



Pelatihan Akupreseur dan Pembuatan Kunyit Asam Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Santri Remaja

Neny Yuli Susanti

Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia; nenyulisusanti@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common reproductive health problem experienced by adolescent girls and can disrupt daily activities and concentration at school. Lack of skills prevents many adolescents from properly managing menstrual pain, which disrupts physical activity and academic achievement. This community service program aims to improve adolescents' skills in managing dysmenorrhea with acupressure and turmeric and tamarind. The method used was training with a pre-test and post-test checklist. Forty-two adolescents participated. The results showed an increase in skills after the training. Before the training, all respondents were in the poor and sufficient categories, but after the training, all respondents' skills improved significantly. This indicates that the acupressure and turmeric and tamarind training improved adolescent skills in managing menstrual pain. This training had a positive impact on improving adolescents' skills and awareness in managing menstrual pain through non-pharmacological methods such as warm compresses, relaxation, and maintaining a healthy lifestyle.

Keywords : *Acupressure; Turmeric and Tamarind; Training*

ABSTRAK

Disminorea atau nyeri haid merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta konsentrasi belajar. Kurangnya keterampilan menyebabkan banyak remaja belum mampu mengelola nyeri haid dengan tepat, sehingga mengganggu aktivitas fisik dan prestasi belajar. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan remaja mengenai penanganan disminorea dengan akupreseur dan kunyit asam. Metode yang digunakan dengan memberikan pelatihan kepada remaja dengan daftar tilik pre test dan post test. Responden sebanyak 42 remaja. Hasil menunjukkan adanya peningkatan keterampilan setelah diberikan pelatihan. Sebelum pelatihan, seluruh responden berada dalam kategori kurang dan cukup, setelah pelatihan untuk hampir seluruh responden meningkat keterampilannya menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan akupreseur dan kunyit asam dalam meningkatkan keterampilan remaja mengenai penanganan nyeri haid. Pelatihan ini mempunyai dampak positif terhadap peningkatan keterampilan dan kesadaran remaja dalam mengelola nyeri haid secara nonfarmakologis seperti kompres hangat, relaksasi serta menjaga pola hidup sehat.

Kata Kunci : *Akupreseur; Kunyit Asam; Pelatihan*

Correspondence : Neny Yuli Susanti

Email : nenyulisusanti@gmail.com, no kontak (+62 822-3781-0501)

• Received 6 Mei 2026 • Accepted 15 Juni 2026 • Published 19 Juni 2026

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v5i2.300>

PENDAHULUAN

Kesehatan Reproduksi Remaja adalah keadaan fisiologis dan psikologis sistem reproduksi remaja (termasuk komponen, fungsi, dan prosesnya) [1]. Masalah kesehatan reproduksi remaja sebagian berisi tentang penanganan yang keliru pada keluhan nyeri haid[2]. Kurangnya informasi yang akurat dan memadai tentang metode non-farmakologis untuk mengatasi nyeri menstruasi mencegah sebagian remaja memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk berperilaku sehat dan bertanggung jawab [3]. Remaja mungkin terlibat dalam perilaku berbahaya karena kurangnya pengetahuan dan kesadaran mereka [4].

Istilah medis untuk nyeri haid adalah dismenore, dan salah satu dari sekian banyak gejalanya adalah rasa tidak nyaman [5]. Menurut beberapa penelitian, kram menstruasi dapat berlangsung dari satu hari hingga beberapa hari [6]. Kram haid memengaruhi sekitar 50% wanita setiap bulan, dan 10% dari wanita tersebut melaporkan bahwa rasa sakitnya sangat parah sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari mereka selama sebulan atau lebih [7]. Remaja perempuan mengalami kesulitan berkonsentrasi karena dismenore, yaitu rasa sakit dan ketidaknyamanan yang terkait dengan menstruasi [8]. Oleh karena itu, penanganan dismenore dan nyeri haid pada remaja sangat penting. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, dismenore adalah gejala yang sering terjadi di seluruh dunia. Antara 16,8 dan 81% wanita mengalami dismenore pada suatu waktu dalam hidup mereka. Di negara-negara Eropa, dismenore memengaruhi 45–97% wanita [9]. Bulgaria memiliki prevalensi terendah sebesar 8,8%, sedangkan Finlandia memiliki yang tertinggi sebesar 94% [10].

Dengan insiden dismenore primer sebesar 54,89% dan insiden dismenore sekunder sebesar 9,36% [11]. Universitas Ibrahimy dan Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah di Situbondo berkolaborasi dalam proyek pengabdian masyarakat ini, yang terutama akan bermanfaat

bagi Persatuan Pelajar Islam (Ikatan Santri). Inisiatif ini bertujuan untuk mengedukasi kaum muda tentang ketidaknyamanan saat menstruasi dan alternatif pengobatannya. Hasilnya akan menunjukkan cara memijat saat nyeri haid dan cara membuat ramuan asam jawa dan kunyit, yang bermanfaat untuk mengurangi keparahan nyeri haid, sehingga para wanita muda pada usia ini dapat mengurangi tingkat stres mereka [12]. Para wanita muda yang mengalami ketidaknyamanan saat menstruasi akan memiliki brosur yang dapat mereka gunakan jika lupa, dan kegiatan ini akan tersedia selama beberapa hari, dengan asumsi semuanya berjalan sesuai rencana. Tujuannya adalah untuk mengurangi frekuensi pasien dismenore dengan efek samping yang tidak diinginkan akibat pengobatan yang tidak tepat.

Nyeri haid Hampir semua remaja putri mengalami hal ini. Meskipun sebagian besar remaja melaporkan hanya merasakannya di perut bagian bawah, sebagian kecil melaporkan merasakannya hingga ke pinggul dan kaki mereka [13]. Satu atau lebih efek samping berikut dapat terjadi sebagai akibat dari rasa sakit ini: sakit kepala, mual, muntah, diare, sembelit, sering buang air kecil, atau pingsan [1]. Menurut sebuah survei, banyak wanita menderita sindrom pramenstruasi (PMS), yang menyebabkan nyeri haid. Membantu wanita mengatasi penderitaan ini, menjaga ketenangan, dan mengurangi kekhawatiran saat hal itu terjadi adalah tujuan dari proyek pengabdian masyarakat ini. Analisis situasi dan wawancara siswa di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah mengidentifikasi banyak masalah, seperti penanganan dismenore yang tidak memadai dan kurangnya pemahaman tentang metode pijat akupresur untuk pengobatannya.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah partisipatif- edukatif dengan melibatkan secara aktif santri dan pihak terkait lainnya. Tahapan pendekatan

meliputi :

1. Pendekatan Partisipatif
 - Melibatkan santri bagian kesehatan dan ketua kamar, bagian kesehatan reproduksi puskesmas banyuputih dan sebagian santri umum sejak tahap perencanaan hingga evaluasi.
 - Diskusi aktivitas santri, kebiasaan makan serta hambatan dalam kegiatan saat mengalami nyeri haid.
2. Pendekatan Edukatif
 - Memberikan edukasi penanganan nyeri haid melalui penyuluhan interaktif, pelatihan akupreseur dan pembuatan kunyit asam.
 - Peningkatan kapasitas santri bagian kesehatan agar mampu mandiri dalam menangani nyeri haid dengan terapi non farmakologi.
3. Pendekatan Teknologi Tepat Guna (TTG)
 - Penerapan akupreseur dan pembuatan minuman kunyit asam yang sederhana, murah dan mudah diaplikasikan dengan peralatan yang ada di tempat kesehatan santri.
 - Inovasi pembuatan jamu herbal menjadi produk yang disukai santri.
4. Pendekatan Evaluatif
 - Pre-post test untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan santri dalam melakukan pijat akupreseur.

Metode pendekatan ini diharapkan terbentuk kemandirian santri dalam menangani nyeri haid dengan terapi non farmakologi sekaligus meminimalisir dampak obat jangka panjang.

Para siswa dari pesantren Salafiya Syafiiyah Sukorejo Situbondo berpartisipasi dalam proyek pengabdian masyarakat selama dua hari di dinas kesehatan dengan bantuan sejumlah organisasi dari luar yaitu (1) Poskestren Putri, (2) Puskesmas Banyuputih dan (3) Santri. Pada Tabel 2 berikut dijabarkan bentuk keterlibatannya.

Tahapan-tahapan pengabdian kepada

masyarakat ini terdiri dari persiapan, sosialisasi, pelatihan, implementasi, monitoring dan evaluasi dan tindak lanjut.

1. Persiapan
 - Koordinasi dengan pihak puskesmas banyuputih, poskestren putri dan santri sasaran
 - Identifikasi masalah : penanganan nyeri haid menggunakan obat obat farmakologi yang berbahaya jika dikonsumsi jangka panjang
 - Studi literatur tentang terapi non farmakologi dalam penanganan nyeri haid
 - Penyusunan jadwal pemberian pelatihan akupreseur dan pembuatan minuman herbal kunyit asam
2. Sosialisasi
 - Pemberian edukasi bahayanya terapi farmakologi jangka panjang, dan macam-macam gangguan kesehatan reproduksi
 - Pengenalan terapi non farmakologi dalam penanganan nyeri haid seperti akupreseur dan minuman herbal menggunakan power point
 - Diskusi Interaktif terkait sosialisasi yang sudah disampaikan
3. Pelatihan
 - Pelatihan pijat akupreseur dalam menangani nyeri haid
 - Pelatihan pembuatan minuman herbal kunyit asam
 - Praktik langsung penanganan nyeri haid
4. Implementasi
 - Penerapan terapi akupreseur dan kunyit asam dalam penanganan nyeri haid
5. Monitoring dan Evaluasi
 - Evaluasi kandungan dari kunyit asam
 - Pengumpulan umpan balik dari poskestren putri dan santri
6. Tindak lanjut
 - Rekomendasi kepada pihak poskestren putri untuk mengintegrasikan penanganan nyeri haid secara berkelanjutan.

HASIL

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat, yaitu Penyuluhan Tentang Macam-Macam Gangguan Kesehatan Reproduksi Dan Pelatihan Cara Penanganannya adalah sebagai berikut :

a. Gambaran Umum Mitra

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pemberian edukasi kesehatan.

Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mitra

No	Usia	Frekuensi	%
1.	11-13	10	23.8
2.	14-16	20	47.6
3.	17-20	12	28.6
	Jumlah	42	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 42 responden hampir setengah (47.6%) berusia 14-16 tahun yaitu remaja madya (*middle adolescence*).

b. Kegiatan Pelatihan Pijat Akupreseur

Pelatihan ini adalah cara yang sistematis dan terencana dengan baik untuk meningkatkan tingkat kompetensi seseorang. Sebagai bagian dari kesempatan sukarela ini, orang-orang mempelajari teknik akupresur sambil juga memproduksi kunyit dan asam jawa. Kursus ini dirancang untuk membantu perempuan muda meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan mereka terkait dengan pentingnya penggunaan akupresur, kunyit, dan asam jawa untuk mengobati dismenore. Berikut adalah hasil tes pra dan pasca:

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 42 responden, yang memiliki tingkat keterampilan kurang pada pra-tes (71.5% dari total) dan yang memiliki tingkat keterampilan yang baik pada pasca-tes (95.3% dari total). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan

kemampuan peserta. Menurut penilaian, program ekstensi berhasil meningkatkan tingkat keterampilan.

c. Kegiatan Pembuatan Kunyit Asam

Tabel 3 menunjukkan hasil tes pra dan pasca untuk kemampuan 42 peserta dalam membuat kunyit dan asam jawa. Dari 42 peserta, 40 (atau 95.2%) memiliki kemampuan yang tidak memadai sebelum tes, sedangkan semua 42 (atau 100%) memiliki kemampuan yang sangat baik setelah tes. Setiap peserta survei diharapkan dapat membuat kunyit dan asam jawa di rumah dan menggunakannya secara teratur untuk membantu mengatasi dismenore.

Tabel 2. Distribusi keterampilan Mitra

No.	Keterampilan	Pre Test	Post Test
1.	Baik	0%	100%
2.	Cukup	4.8%	0%
3.	Kurang	95.2%	0%
	Jumlah	100%	100%



Gambar 1. Kegiatan Pembuatan Kunyit Asam

Tabel 3. Distribusi keterampilan Mitra

No.	Keterampilan	Pre Test	Post Test
1.	Baik	11.9%	95.3%
2.	Cukup	16.6%	4.7%
3.	Kurang	71.5%	0%
	Jumlah	100%	100%



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan Akupresur

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki tingkat keterampilan yang baik tentang penanganan disminorea dengan teknik akupresur dan pembuatan kunyit asam. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berjalan efektif dalam meningkatkan keterampilan remaja mengenai penanganan nyeri haid dengan teknik akupresur dan pembuatan kunyit asam.

Nyeri haid merupakan gangguan yang umum dialami oleh remaja putri pada masa menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas belajar maupun sosial [6]. Nyeri ini biasanya disebabkan oleh kontraksi rahim yang dipicu oleh prostaglandin [13]. Kurangnya informasi dan pengetahuan sering membuat remaja kurang mampu mengelola nyeri haid secara tepat. Melalui kegiatan pelatihan, peserta mendapatkan pemahaman tentang cara non farmakologis untuk mengurangi nyeri dengan teknik akupresur dan pembuatan kunyit asam [14].

Peningkatan keterampilan peserta juga tidak terlepas dari penggunaan media pelatihan yang interaktif seperti *power point* dan diskusi tanya jawab, serta praktik secara langsung yang membantu peserta memahami materi pelatihan dengan lebih baik. Pendekatan edukatif yang komunikatif terbukti efektif untuk meningkatkan perhatian dan pemahaman remaja. Pendekatan edukatif efektif meningkatkan pemahaman karena melibatkan proses belajar aktif yang menstimulasi fungsi kognitif pada korteks cerebri dan

hipotalamus. Aktivasi area ini memperkuat koneksi sinaps melalui long-term potentiation sehingga meningkatkan daya ingat dan pemahaman peserta. Selain itu, keterlibatan emosional dalam pembelajaran interaktif mengaktifkan sistem limbik dan meningkatkan neurotransmitter seperti dopamin dan asetilkolin yang berperan dalam konsentrasi serta motivasi belajar. Secara fisiologis, pendekatan edukatif mengoptimalkan kerja otak dalam menerima, mengolah dan menyimpan informasi sehingga pemahaman peserta menjadi lebih mendalam dan bertahan lama. Selain meningkatkan fungsi kognitif, pendekatan edukatif juga berpengaruh terhadap kesiapan fisiologis peserta dalam menerima materi.

Aktivitas belajar interaktif seperti diskusi dan simulasi mendorong peningkatan aliran darah ke otak, khususnya pada area prefrontal cortex yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah. Proses ini membantu peserta lebih fokus dan responsif terhadap informasi baru. Selain itu, suasana belajar yang menyenangkan menurunkan sekresi hormon stress seperti kortisol sehingga kondisi tubuh lebih rileks dan reseptif terhadap pembelajaran. Hal ini menjadikan pendekatan edukatif tidak hanya efektif secara psikologis tetapi juga secara biologis dalam mendukung peningkatan pemahaman peserta [15].

Dalam pemberian pelatihan tentang akupresur dan pembuatan kunyit asam, penting juga untuk menekankan bahwa cara cara lain dalam menangani nyeri haid bisa dengan pengobatan non farmakologis lainnya seperti kompres hangat, olahraga dan pola makan yang sehat [9]. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pelatihan terdapat beberapa hambatan yang berpotensi memengaruhi efektifitas kegiatan adalah keterbatasan waktu pelaksanaan akibat padatnnya jadwal akademik sekolah. Selain itu keberlanjutan program juga menjadi tantangan dalam pengabdian masyarakat ini. Pelatihan yang dilakukan satu kali beresiko tidak memberikan dampak jangka panjang. Sebagai solusi, maka pengabdian masyarakat ini akan dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan bagian kesehatan

sekolah dan bagian kesehatan asrama pondok pesantren. Kegiatan ini juga sudah di publikasikan ke media online di https://www.jawapes.or.id/2026/04/fik-unib-sukorejo-berikan-pelatihan_22.html dan <https://suaragong.com/santri-putri-diajari-teknik-akupresur-dan-herbal-kunyit-asam/>.

SIMPULAN

Pelatihan Tentang Teknik akupresur dan pembuatan kunyit asam bertujuan untuk memberikan keterampilan terkait penanganan dismenorea yang diberikan pada saat pengabdian masyarakat (remaja putri). Remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo hampir seluruhnya mempunyai keterampilan yang baik setelah diberikan pelatihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami bersyukur kepada Allah (SWT) karena berkat rahmat dan karunia-Nya kami dapat melaksanakan kegiatan amal ini. Secara khusus, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Institut Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ibrahimy atas semua bantuan mereka selama proses administrasi. Bersama dengan rekan-rekan kami yang mendukung acara ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada administrasi Universitas Ibrahimy atas semua dukungan dan penggunaan fasilitas mereka.

Pondok Islam Salafiyah Syafiiyah di Situbondo dengan murah hati menyediakan waktu dan tempat untuk proyek pengabdian masyarakat kami, dan kami juga berterima kasih kepada mereka. Para siswa dan anggota tim pelaksana yang telah bekerja keras bersama dengan penuh antusiasme untuk keseluruhan proyek ini juga layak mendapatkan apresiasi terdalam kami. Kualitas pelengkap Anda sangat kami hargai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susanti NY. Terapi Akupresur untuk Penurunan Nyeri Haid Acupressure Therapy for Menstrual Pain Reduction Nyeri haid atau disminore biasa dengan kondisi yang besar Chinese Indonesia Occupational. Vol. 8. 2021;8(2):145–50. [View at Publisher] [Google Scholar]
2. Johariyah A, Mariati T. Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. J Manaj Kesehat Yayasan RS Dr Soetomo. 2018;4(1):38–46. [View at Publisher] [Google Scholar]
3. Rejeki S. Gambaran Tingkat Stres Dan Karakteristik Remaja Putri Dengan Kejadian Dismenore Primer. J Kebidanan. 2019;8(1):50. doi:10.26714/jk.8.1.2019.50-55 [View at Publisher] [Google Scholar]
4. Notoatmodjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Renneka Cipta; 2003. [View at Publisher] [Google Scholar]
5. Walidaini R. Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Haid pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru. J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal). 2022;7(1):87–95. [View at Publisher] [Google Scholar]
6. Tyas JK, Ina AA, Tjondronegoro P. Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. J Kesehat. 2018;7(1):1. doi:10.46815/jkanwvol8.v7i1.75 [View at Publisher] [Google Scholar]
7. Mintaningtyas SI, Iryani D. Perbandingan Akupresure dan Herbal Kunyit Asam Terhadap Dysmenorhea pada Remaja Putri. MAHESA Malahayati Heal Student J. 2025;5(10):4760–71. [View at Publisher] [Google Scholar]
8. Ariyanti KS, Sariyani MD, Winangsih R. Terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri Haid Pada remaja di tabanan. J Kebidanan Malakbi. 2022;3(2):58–65. [View at Publisher] [Google Scholar]
9. Rustini A, Nafisah F, Anjani J, Patmawati N, Salifiyah S, Jahronah S, et al. Pemberdayaan Perempuan Untuk

- Mengatasi Nyeri Haid Dengan Jamu Kunyit Asam. *J Pengabdian Kpd Masyarakat Nusanantara*. 2024;5(2):2064–8. doi:10.55338/jpkmn.v5i2.3178 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Sabrinda EJ, Riona Sanjaya, Surmiasih, Yona Desni Sagita. Effect Of Lavender Oil Aromaterapy On Menstrual Pain In Students AT SMPN18 Pesawaran In 2020. *Biomed J Indones*. 2020;6(3):96–103. doi:10.32539/bji.v6i3.239 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 11. Baiti CN, Astriana A, Evrianasari N, Yuliasari D. Kunyit asam mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2021;7(2):222–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. Romlah SN. Ajaku (asam jawa, jahe, kunyit) dalam meredakan dismenoreia pada remaja 16. *Semlitmas*. 2024;1(1):158–63. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. Neny Yuli Susanti, Isma Oktadiana. Penyuluhan Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Penanganan Dismenoreia Menggunakan Teknik Akupreseur. *Madago Community Empower Heal J*. 2022;1(2):52–7. doi:10.33860/mce.v1i2.1168 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Ariantini N., Solehah E. Terapi Non Farmakologi : Efektifitas Konsumsi Minuman Kunyit Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *J Kesehatan Arrhman*. 2024;2(1):132–41. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Effectiveness THE, Deep OF, Relaxation B, In A, Primary R, Pain D, et al. Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aroma Terapi Lemon terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP 1 Baruna Wati Tahun 2022 The Effectiveness of Deep Breathing Relaxation Therapy and Lemon. 2022;291–300. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]