

# Terapi Akupresur dan Kunyit Asam Untuk Menurunkan Disminorea Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo

Neny Yuli Susanti<sup>1</sup>, Jasmiati<sup>2</sup>, Elizar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ibrahimy, <sup>23</sup>Poltekkes Kemenkes Aceh  
[nenyulisusanti@gmail.com](mailto:nenyulisusanti@gmail.com)

## Abstrak

Ketidaknyamanan saat menstruasi, yang sering disebut dismenore, merupakan salah satu dari sekian banyak masalah yang biasanya menyertai menstruasi. Saat menstruasi, nyeri haid sering kali berlangsung selama satu hingga beberapa hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa dismenore sangat umum terjadi di seluruh dunia. Wanita muda mengalami dismenore dengan rata-rata 16,8% hingga 81%. Di negara-negara Eropa, rata-rata 45–97% wanita mengalami dismenore. Secara khusus, Organisasi Ikatan Santri yang berkedudukan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Kabupaten Situbondo menjadi salah satu mitra dalam proyek pengabdian masyarakat ini. Salah satu permasalahan yang muncul dari analisis situasi dan perbincangan dengan para santri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah adalah kurangnya pengetahuan tentang teknik pijat akupresur untuk mengatasi dismenore. Permasalahan lainnya adalah kurangnya pengetahuan tentang cara penanganan dismenore yang tepat. Para remaja yang tergabung dalam tim kesehatan di pondok pesantren dapat memperoleh manfaat dari pelatihan pijat akupresur dan pemberian kunyit dan asam jawa; mereka kemudian dapat menggunakan pengobatan tersebut untuk membantu remaja lain yang menderita dismenore. Tingkat pengetahuan remaja putri meningkat dari 11,9% menjadi 95,3% setelah diberikan edukasi tentang penanganan disminorea.

**Kata Kunci:** Akupresur, Kunyit Asam, Dismonorea.

## Abstract

*Nyeri haid (Dysmenorrhea) merupakan salah satu gejala yang mungkin dialami wanita saat menstruasi dimulai. Kram menstruasi bisa terasa sangat menyakitkan dan dapat berlangsung selama satu atau dua hari. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa dismenorea cukup umum terjadi di seluruh dunia. Dismenorea memengaruhi rata-rata 16,8-81% wanita muda. Between 45 and 97 percent of women in European countries experience dysmenorrhea. The Santri Association Organization at Salafiyah Syafiiyah Islamic Boarding School in Situbondo Regency is one of numerous partners at the school that are working together on this community service project. One issue that emerged from the situation analysis and conversations with students at Salafiyah Syafiiyah Islamic Boarding School was a lack of knowledge about acupressure massage techniques for treating dysmenorrhea. Another issue was a lack of knowledge about how to appropriately handle dysmenorrhea. Teens who are part of the health team at an Islamic boarding school can benefit from acupressure massage training and the provision of turmeric and tamarind; they can then use these remedies to help other teens who suffer from dysmenorrhea.*

**Keywords :** Acupressure, Turmeric Tamarind, Dysmenorrhea.

DOI: <https://doi.org/10.47134/comdev.v6i3.1452>

\*Correspondensi: Neny Yuli Susanti

Email: [nenyulisusanti@gmail.com](mailto:nenyulisusanti@gmail.com)

Received: 12-12-2025

Accepted: 12-01-2026

Published: 12-02-2026



**Copyright:** © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## I. PENDAHULUAN

Salah satu dari banyak gejala yang berhubungan dengan menstruasi adalah rasa tidak nyaman, yang secara medis dikenal sebagai dismenore (Sabrima et al, 2020). Menurut penelitian (Barao et al, 2022), durasi kram menstruasi dapat berkisar dari satu hari hingga beberapa hari. Hampir setengah dari semua wanita mengalami nyeri haid setidaknya sebulan sekali, dan bagi sekitar 10% dari wanita tersebut, nyeri tersebut cukup parah hingga mencegah mereka menjalani kehidupan sehari-hari yang normal selama satu hingga tiga hari (Muhasshanah & Susanti, 2021). Menurut Neny Yuli Susanti dan Isma Oktadiana (2022), hampir seperempat remaja membolos sekolah karena nyeri haid. Nyeri haid merupakan gangguan utama bagi remaja putri di kelas (Susanti, 2022).

Nyeri dan ketidaknyamanan menstruasi, yang juga dikenal sebagai dismenore, membuat remaja putri sulit untuk fokus. Oleh karena itu, penting untuk mengelola dismenore dan ketidaknyamanan menstruasi pada remaja (Susanti & Madhav, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa dismenore cukup umum terjadi dalam skala global. Pada wanita muda, dismenore memengaruhi 16,8-81% populasi secara rata-rata. Antara 45 dan 97 persen wanita di negara-negara Eropa mengalami dismenore. Bulgaria memiliki prevalensi terendah sebesar 8,8%, sedangkan Finlandia memiliki yang tertinggi sebesar 94%. Perkiraan menempatkan prevalensi dismenore pada gadis remaja dan wanita antara 20 dan 90 persen. Dismenore parah memengaruhi sekitar 15% remaja, menurut sebuah studi tahun 2017 oleh Sulistiyorinin yang dikutip dalam Silviani et al, 2019.

Dengan insiden dismenore primer sebesar 54,89% dan insiden dismenore sekunder sebesar 9,36% (Susanti, 2021). Informasi ini bersumber dari Savitri (2015) dalam Silviani et al. (2019). Upaya sukarela ini merupakan upaya bersama dari banyak kelompok di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Kabupaten Situbondo, dengan fokus khusus pada Organisasi Ikatan Santri. Para remaja putri yang menderita dismenore akan dapat memperoleh informasi mengenai pilihan pengobatan melalui program ini. Agar para wanita ini tidak terlalu stres, temuan-temuan akan menunjukkan bagaimana cara memijat saat menstruasi yang tidak nyaman dan obat-obatan apa yang paling manjur. Jika semua berjalan sesuai rencana, layanan ini akan tersedia selama beberapa hari, dan para wanita yang menderita nyeri haid akan memiliki buklet untuk dirujuk jika mereka lupa. Tujuannya adalah untuk mengurangi jumlah kasus dismenore.

Nyeri haid merupakan hal yang hampir dialami oleh setiap wanita. Sebagian besar wanita hanya merasakannya di perut bagian bawah, namun ada juga yang merasakannya menjalar hingga ke pinggang, paha, dan kaki (Susanti dan Hambani, 2021). Sembelit, sakit kepala, mual, muntah, diare, konstipasi, sering buang air kecil, dan pingsan merupakan efek samping yang mungkin terjadi dari nyeri ini (Rejeki, 2019). Menurut sebuah survei, banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan saat haid saat sindrom pramenstruasi (PMS). Layanan ini dirancang untuk membantu wanita mengatasi nyeri ini agar mereka tetap tenang dan tidak terlalu khawatir saat nyeri tersebut terjadi (Kristina, Hasanah dan Zukhra, 2021). Hasil analisis situasi dan diskusi dengan remaja di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah menghasilkan berbagai rumusan masalah, antara lain: Rendahnya pengetahuan santri putri tentang teknik pijat akupresur untuk mengatasi dismenore dan penanganan dismenore yang kurang tepat.

Tabel 1. Tabel Solusi dan Target Luaran

Solusi	Detail Solusi	Target Luaran
Pelatihan Pijat Akupresur dan Pemberian Kunyit Asam	Mengadakan pelatihan pijat akupresur dan pemberian kunyit asam kepada remaja yang bertugas sebagai tim Kesehatan pesantren untuk nantinya bisa diteapkan ke remaja yang mengalami disminorea .	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peningkatan pemahaman tentang disminorea serta upaya penanganan saat terjadi disminorea</li><li>• Peningkatan kemampuan akupresuer</li></ul>

Berdasarkan informasi pada tabel di atas, maka digunakan metode pelaksanaan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hasil yang diharapkan akan menjadi acuan bagi Tim Kesehatan Santri dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## II. METODE

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah yang berjumlah 40 peserta yang merupakan santri remaja putri dengan tahapan kegiatan pelaksanaan, materi dan evaluasi kegiatan sebagai berikut :

1. Pra Kegiatan
  - a. Rapat strategi pelaksanaan  
Untuk membahas strategi dan perencanaan program layanan masyarakat yang dilaksanakan, kepala eksekutif akan memimpin rapat strategi pelaksanaan.
  - b. Survei lokasi  
Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.
2. Pelaksanaan Kegiatan : Sebagai program pengabdian kepada masyarakat, bagian terpenting adalah pelaksanaan kegiatan. Pelaksana kegiatan adalah sekelompok remaja putri dari Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo. Kami membagi proses pendampingan menjadi dua sesi agar lebih mengakomodasi para santri. Sebagai bagian dari pelaksanaan, para remaja putri akan mendapatkan pelatihan akupresur untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang cara mencegah dan mengobati dismenore. Pelatihan juga akan meliputi demonstrasi langsung, diskusi kelompok, pre- dan post-test, serta pembagian kunyit dan asam jawa.
3. Pasca Kegiatan : Program pengabdian masyarakat ini berpuncak pada tahap pasca-kegiatan, di mana penilaian dan laporan mengenai kegiatan program disiapkan. Konseling dan pelatihan didahului dan diikuti oleh evaluasi. Tujuan dari penilaian ini adalah untuk mengetahui apa yang telah diketahui oleh para remaja putri tentang akupresur sebelum mereka memulai konseling dan pelatihan. Tujuan dari evaluasi setelah konseling dan pelatihan adalah untuk mengetahui seberapa banyak para remaja putri telah belajar dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menggunakan akupresur untuk pengobatan dan pencegahan dismenorea remaja.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah beberapa hasil yang dicapai melalui program pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo. Tujuan utama program ini adalah untuk memberdayakan remaja di sana agar berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi dan perawatan diri mereka:

#### a. Gambaran Umum Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan pelatihan akupresur. Untuk mengetahui pentingnya penyuluhan dismenorea, serta upaya penanggulangan dan pencegahan timbulnya dismenorea pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo.

Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta :

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo

No.	Usia (Tahun)	Frekuensi	%
1.	11-13	10	23,8
2.	14-16	20	47,6
3.	17-20	12	28,6
	<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 42 responden hampir setengah (47,6%) berusia 14-16 tahun yaitu remaja madya (*middle adolescence*).

#### b. Kegiatan Pelatihan

Ketika seseorang mampu mempersepsikan sesuatu, maka ia telah memperoleh pengetahuan tentang hal tersebut. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan penyuluhan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo tentang dismenorea serta pencegahan dan penanganannya. Tujuan dari program penyuluhan kesehatan ini adalah untuk membantu remaja putri agar lebih memahami tentang dismenorea serta pencegahan dan penanganannya melalui penggunaan tes pra dan pasca.

Hasil dari pre test dan post test untuk tentang pendidikan dismenorea dan upaya pencegahan dan penanganan terjadinya dismenorea.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden

No.	Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
1.	Baik	11,9	95,3

2.	Cukup	16,6	4,7
3.	Kurang	71,5	0
<b>Jumlah</b>		100	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 2 menunjukkan hasil tes pra dan pasca yang diberikan kepada 42 peserta dalam studi konseling. Hasilnya menunjukkan bahwa 30 peserta (71,4%) memiliki pengetahuan yang buruk tentang edukasi dismenorea serta upaya pencegahan dan penanganan sebelum studi, sementara 40 peserta (95,3% dari total) memiliki pengetahuan yang baik setelah intervensi. Bukti dari evaluasi menunjukkan bahwa konseling memang membantu orang belajar lebih banyak.

### c. Kegiatan Pijat Akupreseur

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kemampuan Melakukan Pijat Akupreseur

No.	Pengetahuan	Pre Test (%)	Post Test (%)
1.	Baik	0	100
2.	Cukup	4,8	0
3.	Kurang	95,2	0
<b>Jumlah</b>		100	100

Sumber : Data Primer 2023

Gambar 3 menunjukkan hasil uji pra dan pasca terhadap kemampuan peregang perut 42 peserta. Hasil menunjukkan bahwa empat puluh dua orang (95,2% dari total) memperoleh skor sangat buruk pada uji pra, sedangkan empat puluh dua orang (100%) memperoleh skor sangat baik pada uji pasca. Diyakini bahwa semua peserta akan mampu memasukkan peregang perut ke dalam rutinitas harian mereka sebagai cara untuk mencegah dan mengatasi dismenore.



**Gambar 1.** Kegiatan Pelatihan Pijat Akupreseur dan Pemberian Kunyit Asam

Akupresur dapat merangsang pelepasan endorfin, yaitu *neurotransmitter* alami yang dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman. Kandungan kurkumin pada kunyit merupakan senyawa aktif utama dalam kunyit (*Curcuma longa*) yang memiliki sifat antiinflamasi yang kuat dan dapat mengurangi nyeri pada kondisi seperti osteoarthritis dan rheumatoid arthritis. Kandungan kurkumin dalam kunyit dapat bervariasi tergantung pada faktor seperti jenis kunyit, kondisi tanah, dan metode pengolahan. Implikasi dari kegiatan ini untuk pesantren adalah bisa meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi pada remaja.

#### IV. KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan tentang perawatan kesehatan reproduksi dengan mengkaji efektivitas terapi akupresur dan kunyit asam dalam mengurangi kram menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo. Remaja putri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Situbondo telah menerima pendidikan kesehatan menyeluruh tentang topik dismenore, dan sebagai hasilnya, mereka semua kompeten dalam penggunaan teknik akupresur untuk pencegahan dan pengobatan kondisi ini.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan kali ini, tim pengabdian kepada Masyarakat ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada Universitas Ibrahimy yang telah memberikan pendanaan untuk kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih tak terhingga juga kami sampaikan kepada Team Kesehatan Santri Putri yang sangat kolaboratif dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aifa, W. E., Tanberika, F. S., & Nova, S. (2025). Efektifitas yoga dismenorhea dan pemberian kunyit asam terhadap dismenorhea di STIKes Al Insyirah Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 5(2), artikel 1464. <https://doi.org/10.33559/eoj.v5i2.146>
- Cho, M.K. (2024). The effects of ear acupressure therapy on obstetric and gynecological pain in women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 26(4), 271-287, ISSN 2383-6415, <https://doi.org/10.7586/jkbns.24.035>
- Eun-Jin, R. (2020). The Effects of Auricular Acupressure Therapy on Sleep Disorder and Fatigue in Menopausal Women. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 31(4), 447-458, ISSN 1225-9594, <https://doi.org/10.12799/JKACHN.2020.31.4.447>
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Lee, J. (2024). The Effects of Auricular Acupressure Therapy on Obesity and Sleep in Korean Middle-Aged Women A Randomized Single-Blind Sham-Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*, ISSN 0887-9311, <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000681>

- Magfirah, M. (2020). The effectiveness of acupressure therapy and aromatherapy of lemon on the ability of coping and emesis gravidarum in trimester i pregnant women at langsa city community health centre, aceh, indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8, 188-192, ISSN 1857-9655, <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4008>
- Meihartati, T. (2024). Dual Method P6 Acupressure Therapy for Nausea and Vomiting during Early Pregnancy in Indonesia: A Mixed Method Study. *Iium Medical Journal Malaysia*, 23(2), 69-77, ISSN 2735-2285, <https://doi.org/10.31436/IMJM.V23I02.2435>
- Mintaningtyas, S. I. (2025). *Perbandingan akupresure dan herbal kunyit asam terhadap dysmenorhea pada remaja putri* [Unpublished manuscript/Article]. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/396116350\\_Perbandingan\\_Akupresure\\_dan\\_Herbal\\_Kunyit\\_Asam\\_Terhadap\\_Dysmenorhea\\_pada\\_Remaja\\_Putri](https://www.researchgate.net/publication/396116350_Perbandingan_Akupresure_dan_Herbal_Kunyit_Asam_Terhadap_Dysmenorhea_pada_Remaja_Putri)
- Muhasshanah, M., & Susanti, N. Y. (2021). Rancang bangun sistem informasi manajemen terpadu balita sakit. *Simposium Nasional Multidisiplin (SINAMU)*, 2(1), 148–155.
- Pawestri, P. (2024). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Compared to BL 23 and GV 3 Point Acupressure Therapy in Reducing Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women. *Scripta Medica Banja Luka*, 55(2), 173-179, ISSN 2490-3329, <https://doi.org/10.5937/scriptamed55-47262>
- Ramadhana, I. N., Sari, L. R., Arista, T., & Cahyaningrum. (2025). *Penerapan akupresure untuk nyeri haid pada remaja putri*. Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, 4(1), 612–618. Retrieved from <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1231>
- Rejeki, S. (2019). Gambaran tingkat stres dan karakteristik remaja putri dengan kejadian dismenore primer. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 50–55. <https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.50-55>
- Saadatnia, S. (2022). The effects of psychological counseling and acupressure based on couple therapy procedure for alleviation of vomiting and nausea in pregnant women in Iran country. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 19(2), 423-427, ISSN 1553-3840, <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0308>
- Sabrina, E. J., et al. (2020). Effect of lavender oil aromatherapy on menstrual pain in students at SMPN 18 Pesawaran in 2020. *Biomedical Journal of Indonesia*, 6(3), 96–103. <https://doi.org/10.32539/bji.v6i3.239>
- Susanti, N. Y. (2021). Terapi akupreseur untuk penurunan nyeri haid acupressure therapy for menstrual pain reduction nyeri haid atau disminore biasa dengan kondisi yang besar Chinese Indonesia Occupational. 8(2), 145–150.
- Susanti, N. Y., & Hambani, S. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu tentang status gizi anak usia 0–2 tahun the application of a pocket book on parenting styles to increase the knowledge of mothers about the nutritional status of children aged 0–2 years. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 7–11. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>
- Susanti, N. Y., & Madhav, N. (2022). Exercise for pregnancy and pregnant women back pain. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 15–19. <https://doi.org/10.30994/sjik.v11i1.886>
- Susanti, N. Y., & Oktadiana, I. (2022). Penyuluhan meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang penanganan dismenorea menggunakan teknik akupreseur. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.33860/mce.v1i2.1168>
- Triningsih, R. W. & Mas'udah E. K. (2025). Studi Literatur: Mengurangi dismenorea melalui penanganan komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 14(2). <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/489/549>
- Yahya, F.D. (2020). Potential combination of back massage therapy and acupressure as complementary therapy in postpartum women for the increase in the hormone oxytocin. *Enfermeria Clinica*, 30, 570-572, ISSN 1130-8621, <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.163>