Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG AKUPRESURE UNTUK MENANGANI NYERI HAID (DISMENORE) PADA SISWA-SISWI DI SMA NEGERI 1 GEDONG TATAAN

Sugiarto[1], Rifki Faiz Abdillah[2], Reza Nur Chalifah[3], Delvina Ovilianti[4], Arum Dijayanti[5], Khairunnisa[6], Suci Fitri R.[7], Sesilia Anjelita[8], Nazwa Indira P.[9], Amelia Eka Putri[10], Deni Azhari[11], Reza Janu Arziki[12]
[1-12] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
Email : sugiartoners@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Gedong Tataan mengalami dismenore yang berdampak pada konsentrasi belajar, kehadiran sekolah, dan kualitas hidup. Mayoritas masih bergantung pada obat analgesik dengan pengetahuan terbatas mengenai penanganan non-farmakologis seperti akupresur. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam menangani dismenore secara mandiri melalui teknik akupresur. Metode: Metode pelaksanaan terdiri dari lima tahap: (1) Perencanaan, (2) Koordinasi dengan mitra sekolah, (3) Pelaksanaan penyuluhan dengan ceramah interaktif, diskusi, mini kuis, dan permainan edukatif, (4) Demonstrasi dan praktik langsung teknik akupresur pada titik SP6 (Sanyinjiao) dan LI4 (Hegu), serta (5) Evaluasi menggunakan *pre-test* dan post-test. Sebanyak 30 siswi berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil: Terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Sebelum intervensi, 60% peserta berada dalam kategori "Belum Paham". Setelah intervensi, 93,3% peserta masuk kategori "Paham". Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi, mampu mempraktikkan teknik akupresur dengan benar, dan merasa lebih percaya diri untuk mengelola nyeri haid secara mandiri. Kesimpulan: Penyuluhan kesehatan disertai praktik akupresur efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian siswi dalam menangani dismenore. Pendekatan edukatif yang interaktif dan partisipatif terbukti berhasil menjembatani kesenjangan pengetahuan serta memberikan alternatif penanganan nyeri yang aman dan mudah diaplikasikan.

Kata Kunci : Akupresur, Dismenore, Nyeri Haid, Remaja, Terapi Komplementer

ABSTRACT

Background: Most female students at SMA Negeri 1 Gedong Tataan experience dysmenorrhea, which impacts learning concentration, school attendance, and quality of life. The majority still rely on analgesic drugs and have limited knowledge regarding non-pharmacological management such as acupressure. Objectives: This activity aimed to increase students' knowledge and skills in independently managing dysmenorrhea through acupressure techniques. Methods: The implementation method consisted of five stages: (1) Planning, (2) Coordination with the school partner, (3) Implementation of health education using interactive lectures, discussions, mini-quizzes, and

Article History
Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagiarism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI : **10.9765/Krepa.V218.3784**
Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

educational games, (4) Demonstration and hands-on practice of acupressure techniques on SP6 (Sanyinjiao) and LI4 (Hegu) points, and (5) Evaluation using pre-test and post-test. Thirty female students participated in this activity. Results: A significant increase in knowledge was observed. Before the intervention, 60% of participants were in the "Not Understood" category. After the intervention, 93.3% of participants were in the "Understood" category. Participants also showed high enthusiasm, were able to practice acupressure techniques correctly, and felt more confident in managing menstrual pain independently.Conclusion: Health education accompanied by acupressure practice is effective in increasing knowledge, skills, and self-reliance among students in managing dysmenorrhea. Interactive and participatory educational approaches successfully bridged the knowledge gap and provided a safe and easily applicable alternative for pain management.
***Keywords**: Acupressure, Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Adolescents, Complementary Therapy*

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh tim serta komunikasi informal dengan pihak sekolah, diketahui bahwa sebagian besar siswi di SMA Negeri 1 Gedong Tataan mengalami keluhan nyeri haid (dismenore) setiap bulan. Kondisi ini menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang berdampak pada proses belajar di kelas, seperti sulit berkonsentrasi, mudah lelah, menjadi pasif saat pembelajaran, bahkan pada beberapa kasus menyebabkan ketidakhadiran siswa di sekolah. Meski keluhan ini bersifat umum pada remaja perempuan, sebagian dari mereka masih menganggapnya hal yang harus ditoleransi dan tidak mengetahui bahwa terdapat metode aman dan efektif untuk mengurangi gejalanya. Studi menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada remaja perempuan berada dalam rentang 45% hingga 93% dan dapat berdampak pada absensi sekolah serta kualitas hidup remaja (Mady et al., 2019).

Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas siswi masih mengandalkan obat-obatan pereda nyeri sebagai pilihan utama ketika mengalami dismenore (Wati et al., 2024). Penggunaan analgesik memang memberi efek cepat, namun sebagian siswa tidak memahami risiko penggunaan obat jangka panjang dan adanya alternatif terapi komplementer yang dapat menjadi pilihan aman tanpa efek samping. Pengetahuan siswa terkait pemanfaatan terapi komplementer dalam kesehatan reproduksi, khususnya akupresur, masih sangat minim. Hal ini menunjukkan adanya celah edukasi yang perlu diisi agar siswa memiliki pengetahuan yang lebih luas dan dapat memilih metode penanganan yang sesuai (Dharmapuri, 2019).

Sekolah sebagai mitra belum memiliki program pembelajaran atau kegiatan kesehatan yang berfokus pada penanganan non-farmakologis untuk gejala nyeri menstruasi (Sari et al., 2023). Program penyuluhan kesehatan yang pernah diberikan sebelumnya lebih berfokus pada topik kesehatan umum, seperti kebersihan diri, anemia remaja, dan kesehatan reproduksi dasar, namun belum mencakup praktik terapi komplementer seperti akupresur. Dengan tidak adanya program ini, siswa tidak memiliki sumber informasi yang memadai mengenai metode penanganan nyeri alami yang bisa dipraktikkan secara mandiri.

Melihat kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat kebutuhan nyata di lingkungan sekolah terkait edukasi dan pelatihan mengenai penanganan dismenore menggunakan metode akupresur (Erynda & Azmy, 2025). Kegiatan ini bukan hanya relevan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak positif bagi siswa berupa peningkatan

pengetahuan, perubahan perilaku, serta kemandirian dalam mengelola kesehatan reproduksi (Taufikurrahman et al., 2023). Oleh karena itu, pelaksanaan penyuluhan akupresur menjadi solusi tepat yang sesuai dengan kebutuhan eksisting mitra.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif dan praktik berbasis terapi komplementer yang disesuaikan dengan kebutuhan mitra. Kegiatan dirancang sistematis agar siswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkannya secara mandiri. Adapun metode dan tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri dari lima tahap, yaitu: tahap perencanaan, tahap koordinasi, tahap pelaksanaan penyuluhan, tahap demonstrasi dan praktik, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut.

METODE KEGIATAN

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan merupakan fondasi awal kegiatan dan dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan di lapangan. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan kajian terhadap hasil identifikasi kebutuhan mitra yang diperoleh dari observasi awal dan komunikasi dengan pihak sekolah. Hasil analisis tersebut menjadi landasan dalam menentukan bentuk kegiatan, sasaran peserta, tujuan pembelajaran, serta materi yang akan diberikan.

Selain itu, tahap perencanaan juga mencakup penyusunan materi penyuluhan yang relevan dengan topik dismenore dan akupresur. Penyusunan materi dilakukan berdasarkan referensi ilmiah, standar praktik terapi komplementer, dan penyesuaian bahasa agar mudah dipahami oleh remaja usia SMA. Media edukasi seperti lembar balik (leaflet), slide presentasi, format *pre-test* dan post-test, serta panduan demonstrasi juga disiapkan sebagai bagian dari persiapan teknis kegiatan.

Tidak hanya aspek materi dan media, tahap ini juga mencakup persiapan logistik dan pembagian peran di antara anggota tim pelaksana. Pembagian tugas dilakukan agar seluruh anggota mengetahui tanggung jawab masing-masing selama kegiatan berlangsung. Perencanaan yang matang diharapkan dapat meminimalkan kendala dan memastikan kegiatan berjalan lancar.

2. Tahap Koordinasi dengan Mitra

Tahap koordinasi dilakukan dengan pihak sekolah sebagai mitra untuk memastikan kesesuaian pelaksanaan kegiatan dengan jadwal dan kondisi siswa. Koordinasi dilakukan melalui komunikasi langsung, baik secara formal melalui surat maupun melalui pertemuan tatap muka dengan pihak yang berwenang seperti guru, bagian kesiswaan, maupun kepala sekolah.

Dalam tahap ini dibahas teknis pelaksanaan seperti waktu kegiatan, lokasi kegiatan, jumlah peserta, serta fasilitas yang harus dipersiapkan sekolah. Pemilihan lokasi dilakukan dengan mempertimbangkan kenyamanan, kapasitas ruang, serta dukungan fasilitas audio visual untuk menyampaikan materi secara efektif. Melalui komunikasi yang baik, seluruh persiapan teknis dapat tersusun sesuai kebutuhan, sehingga tidak terjadi benturan dengan jadwal sekolah atau kegiatan akademik lainnya. Tahap koordinasi ini juga menjadi sarana memastikan dukungan dari pihak sekolah sehingga kegiatan dapat diterima, difasilitasi, dan dijalankan dengan baik. Informasi dan kesepakatan pada tahap ini menjadi acuan pelaksanaan kegiatan pada hari yang telah ditentukan.

3. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan

Tahap pelaksanaan penyuluhan merupakan inti awal dari proses intervensi, di mana siswa diperkenalkan dengan pengetahuan dasar mengenai dismenore serta akupresur sebagai metode terapi komplementer. Pada tahap ini, kegiatan dilakukan secara berurutan dan terstruktur agar siswa dapat memahami materi dengan baik dan tetap terlibat secara aktif sepanjang sesi berlangsung. Sebelum penyampaian materi dimulai, peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur

pengetahuan awal terkait topik yang akan dibahas. *Pre-test* ini membantu melihat sejauh mana pemahaman siswa sebelum intervensi diberikan.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, mini kuis, dan permainan edukatif (games) yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa selama kegiatan berlangsung. Penggunaan media presentasi seperti slide, ilustrasi anatomis, serta contoh visual titik akupresur turut membantu peserta memahami materi secara lebih mudah dan menarik. Adapun komponen materi penyuluhan yang diberikan mencakup:

a. Pengetahuan mengenai menstruasi dan dismenore
    1) Pengertian menstruasi dan proses fisiologisnya
    2) Penyebab dan mekanisme terjadinya nyeri menstruasi
    3) Dampak dismenore terhadap aktivitas belajar dan kualitas hidup
b. Pengenalan terapi komplementer akupresur
    1) Definisi, prinsip kerja, dan manfaat akupresur
    2) Titik-titik akupresur yang digunakan untuk mengurangi nyeri haid (misalnya SP6 dan LI4)
    3) Keamanan dan indikasi penggunaan terapi akupresur
c. Penerapan konsep perawatan mandiri (self-care)
    1) Cara mengelola nyeri menstruasi tanpa obat
    2) Pola hidup sehat yang membantu mengurangi gejala
    3) Peran siswa dalam menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri

Untuk meningkatkan interaksi dan mengurangi kejenuhan, siswa diberikan mini kuis di tengah sesi dengan pertanyaan sederhana berbasis materi yang baru dijelaskan. Kuis ini tidak hanya menguji pemahaman peserta, tetapi juga memicu antusiasme dan kompetisi sehat. Selain itu, terdapat games singkat aktivitas ini dilakukan secara serentak agar peserta lebih aktif dan terlibat dalam proses belajar. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, sesi dilanjutkan dengan diskusi singkat, di mana siswa diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman terkait nyeri haid serta bertanya mengenai metode penanganan yang dapat dilakukan. Proses ini memberikan ruang bagi siswa untuk merasa didengar, serta memperkuat pengetahuan yang telah diberikan melalui pengalaman nyata.



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Sebagai bentuk dukungan berkelanjutan, siswa menerima leaflet berisi informasi ringkas mengenai titik akupresur dan langkah-langkah pelaksanaannya. Leaflet ini berfungsi sebagai panduan praktis yang dapat digunakan kembali saat siswa menerapkan teknik akupresur secara mandiri di rumah. Di akhir sesi penyuluhan, peserta kembali diberikan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan berlangsung. Hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* menjadi indikator keberhasilan tahap ini. Tahap pelaksanaan penyuluhan diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga menumbuhkan kesiapan dan motivasi untuk mengikuti tahap praktik akupresur selanjutnya.

4. Tahap Demonstrasi dan Praktik Teknik Akupresur

Tahap berikutnya adalah demonstrasi teknik akupresur oleh tim pelaksana. Demonstrasi dilakukan secara bertahap dan jelas dimulai dari cara menentukan lokasi titik yang tepat seperti titik SP6 (Sanyinjiao), titik LI4 (Hegu), serta titik pendukung lain yang dapat membantu merilekskan tubuh. Penjelasan juga diberikan mengenai durasi pemijatan, tingkat tekanan yang dianjurkan, frekuensi penggunaan, serta tanda siswa melakukan teknik dengan benar. Setelah sesi demonstrasi selesai, peserta diarahkan melakukan praktik secara mandiri dengan pendampingan tim pelaksana. Pendampingan dilakukan agar siswa tidak salah dalam menentukan titik lokasi pemijatan atau menggunakan tekanan yang terlalu lemah maupun terlalu kuat. Pada tahap ini interaksi berlangsung lebih personal dan siswa diberi kesempatan bertanya apabila masih mengalami kesulitan. Praktik langsung ini bertujuan agar siswa bukan hanya mengerti teori, tetapi juga mampu melakukan teknik akupresur secara benar dan percaya diri. Media leaflet yang diberikan dapat menjadi panduan bagi siswa ketika ingin melakukan akupresur kembali di rumah.

5. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan kegiatan dan mengetahui peningkatan pengetahuan siswa mengenai materi yang diberikan. Evaluasi dilakukan melalui instrumen *pre-test* dan *post-test* yang telah disiapkan. Perbandingan hasil keduanya menjadi indikator peningkatan pemahaman peserta mengenai dismenore dan akupresur. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan pula evaluasi praktik untuk melihat kemampuan siswa dalam menerapkan teknik akupresur dengan benar. Feedback dari peserta dikumpulkan untuk mengetahui manfaat yang dirasakan serta area pembelajaran yang masih membutuhkan perbaikan. Pada akhir kegiatan, seluruh dokumentasi dikumpulkan dan laporan disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan. Pihak sekolah menerima salinan materi dan leaflet sebagai bentuk tindak lanjut agar pengetahuan yang diberikan dapat digunakan kembali sebagai materi pembelajaran kesehatan di kemudian hari.



Gambar 2. Foto Bersama Pasca Kegiatan Pengabdian

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan teknik akupresur untuk penanganan nyeri menstruasi telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gedong Tataan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan pihak sekolah. Kegiatan ini diikuti oleh siswi peserta didik yang telah dipilih berdasarkan kriteria relevansi terhadap topik kesehatan reproduksi, khususnya remaja yang mengalami dismenore. Selama kegiatan berlangsung, peserta mengikuti seluruh rangkaian mulai dari pre-test, penyuluhan, demonstrasi, praktik mandiri, hingga post-test.

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan peserta, dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan menggunakan instrumen *pre-test* dan post-test. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait materi menstruasi, penyebab dismenore, serta pemanfaatan akupresur sebagai metode mandiri non-farmakologis dalam mengurangi keluhan nyeri haid.
Berikut hasil *pre-test* dan *post-test* peserta:

Tabel 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* & *Post-test* Peserta

No.	Nama/ Inisial Peserta	Nilai	
		Pretest	Posttest
1.	A	8	10
2.	A	9	10
3.	G	9	10
4.	N	9	10
5.	D	7	9
6.	R	8	10
7.	W	9	10
8.	RI	8	10
9.	N	7	9
10	M	8	10
11.	S	7	10
12.	M	6	9
13.	B	8	10
14.	F	6	9
15.	I	8	9
16.	AB	8	10
17.	A	9	10
18.	R	8	10
19.	L	9	10
20.	N	8	9
21.	L	9	10
22.	D	6	9
23.	R	6	9
24.	D	7	10
25.	J	7	10
26.	K	7	10
27.	M	8	10
28.	A	6	10
29.	K	7	10
30.	R	6	9

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pemahaman Peserta Sebelum dan Setelah Kegiatan

Tingkat Pemahaman	Sebelum Kegiatan (Pretest)	Setelah Kegiatan (Posttest)
Belum Paham	18 Peserta (60%)	1 Peserta (3,3%)
Cukup Paham	8 Peserta (26,7%)	1 Peserta (3,3%)
Paham	4 Peserta (13,3%)	28 Peserta (93,3%)

Tabel sebaran tingkat pemahaman menunjukkan adanya perubahan signifikan pada pengetahuan peserta setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan praktik akupresur. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta berada pada kategori Belum Paham (60%) , yang menandakan bahwa informasi terkait akupresur dan penanganan nyeri menstruasi masih sangat terbatas di kalangan siswa. Kategori Cukup Paham hanya mencakup 26,7% peserta, sementara hanya 13,3% yang sudah memiliki pemahaman baik sebelum intervensi diberikan. Namun setelah kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan yang sangat mencolok. Persentase peserta dalam kategori Paham meningkat drastis menjadi 93,3% , menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta berhasil memahami materi yang diberikan. Kategori Cukup Paham dan Belum Paham tinggal masing-masing 3,3% , yang berarti pengetahuan yang sebelumnya minimal berhasil meningkat dengan baik melalui pengungkapan materi, pencetakan, diskusi interaktif, kuis mini, dan praktik langsung selama kegiatan.

Perubahan ini menggambarkan bahwa metode pendidikan berbasis praktik dan partisipasi aktif dalam kegiatan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Pemberian leaflet sebagai materi tambahan juga diduga membantu dalam memperkuat pemahaman setelah sesi penyuluhan selesai.Secara umum, hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta setelah mengikuti kegiatan. Peserta yang sebelumnya belum mengetahui teknik akupresur maupun titik pemijatannya menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan praktik setelah diberikan demonstrasi dan pendampingan. Selain peningkatan nilai kognitif, sebagian besar peserta juga menyatakan bahwa metode akupresur mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat, serta dapat dipraktikkan secara mandiri ketika mereka mengalami nyeri menstruasi.

Selain aspek pengetahuan, respons dan antusiasme peserta selama kegiatan juga memberikan indikasi keberhasilan program. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif saat sesi diskusi, keterlibatan dalam mini kuis, serta kemampuan peserta menjawab pertanyaan berdasarkan materi yang telah disampaikan. Pembagian leaflet di akhir kegiatan juga membantu peserta memiliki media visual yang dapat digunakan kembali ketika menerapkan teknik akupresur secara mandiri di rumah. Tidak hanya itu, beberapa peserta menyampaikan bahwa sebelum kegiatan ini mereka hanya mengandalkan penggunaan obat anti-nyeri dan tidak mengetahui bahwa terdapat metode alternatif yang aman, sederhana, dan dapat memberikan hasil serupa. Setelah mengikuti kegiatan, mereka merasa lebih memiliki pilihan dalam mengelola nyeri menstruasi dan lebih percaya diri untuk mencoba metode non-farmakologis seperti akupresur. Tanggapan ini menunjukkan adanya perubahan persepsi peserta mengenai manajemen kesehatan, khususnya terkait pengelolaan nyeri haid.

Dari sudut pandang implementasi, kegiatan ini juga menunjukkan bahwa metode penyampaian yang variatif seperti penyuluhan, mini kuis, games edukatif, dan praktik langsung berperan penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan tidak monoton. Siswa terlihat lebih fokus, berani bertanya, serta memberikan respon spontan terhadap pertanyaan atau instruksi yang diberikan. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan pembelajaran aktif (*active learning)* lebih efektif dibandingkan hanya penyampaian materi satu arah. Selain memperoleh pemahaman teoretis, keterampilan peserta dalam praktik akupresur juga meningkat secara nyata. Ketika sesi praktik berlangsung, banyak peserta yang awalnya tampak ragu atau tidak yakin dengan titik akupresur yang dicari, menjadi lebih yakin setelah pendampingan dilakukan secara langsung. Ketepatan dalam menekan titik akupresur dan mengikuti durasi pemijatan juga semakin baik seiring latihan dalam sesi tersebut. Fakta ini

menguatkan bahwa metode demonstrasi langsung dan latihan berulang membantu peserta memahami keterampilan motorik yang diperlukan.

Pada akhirnya, kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya dari sisi transfer ilmu, tetapi juga dari sisi pemberdayaan peserta dalam aspek perawatan diri (*self-care*). Para siswa merasa terbantu karena teknik yang dipelajari dapat diaplikasikan kapan saja tanpa membutuhkan alat ataupun biaya tambahan. Dengan demikian, program ini berhasil menjembatani kesenjangan pengetahuan dan memberikan bekal keterampilan praktis yang dapat digunakan peserta dalam kehidupan sehari-hari.

2. Analisis dan Pembahasan Hasil Kegiatan

Berdasarkan peningkatan skor hasil *post-test* dibandingkan pre-test, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dan pelatihan akupresur memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai dismenore dan penanganannya secara non-farmakologis. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, termasuk ceramah interaktif, mini kuis, games edukatif, demonstrasi, serta praktik langsung terbukti efektif dalam membantu peserta memahami materi. Selain peningkatan kognitif, kegiatan ini juga memberikan dampak psikologis dan perilaku pada peserta. Sebagian siswi menyampaikan bahwa sebelum kegiatan mereka cenderung mengabaikan gejala nyeri haid atau hanya mengandalkan obat pereda nyeri tanpa mengetahui alternatif penanganan yang lebih aman dan mudah. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menyatakan merasa lebih percaya diri dan mampu melakukan teknik akupresur ketika mengalami nyeri haid.

Dari aspek keberlanjutan, sekolah menunjukkan ketertarikan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali atau dikembangkan menjadi program kesehatan berkelanjutan. Pembagian leaflet dan dokumentasi kegiatan memungkinkan pihak sekolah untuk menggunakan materi ini sebagai bagian dari edukasi kesehatan reproduksi pada siswa di waktu mendatang. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis, tetapi juga meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan memanfaatkan metode terapi komplementer sebagai bagian dari perawatan mandiri yang aman, murah, dan mudah dilakukan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan praktik teknik akupresur sebagai upaya penanganan non-farmakologis untuk nyeri menstruasi pada siswi SMAN 1 Gedong Tataan telah berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan posttest, terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta secara nyata mengenai teknik akupresur, titik pemijatan, manfaat, serta cara penerapannya yang benar dan aman. Kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan interaktif seperti ceramah, demonstrasi praktik, mini kuis, diskusi, serta pembagian leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Selain memberikan peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap pembentukan keterampilan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pengelolaan nyeri menstruasi secara mandiri dan bertanggung jawab. Peserta menunjukkan antusiasme, partisipasi aktif, serta motivasi untuk menerapkan teknik akupresur dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat mengalami ketidaknyamanan menstrual. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dikategorikan berhasil dan relevan dalam mendukung penerapan konsep keperawatan komplementer yang menekankan kemandirian, pencegahan, dan peningkatan kualitas hidup individu melalui terapi non-farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

Dharmapuri, S. (2019). Dysmenorrhea in adolescents. *Pediatric Medicine*, *2*(34). https://doi.org/10.21037/pm.2019.034

Erynda, R. F., & Azmy, L. U. (2025). Edukasi dan Pelatihan Senam Dismenore sebagai Upaya Non-Farmakologis Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri MTs Unggulan Al-Qodiri 1 Jember. *JPMA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT AL-QODIRI*, *4*(3), 80-86.

Mady, M. M., Aly, S. G., & Othman, S. M. (2019). Effect Of Acupressure On Dysmenorrhea Among Adolescents. *Journal Of Medicine In Scientific Research*, *2*(1).

Sari, K., Agustina, A., Nivi, G., & Wonggo, S. (2023, November). Literatur Review Penatalaksanaan Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja Putri. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, No. 2, pp. 1114-1128).

Taufikurrahman, T., Zulfi, A. N., Irmawati, E. F. F., Setiawan, W. P., Azizah, P. N., & Soeliyono, F. F. (2023). Sosialisasi pernikahan usia dini dan edukasi kesehatan reproduksi remaja sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, *8*(1), 73-88.

Wati, A. S., Tampubolon, M. M., & Utami, S. (2024). Gambaran Pengalaman Mengatasi Dismenorea pada Remaja Putri. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(6), 4297-4315.