

**OPTIMALISASI EDUKASI DAN PRAKTIK SELF-AKUPRESUR SEBAGAI UPAYA
PROMOTIF PENANGANAN DISMENORE**

Yuli Yantina^{1*}, Anissa Ermasari²

^{1,2} Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Email korespondensi : yuliyantina@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri dan wanita usia produktif, termasuk mahasiswi. Keluhan ini ditandai dengan nyeri perut bagian bawah dan dapat disertai mual, pusing, kelemahan fisik, serta rasa tidak nyaman sehingga mengganggu konsentrasi belajar dan produktivitas akademik. Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mandiri, salah satunya *self-akupresur*. Tujuan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi dalam melakukan *self-akupresur* sebagai upaya promotif penanganan dismenore. Metode: Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi, demonstrasi teknik *self-akupresur*, dan praktik langsung dengan pendampingan. Peserta kegiatan adalah 30 orang mahasiswi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 26 Januari 2026 di Ruang 1.6 Universitas Malahayati Bandar Lampung. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan diskusi. Hasil: Kegiatan berjalan baik dan peserta berpartisipasi aktif. Peserta memahami konsep dismenore, dampaknya terhadap aktivitas akademik, dan alternatif penanganan nonfarmakologis. Pada sesi praktik, sebagian besar peserta mampu mengikuti demonstrasi dan mempraktikkan *self-akupresur* secara mandiri dengan pendampingan. Kesimpulan: Edukasi dan praktik *self-akupresur* bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi untuk menangani dismenore secara promotif, sederhana, dan mandiri.

Kata Kunci: dismenore, edukasi kesehatan, mahasiswi, self-akupresur

ABSTRACT

Introduction: Dysmenorrhea is one of the reproductive health problems commonly experienced by adolescent girls and women of reproductive age, including female college students. This condition is characterized by lower abdominal pain and may be accompanied by nausea, dizziness, physical weakness, and discomfort, potentially interfering with learning concentration and academic productivity. Dysmenorrhea management can be supported through safe, simple, and self-administered non-pharmacological approaches, one of which is self-acupressure. Objective: This community service activity aimed to improve female students' knowledge and skills in performing self-acupressure as a promotive effort for dysmenorrhea management. Method: The activity was conducted through health education, discussion,

Yuli Yantina^{1*}, Anissa Ermasari²

demonstration of self-acupressure techniques, and direct supervised practice. The participants were 30 female students of Universitas Malahayati Bandar Lampung. The activity was held on Monday, January 26, 2026, in Room 1.6 of Universitas Malahayati Bandar Lampung. Evaluation was conducted through direct observation and discussion. Results: The activity ran well and participants were actively involved. Participants understood the concept of dysmenorrhea, its impact on academic activities, and non-pharmacological alternatives for menstrual pain management. During the practice session, most participants were able to follow the demonstration and perform self-acupressure independently with supervision. Conclusion: Education and self-acupressure practice were beneficial in improving female students' knowledge and skills to manage dysmenorrhea through a promotive, simple, and self-administered approach.

Keywords: dysmenorrhea, female students, health education, self-acupressure

1. PENDAHULUAN

Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami remaja putri dan wanita usia produktif. Keluhan ini ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi, dan dapat disertai nyeri pinggang, mual, pusing, lemas, mudah lelah, diare, serta perubahan suasana hati. Pada mahasiswa, dismenore tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu konsentrasi belajar, kehadiran dalam perkuliahan, kegiatan praktikum, dan produktivitas akademik (Armour et al., 2019).

Dismenore dibedakan menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer terjadi tanpa kelainan organ reproduksi dan umumnya berhubungan dengan peningkatan prostaglandin yang memicu kontraksi uterus, vasokonstriksi, dan iskemia miometrium sehingga menimbulkan nyeri. Dismenore sekunder berkaitan dengan kelainan ginekologis tertentu, seperti endometriosis, adenomiosis, mioma, atau penyakit radang panggul, sehingga nyeri haid yang berat, menetap, progresif, atau tidak membaik perlu mendapatkan perhatian tenaga kesehatan (ACOG, 2018; Itani et al., 2022).

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid atau terapi hormonal sesuai indikasi, sedangkan pendekatan nonfarmakologis dapat berupa kompres hangat, aktivitas fisik, relaksasi, yoga, pijat, dan akupresur. Edukasi mengenai pendekatan nonfarmakologis penting diberikan karena dapat meningkatkan literasi kesehatan reproduksi dan kemandirian mahasiswa dalam mengelola nyeri haid secara aman dan sederhana (Burnett & Lemyre, 2017; Itani et al., 2022; Matthewman et al., 2018).

Akupresur merupakan teknik penekanan pada titik-titik tertentu tubuh dengan menggunakan jari atau alat bantu sederhana. Dalam bentuk self-akupresur, teknik ini dapat dilakukan secara mandiri setelah peserta memahami titik

tekan, arah dan intensitas tekanan, durasi, frekuensi, serta prinsip keamanan. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa stimulasi titik akupresur berpotensi membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore dan relatif aman, meskipun pelaksanaannya tetap perlu diajarkan secara benar agar peserta tidak melakukan tekanan berlebihan (Kong et al., 2023; Yu et al., 2025).

Mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati merupakan sasaran yang relevan untuk kegiatan edukasi dan praktik *self-akupresur*. Selain sebagai kelompok wanita usia muda yang berisiko mengalami dismenore, mahasiswi kesehatan juga diharapkan mampu menerapkan perilaku promotif dan preventif dalam kesehatan reproduksi. Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi dalam melakukan *self-akupresur* sebagai upaya promotif penanganan dismenore.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dismenore masih sering dianggap sebagai keluhan yang wajar sehingga penanganannya belum selalu dilakukan secara optimal. Sebagian mahasiswi cenderung menahan nyeri, beristirahat tanpa strategi tertentu, atau menggunakan obat pereda nyeri tanpa pemahaman yang memadai. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, terganggunya aktivitas akademik, dan menurunnya produktivitas. Masalah lain yang ditemukan adalah terbatasnya pengetahuan dan keterampilan mahasiswi mengenai metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri haid. *Self-akupresur* sebagai salah satu teknik sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri belum dimanfaatkan secara optimal.

Rumusan pertanyaan kegiatan ini adalah: apa pengertian dan dampak dismenore, apa saja upaya promotif dan nonfarmakologis dalam penanganan dismenore, apa prinsip dasar *self-akupresur*, serta bagaimana cara melakukan *self-akupresur* secara mandiri dan benar.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Universitas Malahayati Bandar Lampung

3. KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Dismenore

Dismenore adalah nyeri menstruasi yang umumnya dirasakan pada perut bagian bawah dan dapat menjalar ke punggung, pinggang, atau paha. Keluhan dapat muncul beberapa jam sebelum menstruasi sampai dua hingga tiga hari pertama menstruasi. Gejala penyerta yang sering ditemukan meliputi mual, muntah, pusing, lemas, diare, keringat dingin, mudah lelah, dan perubahan emosi. Pada sebagian perempuan, dismenore bersifat ringan dan masih dapat ditoleransi, tetapi pada kondisi sedang sampai berat dapat mengganggu aktivitas, kualitas hidup, kesejahteraan psikologis, serta kebutuhan istirahat. Dalam konteks promosi kesehatan, dismenore perlu dipahami bukan hanya sebagai keluhan nyeri haid biasa, melainkan sebagai masalah kesehatan reproduksi yang memerlukan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku pengelolaan diri yang tepat (ACOG, 2018; Itani et al., 2022; Nagy & Khan, 2024).

B. Jenis dan Faktor Penyebab Dismenore

Dismenore primer terjadi tanpa kelainan pelvis yang teridentifikasi dan paling sering dialami remaja serta wanita usia muda. Mekanisme utamanya berkaitan dengan peningkatan prostaglandin endometrium, terutama pada awal menstruasi, yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat, penurunan aliran darah uterus, dan peningkatan sensitivitas nyeri. Dismenore sekunder berkaitan dengan kelainan ginekologis seperti endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, kelainan anatomi, atau penyakit radang panggul. Beberapa faktor yang dapat memperberat dismenore antara lain usia muda, riwayat keluarga, menarche dini, durasi menstruasi lebih lama, volume perdarahan lebih banyak, stres, kualitas tidur kurang baik, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan mengabaikan keluhan nyeri. Pemahaman terhadap jenis dan faktor penyebab dismenore penting agar mahasiswa dapat membedakan keluhan yang dapat dikelola secara mandiri dan keluhan yang membutuhkan pemeriksaan tenaga kesehatan (ACOG, 2018; Burnett & Lemyre, 2017; Itani et al., 2022; Sharghi et al., 2019).

C. Dampak Dismenore pada Mahasiswa

Dismenore dapat berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan akademik. Secara fisik, nyeri haid dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, lemah, mual, pusing, dan menurunnya kemampuan beraktivitas. Secara psikologis, nyeri yang berulang dapat meningkatkan kecemasan, iritabilitas, dan persepsi negatif terhadap menstruasi. Pada konteks mahasiswa, dismenore berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran kuliah, keterlambatan mengikuti kegiatan akademik, terganggunya praktikum, serta menurunnya produktivitas belajar. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa dismenore memiliki dampak bermakna terhadap performa akademik wanita muda, sehingga edukasi penanganan dismenore di lingkungan kampus menjadi relevan sebagai bagian dari

promosi kesehatan reproduksi (Armour et al., 2019; Hailemeskel et al., 2016; Horvat et al., 2023).

D. Penanganan Nonfarmakologis Dismenore

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti obat antiinflamasi nonsteroid dan kontrasepsi hormonal dapat diberikan sesuai kebutuhan dan indikasi, terutama pada nyeri yang mengganggu aktivitas. Akan tetapi, pendekatan nonfarmakologis tetap penting karena mudah diterapkan, murah, relatif aman, dan dapat mendorong kemandirian perempuan dalam menjaga kesehatan reproduksi. Metode nonfarmakologis yang banyak digunakan meliputi kompres hangat, latihan fisik, peregangan, relaksasi napas dalam, yoga, pijat, aromaterapi, dan akupresur. Edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung dapat membantu peserta memahami cara melakukan teknik nonfarmakologis secara benar, sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk keterampilan pengelolaan diri saat nyeri haid muncul (Burnett & Lemyre, 2017; Itani et al., 2022; Matthewman et al., 2018; WHO, 2018).

E. Self-Akupresur sebagai Upaya Promotif

Self-akupresur adalah teknik akupresur yang dilakukan secara mandiri dengan memberikan tekanan pada titik tertentu tubuh menggunakan jari, telapak tangan, atau alat bantu sederhana yang aman. Prinsip pelaksanaannya mencakup penentuan titik yang tepat, tekanan yang nyaman, durasi yang cukup, pengulangan secara teratur, serta penghentian praktik bila muncul nyeri berlebihan atau rasa tidak nyaman. Pada dismenore, teknik ini diarahkan untuk membantu relaksasi, mengurangi ketegangan, meningkatkan kenyamanan, dan menurunkan persepsi nyeri. Beberapa bukti ilmiah menunjukkan bahwa akupresur, termasuk stimulasi titik akupresur, dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore dibandingkan perawatan biasa atau kontrol tertentu. Oleh karena itu, self-akupresur tepat digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat karena bersifat promotif, aplikatif, mudah diajarkan, dapat dilakukan tanpa alat khusus, dan mendukung kemandirian mahasiswi dalam menangani keluhan nyeri haid secara aman (Kong et al., 2023; Yu et al., 2025).

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan disertai edukasi, demonstrasi, dan praktik self-akupresur. Sasaran kegiatan adalah 30 orang mahasiswi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 26 Januari 2026 bertempat di Ruang 1.6 Universitas Malahayati Bandar Lampung.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas empat tahap, yaitu ceramah dan edukasi kesehatan, diskusi dan tanya jawab, demonstrasi teknik self-akupresur, serta praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan. Materi kegiatan meliputi pengertian dan karakteristik dismenore, dampak dismenore terhadap aktivitas dan kualitas hidup, upaya promotif dan nonfarmakologis dalam

penanganan dismenore, prinsip dasar dan manfaat self-akupresur, serta titik-titik akupresur untuk membantu mengurangi nyeri haid.

Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun materi edukasi, menyiapkan media penyuluhan, menentukan lokasi kegiatan, menyiapkan daftar hadir, dan menyusun alur pelaksanaan praktik self-akupresur. Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan, penyampaian tujuan kegiatan, penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung self-akupresur oleh peserta. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan diskusi selama kegiatan berlangsung.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan praktik self-akupresur pada mahasiswi Universitas Malahayati Bandar Lampung berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan diikuti oleh 30 orang mahasiswi yang berpartisipasi secara aktif sejak awal hingga akhir kegiatan.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi mengenai dismenore, dampaknya terhadap aktivitas akademik, serta pentingnya penanganan dismenore secara promotif dan nonfarmakologis. Materi diberikan secara langsung agar peserta mudah memahami konsep dismenore dan mengaitkannya dengan pengalaman yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Karakteristik Kegiatan Edukasi dan Praktik Self-Akupresur

Variabel	Jumlah/Keterangan
Sasaran kegiatan	Mahasiswi Universitas Malahayati
Jumlah peserta	30 orang
Lokasi kegiatan	Ruang 1.6 Universitas Malahayati
Waktu pelaksanaan	26 Januari 2026

Berdasarkan tabel 1, kegiatan diikuti oleh 30 orang mahasiswi Universitas Malahayati Bandar Lampung. Sasaran ini sesuai dengan tujuan kegiatan karena mahasiswi merupakan kelompok wanita usia muda yang berisiko mengalami dismenore. Selain itu, sebagai bagian dari lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan, mahasiswi juga diharapkan mampu memahami dan menerapkan upaya promotif kesehatan reproduksi secara mandiri.

Pada sesi demonstrasi, pemateri menjelaskan prinsip dasar self-akupresur dan memperagakan teknik penekanan pada titik-titik akupresur yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri haid. Peserta kemudian diminta mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri dengan pendampingan. Pendampingan dilakukan agar peserta memahami lokasi titik, cara memberikan tekanan, durasi, dan batas kenyamanan selama praktik.

Tabel 2. Hasil Kegiatan Edukasi dan Praktik Self-Akupresur

Komponen Kegiatan	Hasil yang Dicapai
Edukasi dismenore	Peserta memahami pengertian, karakteristik, faktor penyebab, dan dampak dismenore.
Edukasi penanganan nonfarmakologis	Peserta memahami alternatif penanganan dismenore selain obat pereda nyeri.
Demonstrasi self-akupresur	Peserta mengenal titik akupresur dan cara melakukan penekanan.
Praktik langsung	Sebagian besar peserta mampu melakukan self-akupresur secara mandiri dengan pendampingan.
Diskusi dan tanya jawab	Peserta aktif bertanya dan menyampaikan pengalaman terkait dismenore.

Berdasarkan tabel 2, kegiatan memberikan hasil positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktik langsung. Kombinasi edukasi dan praktik penting karena keterampilan self-akupresur perlu diperagakan dan dilatih agar peserta dapat melakukannya dengan benar.

Luaran kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswi dalam penanganan dismenore secara promotif. Peserta memperoleh alternatif penanganan nyeri haid selain penggunaan obat pereda nyeri, sehingga mendorong kemandirian dalam menjaga kesehatan reproduksi. Kegiatan ini juga mendorong sikap yang lebih positif terhadap upaya menjaga kesehatan reproduksi, ditunjukkan dengan minat peserta untuk menerapkan self-akupresur saat mengalami dismenore.

Self-akupresur menjadi pendekatan yang sesuai untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat karena mudah diajarkan, tidak membutuhkan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri, dan sesuai dengan prinsip promosi kesehatan. Pada konteks mahasiswi, keterampilan ini dapat membantu mereka memiliki alternatif sederhana dalam mengurangi keluhan nyeri haid. Namun, peserta tetap perlu memahami bahwa nyeri haid yang berat, menetap, atau disertai keluhan lain perlu dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan.

Secara umum, kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peserta serta berkontribusi dalam peningkatan literasi kesehatan reproduksi di lingkungan akademik. Kegiatan ini juga mendukung peran dosen dalam pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi, khususnya pada aspek pengabdian kepada masyarakat, dengan dampak yang berpotensi berkelanjutan melalui penerapan mandiri dan penyebaran informasi kepada teman sebaya.



Gambar 2. Dokumentasi Peserta Kegiatan Edukasi dan Praktik Self-Akupresur



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

6. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan praktik self-akupresur sebagai upaya promotif penanganan dismenore pada mahasiswi Universitas Malahayati Bandar Lampung berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi peserta. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan mahasiswi mengenai dismenore, dampaknya terhadap aktivitas akademik, serta penanganan dismenore secara nonfarmakologis. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan mahasiswi dalam melakukan self-akupresur secara mandiri dengan teknik yang benar. Self-akupresur dapat menjadi salah satu alternatif promotif yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan oleh mahasiswi dalam membantu mengurangi keluhan nyeri haid.

7. SARAN

Mahasiswi diharapkan menerapkan self-akupresur secara mandiri ketika mengalami dismenore dengan memperhatikan teknik yang benar, kenyamanan, dan keamanan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati dapat mengembangkan edukasi kesehatan reproduksi secara berkelanjutan agar literasi dan kemandirian mahasiswi dalam menangani dismenore semakin meningkat.

8. DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). ACOG Committee Opinion No. 760: Dysmenorrhea and endometriosis in the adolescent. *Obstetrics & Gynecology*, 132(6), e249-e258.
- Armour, M., Parry, K., Manohar, N., Holmes, K., Ferfolja, T., Curry, C., MacMillan, F., & Smith, C. A. (2019). The prevalence and academic impact of dysmenorrhea in 21,573 young women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1161-1171.
- Burnett, M., & Lemyre, M. (2017). No. 345-Primary dysmenorrhea consensus guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(7), 585-595.
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101-108.
- Kong, X., Fang, H., Li, X., Zhang, Y., & Guo, Y. (2023). Effects of auricular acupressure on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1016222.
- Mahwish, N., Dube, R., Kar, S. S., Santhosh, M., Kidwai, A., & Kenneth, J. M. (2024). Prevalence and impact of dysmenorrhea on the academic performance of students at medical and health sciences university. *Current Women's Health Reviews*, 20, 1-8.
- Matthewman, G., Lee, A., Kaur, J. G., & Daley, A. J. (2018). Physical activity for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 219(3), 255.e1-255.e20.
- Nagy, H., & Khan, M. A. B. (2024). Dysmenorrhea. In *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Sharghi, M., Mansurkhani, S. M., Larky, D. A., Kooti, W., Niksefat, M., Firoozbakht, M., & Behzadifar, M. (2019). An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. *JBRA Assisted Reproduction*, 23(1), 51-57.
- World Health Organization. (2018). WHO recommendations on adolescent sexual and reproductive health and rights. Geneva: World Health Organization.
- Yu, X., Liu, B., Gao, Y., Chen, J., Ren, Y., & Chen, X. (2025). Efficacy and safety of acupressure for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 95, 103272.