dalam menurunkan nyeri dismenore. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi, tabel, dan persentase agar mudah dipahami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) ini bertujuan sederhana yaitu mengajak mahasiswa untuk membantu remaja putri menjadi lebih nyaman, tenang, dan bebas dari nyeri untuk digunakan kelancaran proses belajar mengajar. Di dalam kegiatan ini, mahasiswa mengadakan aksi skrining kesehatan, membuat posko asuhan komplementer baru, dan mendemonstrasikan teknik pijat mandiri yang lebih ramah pengguna. Manusia diberi hak untuk merasakan kenyamanan tubuh, tetapi juga mempunyai tanggung jawab untuk melindungi dan melestarikan kesehatan reproduksi agar semakin hari semakin baik dan sehat. Namun, kenyataan yang kita hadapi saat ini adalah terjadinya gangguan aktivitas harian karena kurang tertanamnya karakter peduli kesehatan reproduksi pada remaja. Oleh karena itu masyarakat memiliki tanggung jawab melestarikan asuhan mandiri selain meredakan nyeri akut

Metode penelitian yang digunakan adalah Participatory Action Research (PAR), metode PAR sering digunakan untuk menjelaskan suatu kegiatan program secara singkat namun jelas. Berikut penjabarannya.

1. Participatory: Di awal siklus menstruasi, banyak remaja putri yang belum terlalu peduli dengan penanganan dismenore secara aman, sehingga beberapa masalah seperti ketergantungan obat kimia atau area perut yang kram hebat masih sering muncul.
2. Action: Karena itu, dibuatlah perencanaan kegiatan Gerakan Inovatif Mahasiswa sejak awal siklus menstruasi. Tujuannya agar remaja putri langsung diajak terlibat dalam aktivitas yang mendorong kepedulian kesehatan melalui ide-ide kreatif dan aksi nyata berupa pemijatan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membiasakan remaja putri supaya lebih peduli dan bertanggung jawab terhadap kesehatan organ reproduksinya. Yang kita ketahui bahwa kenyamanan fisik adalah keadaan bebas dari rasa sakit, termasuk di antaranya, kram perut, ketegangan otot, dan rasa lemas (Asmini et al., 2021). Lewat aktivitas pemijatan meridian dan asuhan mandiri, remaja putri diajak mengenal cara merawat sirkulasi darah rahim, menjaga kenyamanan tubuh, serta menciptakan suasana fisik yang lebih nyaman dan sehat. Selain itu, kegiatan ini juga membantu membangun kerja sama antar mahasiswa dengan kader desa dan menumbuhkan kebiasaan baik yang bisa diterapkan di luar wilayah binaan.

- Kegiatan pemijatan akupresur dan merawat kondisi fisik remaja yang dismenore ini menjadi salah satu cara efektif untuk membangun kepedulian kesehatan reproduksi di kalangan remaja putri. Dengan terlibat langsung, remaja putri tidak hanya belajar teori, tetapi juga praktik nyata tentang bagaimana merawat titik meridian, menjaga kenyamanan tubuh, dan menciptakan kondisi fisik yang nyaman. Aktivitas ini juga membantu remaja putri memahami bahwa menjaga kesehatan tubuh bukan hanya tanggung jawab bidan puskesmas, tetapi juga seluruh individu remaja itu sendiri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan implementasi pijat akupresur merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian remaja putri terhadap kesehatan reproduksi mereka, khususnya dalam mengatasi dismenore. Dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini, remaja putri dapat belajar tentang pentingnya menjaga kenyamanan fisik dan mengelola nyeri menstruasi secara aman tanpa ketergantungan obat analgetik kimia. Selain itu, kegiatan asuhan komplementer ini juga dapat membantu menciptakan

kondisi fisik yang lebih rileks, tenang, dan nyaman bagi seluruh remaja putri yang sedang dalam siklus menstruasi. Remaja putri yang terlibat dalam kegiatan ini dapat mengembangkan rasa tanggung jawab dan kepedulian terhadap kesehatan tubuh mereka sendiri, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga sirkulasi darah rahim agar tidak terhambat. Dengan demikian, asuhan mandiri (self-care) ini dapat menjadi metode yang sangat nyaman dan menyenangkan untuk mendukung produktivitas mereka dalam belajar dan beraktivitas sehari-hari. Saran dari penelitian ini adalah membuat kegiatan kebersihan dan penghijauan kampus menjadi lebih terjadwal dan terstruktur, sehingga dapat berjalan efektif dan berkelanjutan, serta memberikan manfaat yang lebih besar bagi lingkungan kampus dan masyarakat sekitar. Selain itu kampus juga bisa menambah fasilitas pendukung seperti alat kebersihan dan area tanam baru supaya kegiatan berjalan lebih maksimal dan hasilnya lebih terjaga.

#### **Saran**

Saran dari penelitian dan kegiatan pengabdian ini adalah membuat kegiatan edukasi serta demonstrasi pijat akupresur di tingkat komunitas desa (seperti melalui program Posyandu Remaja) menjadi lebih terjadwal dan terstruktur, sehingga dapat berjalan efektif dan berkelanjutan, serta memberikan manfaat kesehatan yang lebih besar bagi remaja putri dan masyarakat sekitar. Selain itu, kader kesehatan atau pihak puskesmas setempat juga bisa menambah fasilitas pendukung seperti media informasi (leaflet/lambar balik panduan titik meridian SP6 dan LR3) serta ruang konseling remaja baru supaya kegiatan asuhan komplementer ini berjalan lebih maksimal dan hasilnya lebih terjaga di masa mendatang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ananda, S. (2025). Pengaruh penerapan akupresure terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Medika Hutama*, 6(2), 4201–4208.
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87–95. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18722>
- Hidayati, A., Christiani, N., Sari, H., & Yuliarta, M. (2023). Pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMP Negeri 1 Long Ikis. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 323–329.
- Nurfitri, N. A., Yunita, V., Kappu, C. D., Mangiwa, M. R., & Khayati, Y. N. (2025). Mengurangi nyeri haid dengan terapi akupresure disminorea. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(1), 134–139.
- Nuryanti, R. D., Sopiiah, P., & Rosyda, R. (2023). Efektivitas kompres hangat pada dismenore remaja perempuan: Narrative literature review. *TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi dan Informatika*, 10(2), 266–273. <https://doi.org/10.37373/tekno.v10i2.539>
- Sa'bania, E., & Lidia, B. (2026). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 12(1), 89–99. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol12.Iss1.2477>
- 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(2).
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Hubungan asupan zat besi dan kalsium dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>