Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 2, Nomor 1 , Tahun 2026



EDUKASI PENERAPAN TERAPI *NON-FARMAKOLOGIS*: AKUPRESUR TITIK LI-4 (HEGU) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENORE

Kristine Evitaloka[1]✉, Putri Dewi Anggraini[2]

Coreponding author: (kristineevitaloka83@gmail.com)

[1]Prodi S1 Kebidanan,Universitas Adiwangsa Jambi, Indonesia
[2] Prodi Profesi Kebidanan, Universitas Adiwangsa Jambi, Indonesia

Abstrak

Dismenore merupakan keluhan nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Upaya penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang relatif aman dan mudah diterapkan adalah akupresur pada titik LI-4 (Hegu). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri dalam memanfaatkan terapi non-farmakologis sebagai upaya terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Metode: Kegiatan dilaksanakan di SMPN 8 Kota Jambi, pada bulan November 2025 dengan tiga kali pertemuan. Peserta terdiri dari 1 kelompok yang berjumlah 40 orang. Metode yang digunakan adalah partisipatif melalui penyuluhan, pelatihan praktik akupresur LI-4 (HeGu), serta pendampingan. Evaluasi dilakukan dengan pre-test, post-test, serta wawancara mendalam untuk menilai pemahaman dan manfaat yang dirasakan. Hasil konseling menunjukkan peningkatan pemahaman remaja tentang latihan akupresur Li-4 (HeGu) untuk mengurangi nyeri menstruasi, dari 52,5% menjadi 80%. Kegiatan penyuluhan tentang masalah atau keluhan kesehatan reproduksi remaja perlu terus ditingkatkan di sekolah – sekolah.

Kata Kunci : Dismenore, akupresur LI-4, remaja putri

EDUCATION ON THE APPLICATION OF NON-PHARMACOLOGICAL THERAPY: ACUPRESSURE AT THE LI-4 (HEGU) POINT FOR REDUCING DYSMENORRHEA PAIN

Abstract

Dysmenorrhea is a complaint of menstrual pain that is often experienced by adolescent girls and has the potential to disrupt learning activities and quality of life. Efforts to treat dysmenorrhea can be done through pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological method that is relatively safe and easy to apply is acupressure at the LI-4 (Hegu) point. This community service aims to improve the knowledge and skills of adolescent girls in utilizing non-pharmacological therapy as an effort to reduce the intensity of dysmenorrhea pain. Methods: The activity was carried out at SMPN 8 Jambi City, in November 2025 with three meetings. Participants consisted of one group of 40 people. The method used was participatory through counseling, LI-4 (HeGu) acupressure practice training, and mentoring. Evaluation was carried out with a pre-test, post-test, and in-depth interviews to assess understanding and perceived benefits. The results of the counseling showed an increase in adolescents' understanding of Li-4 (HeGu) acupressure exercises to reduce menstrual pain, from 52.5% to 80%. Counseling activities regarding adolescent reproductive health problems or complaints need to be continuously improved in schools.

Keywords:. *Dysmenorrhea, LI-4 acupressure, adolescent girls*

Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 2, Nomor 1 , Tahun 2026



PENDAHULUAN

Menstruasi pada wanita terjadi setiap bulan selama masa subur. Pengalaman saat menstruasi berbeda-beda pada setiap wanita, ada wanita yang mengalami kram atau dismenore pada perut, mual dan muntah saat menstruasi, namun ada juga wanita yang tidak mengalami keluhan saat menstruasi. Dismenore adalah kram yang menyakitkan saat menstruasi (Dzaky et al., 2025). *The international association for the study of pain* mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial (Raja et al., 2020)

Menurut data WHO (*World Health Organization*) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore, 10- 15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini di dukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan. Dimana kejadian dismenore primer lebih 50%. Angka kejadian nyeri haid (dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun dalah 59,7%, dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan 37%, dismenore sedang 12%, dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Pada tahun 2012 sebanyak 75% remaja wanita di mesir mengalami dismenore, 55,3% dismenore ringan, 30% dismenore sedang, dan 14,8% dismenore berat. Pada tahun yang sama di Jepang angka kejadian disminora primer 46% dan 27,3% dari penderita absen dari sekolah (Widyanthi et al., 2021)

Berdasarkan survey yang telah dilakukan peneliti di SMP N 8 Kota Jambi dari 45 orang remaja putri, terdapat 60 orang siswi yang mengalami dismenore.

Pentingnya dismenore untuk ditangani karena terbukti timbulkan dampak negatif bagi remaja antara lain yaitu seringkali merasa lelah dan lemah selama dismenore. Faktor yang berkontribusi terhadap dismenore yaitu usia dini menarche, peningkatan perdarahan menstruasi, penggunaan alkohol dan tembakau, status sosial ekonomi yang rendah, obesitas, dan depresi/kegelisahan. Selain itu, faktor yang mampu mempengaruhi dismenore primer diantaranya adalah faktor psikologis, faktor konstitusional, saluran serviks, obstruksi saluran, faktor endokrin dan faktor alergi. Gejala dismenore terasa menyakitkan di bagian perut bawah serta punggung. Apabila tidak ditangani, nyeri akan menyebar ke pinggang bahkan hingga paha yang kemudian disusul dengan mual muntah, diare, sakit kepala, dan mudah tersinggung. Derajat dismenore bervariasi, dimulai dari derajat ringan hingga berat, sehingga mempengaruhi aktivitas sehari- hari (Revianti et al., 2021).

Journal of
COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 2, Nomor 1 , Tahun 2026

Pengobatan komplementer berperan sebagai pilihan terapi yang baik untuk mengobati berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup dengan mempertimbangkan aspek ekonomi salah satunya ialah akupresur. Akupresur memiliki kelebihan diantaranya lebih rendah risiko, mudah di pelajari dan dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan meningkatkan relaksasi. Akupresur merupakan aplikasi dari tekanan yang tegas dan terus menerus pada lokasi khusus di area tubuh tertentu yang bertujuan menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, menurunkan mual, mengatasi masalah kesehatan dan untuk kebugaran. Sesuai dengan teori kekebalan tubuh dan teori endorfin, apabila terjadi penekanan pada permukaan tubuh dapat merangsang keluarnya zat-zat yang mampu menghilangkan rasa nyeri serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Revianti et al., 2021).

Teknik akupresur yang digunakan oleh penulis ialah akupresur titik hegu (LI4). Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Studi kasus yang dilakukan oleh Ida Dwi Revianti dan Arief Yanto terbukti bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan akupresur titik hegu (LI4) sekali sehari selama 20 menit (Revianti et al., 2021). Penggunaan terapi komplementer akupresur belum banyak diketahui oleh remaja putri sebagai pengobatan alternatif non farmakologi untuk menurunkan dismenore.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan di SMPN 8 Kota Jambi pada siswi kelas VIII dan IX selama 4 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengalami dismenore, dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden yang dipilih menggunakan teknik *acidental sampling*. Intervensi yang diberikan berupa akupresur pada titik LI-4 (Hegu) selama 15–20 menit pada hari pertama menstruasi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).

Adapun mekanisme pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada 4 langkah *action research* yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Pada tahap pertama adalah perencanaan, kegiatan yang dilakukan adalah mengurus perizinan ke sekolah yang bersangkutan, sosialisasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan pihak terkait seperti guru, OSIS dan perwakilan siswa dan menyusun program penyuluhan akupresur Li-4 (Hegu). Selanjutnya pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah *pre-test* dan *post test* mengenai pengetahuan tentang dismenore, edukasi tentang disminore dan cara mengatasinya, mendemonstrasikan titik akupresur Li-4 (HeGu), melakukan simulasi mandiri titik akupresur Li-4 (HeGu). Pada tahap

Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 2, Nomor 1 , Tahun 2026

ketiga dilakukan proses observasi implementasi kegiatan. Instrumen yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa *pre-test* dan *post test*. Tahap terakhir adalah refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan atau kelebihan-kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka untuk menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.



Gambar 1. Penjelasan pengisian kuesioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SMPN 8 Kota Jambi telah berjalan dengan baik dan melibatkan partisipasi aktif dari setiap siswi yang mengalami dismenore. Kegiatan PKM dilaksanakan sebanyak 3 kali. Kunjungan pertama dilakukan pembagian kuesioner pengetahuan siswa tentang disminorea serta penyuluhan dismenore. Pertemuan kedua dilaksanakan dengan agenda simulasi akupresur Li-4 (HeGu). Pertemuan ketiga adalah evaluasi kegiatan dan pengisian kuesioner evaluasi.

Pendidikan Kesehatan tentang nyeri haid diberikan kepada siswi remaja kelas VIII dan IX di SMPN 8 Kota Jambi sebanyak 40 orang. Sebelum mendapat pendidikan kesehatan, siswi diberikan *pre test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswi tentang dismenore dan sikap yang dilakukan sebagai tindakan penanganan nyeri haid. Kegiatan dalam pertemuan pertama ini dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB dengan kegiatan membagikan kuesioner pengetahuan siswi mengenai dismenore serta kegiatan penyuluhan dismenore. Berdasarkan hasil analisis dari 40 siswi yang mengisi kuisioner, diperoleh 30 orang (75%) mengalami dismenore setiap bulannya dan 10 orang (25%) tidak mengalami dismenore setiap bulannya (Tabel 1).

Tabel 1. Kejadian Dismenore

Variabel	n	F	%
Dismenore	40	30	75
Normal	40	10	25

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan 30 orang (75%) mengalami dismenore setiap bulannya dan 10 orang (25%) dalam kondisi normal setiap bulannya.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Variabel	n	F	%
Pengetahuan Baik	40	19	47,5
Pengetahuan Kurang	40	21	52,5

Journal of COMMUNITY SERVICE IN HEALTH (JCSH)
Volume 2, Nomor 1 , Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan 21 orang (47,5%) mengalami pengetahuan kurang dan sebanyak 19 orang (47,5%) memiliki pengetahuan yang baik.

Selanjutnya, setelah mengisi kuisioner *pre test*, dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan tentang dismenore. Siswi terlihat antusias dan mendengarkan penyuluh saat menjelaskan tentang nyeri haid dan tindakan penanganan yang perlu dilakukan. Siswi juga memberikan pertanyaan sekitar nyeri haid dan tindakan penanganan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan mengenai dismenore. Materi penyuluhan berisikan definisi menstruasi dan disminorea, tanda dan gejala disminorea, hal-hal yang dapat digunakan untuk meredakan disminore yaitu menjelaskan tentang akupresur Li-4. Dilakukan pada hari pertama haid dengan tahap prosedur memposisikan klien senyaman mungkin kemudian mengoleskan minyak zaitun secukupnya dan lakukan teknik akupresur pada daerah tangan tepatnya di titik hegu (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira- kira di tengah tulang metacarpal kedua) (Rifiana et al., 2023) pada tangan kanan dan kiri sedalam 0,5 hingga 1 cun selama 20 menit (120 siklus, setiap siklus memberikan tekanan kuat dengan gaya vertikal selama 8 detik dan 2 detik untuk istirahat). Pemberian pendidikan kesehatan ditutup dengan pemberian kuisioner *post test* untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswi tentang materi yang telah diberikan.



Gambar 2. Pemberian Pendidikan Kesehatan

Tabel 3. Pengetahuan Siswa setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Variabel	n	F	%
Pengetahuan Baik	40	34	85
Pengetahuan Kurang	40	6	15

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa sebanyak 34 orang (85%) memiliki pengetahuan baik dan sebanyak 6 orang memiliki pengetahuann yang buruk.

Kegiatan selanjutnya adalah simulasi/ pelatihan yang diawali dengan demostrasi oleh tim kemudian dilanjutkan dengan simulasi oleh siswi. Hasil dari simulasi titik akuprresure Li-4 (HeGu) ini adalah peserta mampu mengulang kembali titik akupresur Li-4 yang telah diajarkan sesuai dengan langkah-langkah yang telah diberikan. Titik akupresur dilakukan pada hari pertama haid dengan tahap prosedur memposisikan klien senyaman mungkin kemudian mengoleskan minyak zaitun secukupnya dan lakukan teknik akupresur pada



daerah tangan tepatnya di titik hegu (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira- kira di tengah tulang metacarpal kedua) (Rifiana et al., 2023) pada tangan kanan dan kiri sedalam 0,5 hingga 1 cun selama 20 menit (120 siklus, setiap siklus memberikan tekanan kuat dengan gaya vertikal selama 8 detik dan 2 detik untuk istirahat). Cara yang dilakukan untuk mempermudah mengingat adalah dengan memberikan video yang berisi penjelasan lengkap tentang titik akupresur Li-4 (HeGu).

Mekanisme Fisiologis:

Akupresur LI-4 kemungkinan bekerja melalui beberapa mekanisme neurofisiologis:

1. Stimulasi saraf aferen di titik LI-4 merangsang sistem saraf pusat untuk melepaskan endorfin dan neurotransmitter analgesik endogen, yang menghambat transmisi nyeri.
2. Peningkatan aliran darah lokal dan sistemik dan relaksasi otot polos dapat membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan - mekanisme penting dalam nyeri dismenore.
3. Efek modulasi nyeri supraspinal melalui interaksi dengan jalur *descending inhibitory system* yang menurunkan persepsi nyeri (Yudiatma et al., 2021).

Dalam hal ini pendidikan kesehatan juga mendukung bahwa akupresur, termasuk pada titik LI-4, dapat menurunkan nyeri haid secara bermakna pada remaja putri.

Perbandingan dengan Penanganan Non-farmakologis lainnya: Dalam studi komparatif, akupresur pada LI-4 dan titik lain yang relevan menunjukkan respons analgesik yang lebih kuat daripada beberapa intervensi non-farmakologis lain seperti aromaterapi, terutama dalam konteks penurunan intensitas nyeri.

Hasil dari pengadian ini didapatkan bahwa seluruh peserta mampu mengulang kembali gerakan yang telah diajarkan. Sehingga, terapi non-farmakologi seperti akupresur Li-4 ini layak dan bermanfaat bagi remaja dengan dismenore. Selain mudah dipraktikkan, terapi ini relative aman dan terjangkau. Meskipun demikian, perlu diakui bahwa kegiatan ini memiliki keterbatasan, terutama dari segi jumlah peserta yang terbatas dan durasi program yang relatif singkat. Untuk itu, ke depan diperlukan penelitian dan pengabdian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas sehingga manfaat terapi non-farmakologis ini dapat diaplikasikan pada remaja dengan dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di SMPN 8 Kota Jambi, memiliki dampak yang positf terhadap peningkatan pengetahuan tentang dismenore dan penanganan saat remaja putri mengalami dismenore. Peningkatan tersebut

membantu peserta dalam meminimalisir keluhan terkait dismenore sehingga bisa mengoptimalkan aktifitas dan tidak merasa cemas ketika dismenore. Diharapkan kegiatan ini dapat bermandaat bagi siswi yang memahami dan dapat menerapkan terapi non farmakologis ini secara mandiri. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

Dzaky, A. L., Karmia, H. R., & Abdiana, A. (2025). Factors Related to Primary Dysmenorrhoea in Students at The Faculty of Medicine of Andalas University in 2023. *Andalas Obstetrics And Gynecology Journal*, *9*(2), 267–278. https://doi.org/10.25077/aoj.9.2.267-278.2025

El-Gendy, S. R. (2015). Impact of Acupressure on Dysmenorrheal Pain among Teen-aged Girls Students. *Wulfenia Journal*, *22*(2).

Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.

Kostania, G., Kuswati, & Fitriyani, A. (2019). Akupressure Pada Titik Hegu Untuk Mengatasi Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *10*(2), 50.

Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X. J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. In *Pain* (Vol. 161, Issue 9, pp. 1976–1982). Lippincott Williams and Wilkins. https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939

Revianti, I. D., Kasus, S., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, *1*(1), 2808–2095. https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor

Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(1). http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Salsabila, F., & Hidayanti, D. (2023). The Effects Of Sp6 And Li4 Acupressure Points On Pain And Duration Reduction During The First Stage Of Labor: An Evidence-Based Case Report. *International Conference On Interprofessional Health Collaboration And Community Empowerment*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/10.34011/icihcce.v4i1.233

Syuhada, W. O. N., Wijayanegara, H., Sastramihardja, H. S., Mahwati, Y., Sutisna, M., & Suryani. (2021). Perbedaan Pengaruh Antara Akupresur pada Titik He ku (Li4) dan Musik Klasik Mozart terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Primer pada Remaja Putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *6*(2).

Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di Sma Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2*(6).

Yubenta, D. D., Abidin, A. R., & Nurhapipa. (2025). *Pengaruh Akupresur Titik Hegu (Li 4) Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Tingkat Ii Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2024*.

Yudiatma, M. F., Rochana, N., & Juniarto, A. Z. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri : Literatur Review. *Journal of TSCNers*, *6*(1). http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers58