

IJHSM

Indonesian Journal
on Health Science
and Medicine



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol. 3 No. 1 (2026): July
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i1.428

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#) | [Scopus ID: 57202239543](#))

Section Editor

Maria Istiqomah Marini, Department of Forensic Odontology, Faculty of Dentistry, Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia ([Google Scholar](#) | [Scopus ID: 57214083489](#))

Heri Setiyo Bekti, Department of Medical Laboratory Technology, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia ([Google Scholar](#) | [Scopus ID: 57194134610](#))

Akhmad Mubarak, Department of Medical Laboratory Technology, Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap, Indonesia ([Google Scholar](#))

Tiara Mayang Pratiwi Lio, Department of Medical Laboratory Technology, Universitas Mandala Waluya Kendari, Indonesia ([Google Scholar](#))

Syahrul Ardiansyah, Department of Medical Laboratory Technology, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#) | [Scopus ID: 55390984300](#))

Miftahul Mushlih, Department of Medical Laboratory Technology, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia ([Google Scholar](#) | [Scopus ID: 57215844507](#))

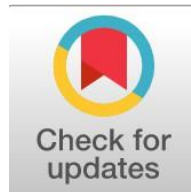
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**Acupressure and Health Education in Reducing Dysmenorrhea Pain:
Akupresur dan Edukasi Kesehatan dalam Mengurangi Nyeri Dismenore**

Nabilah Fatya Tsabita , siticholifah@umsida.ac.id (*)

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Siti Cholifah, siticholifah@umsida.ac.id

Program Studi Profesi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Yanik Purwanti , siticholifah@umsida.ac.id

Program Studi Profesi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

SM Faridah Hanum , siticholifah@umsida.ac.id

Program Studi Profesi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Dysmenorrhea is a common reproductive health issue among adolescents that can interfere with daily activities and learning processes. **Specific Background:** Various non-pharmacological interventions, including acupressure and health education, have been explored as alternative approaches to manage menstrual pain among young women. **Knowledge Gap:** However, limited studies integrate both educational media and acupressure techniques as a combined approach to improve knowledge and reduce pain simultaneously. **Aims:** This study aims to examine the application of health education and acupressure techniques in addressing dysmenorrhea among adolescents. **Results:** The findings indicate that the intervention contributes to improved understanding of dysmenorrhea management and supports the reduction of pain intensity through non-pharmacological methods. **Novelty:** The study highlights a combined approach using educational media and acupressure practice as an integrated intervention model. **Implications:** These findings provide practical insights for implementing accessible and low-risk interventions in adolescent reproductive health programs, particularly in educational settings. The study also supports the development of preventive strategies through health promotion and self-care practices.

Keywords: Dysmenorrhea, Acupressure, Health Education, Adolescents, Non Pharmacological Therapy

Key Findings Highlights

C10.m bined intervention improves understanding of menstrual pain management
N20.n-drug technique supports reduction of discomfort intensity
E3d. educational media strengthens self-care awareness among adolescents

Published date: 2026-04-01

I. Pendahuluan

Menstruasi adalah pendarahan yang terjadi karena adanya luruhan dinding bagian dalam dari rahim, yang disebut dengan endometrium[1]. Pada siklus menstruasi bisa terjadi berbagai masalah, salah satunya yaitu dismenore [2]. Prostaglandin yang dilepaskan secara berlebihan dapat menyebabkan timbulnya kontraksi uterus, dan menyebabkan hipoksia dan iskemia uterus, yang menyebabkan kram dan nyeri perut yang hebat [3]. Dismenore bisa berdampak pada kehidupan wanita, menyebabkan gangguan pada kehidupan sehari-hari, penurunan prestasi akademik pada remaja, kualitas tidur yang buruk, memiliki pengaruh yang buruk untuk suasana hati, selain itu juga menimbulkan kecemasan dan depresi [4].

Berdasarkan data yang didapatkan dari World Health Organization (WHO), peristiwa dismenorea pada wanita di tahun 2020 sebanyak 1.769.425 (90%) dimana, 10 sampai 16% diantaranya menderita dismenorea berat [5]. Lebih dari 50% wanita mengalami kejadian dismenore yang cukup tinggi di seluruh dunia. [6] di Asia angka kejadian dismenorea adalah 74,5% yang dialami oleh remaja putri setiap bulannya [7]. Di Indonesia yang mengalami dismenore primer sebanyak (54,98 %) serta dismenore sekunder sebanyak (9,36%)[8]. Di Jawa Timur sendiri memiliki angka sebesar 64,25% dengan dismenore primer sebesar 54,89% dan dismenore tingkat sekunder sebesar 9,36% [9]. Angka kejadian dismenore di SMK Muhammadiyah 1 Taman, Sidoarjo berdasarkan nilai penelitian yang sudah dilakukan Hanum dan Nuriyanah (2016), menunjukkan bahwa dari 37 siswi hampir seluruh remaja putri 29 siswi (78,4%) mengalami dismenore. Sekitar 29 orang remaja yang mengalami dismenorea ringan ada 51.7% sedangkan yang mengalami dismenorea sedang 34,5% dan 13,8 % dismenorea berat [10].

Penanganan yang dapat dilakukan pada saat dismenore adalah dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Wanita dengan dismenorea dua kali lebih terganggu dalam aktivitasnya. Tingginya tingkat absensi dari sekolah dan pekerjaan, keterbatasan dalam kehidupan sosial, prestasi akademik yang buruk, dan keterbatasan dalam aktivitas olahraga merupakan masalah dalam aktivitas tersebut. Dampak yang paling umum dari dismenorea adalah ketidakmampuan untuk bersekolah atau bekerja[11]. Berdasarkan hasil penelitian Manafe dkk (2021) sebagian besar remaja putri cenderung melakukan penanganan dengan meminum obat penghilang nyeri atau mengoleskan minyak kayu putih pada area yang nyeri mereka tidak tahu tentang pengobatan non-farmakologi [12]. Pengobatan farmakologi, dibagi menjadi tiga kategori: 1) Obat-obatan analgesik, 2) Obat Anti Inflamasi Nonsteroid (NSAID) dan 3) Terapi hormonal[13]. Sementara itu efek samping yang ditimbulkan secara umum obat-obatan analgetik adalah saluran cerna yang terganggu, contohnya mual, muntah, gangguan pencernaan, diare, serta gejala gangguan lain nya pada lambung, kulit kemerahan dan cephalgia. [12]. Perlu adanya alternatif untuk mengatasi dismenorea dengan cara non farmakologi salah satunya dengan menggunakan akupresur.

Hasil penelitian Marlinda dkk (2022), penurunan intensitas nyeri dismenore tertinggi pada kelompok akupresur titik tai chong (LR 3) [14]. Pada penelitian Revianti dkk (2021), menyatakan bahwa selepas diberikan intervensi dengan teknik akupresur LI4 kekuatan nyeri pada remaja yang mengalami dismenore berkurang [15] dan penelitian Mahmoud dkk (2022), akupresur Sp6 berpengaruh positif dalam penurunan rasa nyeri pada siswi penderita dismenore primer [16]. Penekanan pada salah satu titik meridian akupresur bisa memberikan efek dalam meningkatkan kadar endorfin. Endorfin bertindak sebagai penghilang rasa nyeri dan diproduksi oleh tubuh di bagian darah dan peptida opioid endogen didalam susunan syaraf pusat. Jaringan saraf untuk mendorong sistem endokrin supaya endorfin terlepas dan merespon terhadap kebutuhan tubuh sehingga mengurangi nyeri haid atau dismenore [17].

Pendidikan kesehatan mempunyai tujuan untuk menambahkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat demi merawat dan meningkatkan kesehatan pada dirinya sendiri, strategi yang akurat dengan tahap tumbuh kembang dengan informasi yang disesuaikan dengan kebutuhannya guna menumbuhkan literasi atau memberikan peningkatan pengetahuan pada remaja putri mengenai kesehatan [18]. Pengetahuan dan sikap juga dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan ini akan mempengaruhi seseorang dalam pengambilan sikap dan keputusan, pengetahuan mengalami peningkatan karena adanya pemberian informasi.

Penelitian yang dilakukan Suprpto (2022), menyatakan dengan memberikan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan sikap dan pengetahuan responden[19]. Hal ini disebabkan oleh komponen dalam komunikasi guna memberikan perubahan pada sikap tiap individu yang terdapat didalam pendidikan kesehatan, strategi yang dapat digunakan adalah strategi persuasif. Persuasif adalah usaha untuk memengaruhi sikap seseorang dengan aturan mengenalkan ide, pikiran, opini dan kenyataan yang baru melewati pesan yang mudah dipahami [20]. Pemberian pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan bantuan media bisa meningkatkan pengetahuan dan sikap. Media yang disusun dengan baik akan mengirimkan pesan dan sasaran yang baik[21]. Melibatkan media yang menarik dapat menciptakan kepercayaan sehingga memberikan perubahan kognitif, afeksi dan psikomotorik yang cepat [22]. Pada pendidikan kesehatan media yang digunakan berbagai macam diantaranya adalah media cetak dan audiovisual[23].

Saat ini remaja yg mengalami dismenore banyak menggunakan obat-obatan sebagai penanganannya. hal ini akan menimbulkan efek berbahaya bagi tubuh jika dikonsumsi dalam waktu jangka panjang. maka diperlukan pendidikan kesehatan terkait penanganan dismenore dengan menggunakan terapi komplementer yang relatif aman salah satunya akupresur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas media video dan booklet akupresur dalam mengurangi dismenore terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada siswi kelas 11 di SMA YPM 2 Sukodono.

II. Metode

Desain penelitian ini memakai Quasi Eksperimen berupa Nonequivalent Control Group Design yang merupakan jenis penelitian eksperimen yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok A dan kelompok B dipilih tanpa penempatan acak [24]. Sebelum diberikan intervensi kelompok A dan B diukur pengetahuan dan sikap dengan

menggunakan kuisioner pre-test kemudian, peneliti memberikan intervensi mengenai pendidikan kesehatan dengan memakai media booklet dan video, setelah pemberian intervensi maka diukur kembali pengetahuan dan sikap responden dengan menggunakan kuisioner post-test. Variabel independen berupa efektivitas media video dan booklet akupresur dalam mengurangi dismenore sedangkan variabel dependen yaitu tingkat pengetahuan dan sikap. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas 11 di SMA YPM 2 Sukodono. Jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini 60 siswi dengan menggunakan sampel minimal, maka untuk masing-masing kelompok adalah 30 untuk kelompok booklet dan 30 untuk kelompok video dengan kriteria inklusi yaitu sudah menstruasi, siswi yang pernah mengalami dismenore dalam 2 bulan terakhir, bersedia menjadi subjek penelitian, usia 16-19 tahun, mengikuti pendidikan kesehatan baik pre-test maupun post-test. Untuk mengambil sampel yang dipakai digunakan teknik non probability sampling berupa consecutive sampling atau pengambilan secara berurutan yang memenuhi kriteria inklusi [25]. Data diambil menggunakan instrumen kuisioner terkait dengan pengetahuan dan sikap siswi kelas 11 SMA YPM 2 Sukodono mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore pada bulan Mei 2024. Untuk menganalisis data menggunakan univariat dan bivariat. Dalam hal ini, analisis univariat untuk menggambarkan data pada setiap variabel dan karakteristik. Analisis bivariat untuk menguji pengaruh antara variabel independent dengan variabel dependen dengan menggunakan uji mann-whitney.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Media Video				Kelompok Media Booklet			
	n	%	Mean	SD	n	%	Mean	SD
Usia			16,93	0,583			17,03	0,615
16	6	20,0			5	16,7		
17	20	66,7			19	63,3		
18	4	13,3			6	20,0		
Usia Menarche			12,23	1,382			12,17	1,147
10	3	10,0			2	6,7		
11	4	13,3			6	20,0		
12	15	50,0			11	36,7		
13	2	6,7			8	26,7		
14	3	10,0			2	6,7		
15	3	10,0			1	3,3		
Siklus Menstruasi Teratur								
Ya	18	60,0			18	60,0		
Tidak	12	40,0			12	40,0		
Pernah Mengalami Dismenore								
Ya	30	100			30	100		
Tidak	0	0			0	0		
Aktivitas Terganggu Karena Dismenore								
Ya	25	83,3			23	76,7		
Tidak	5	16,7			7	23,3		
Pernah Mendengar Tentang Akupresur								
Ya								
Youtube					1	3,35		
Google					1	3,35		
Instagram	1	3,3						
Orangtua								
Teman								
Majalah								
Tidak	29	96,7			28	93,3		
Total	30	100			30	100		

Berdasarkan tabel 1 karakteristik distribusi responden dua kelompok menunjukkan bahwa rata-rata usia pada kelompok video 16,93 dan booklet 17,03. Rata-rata usia menarche pada kelompok video 12,23 dan booklet 12,17. Sebanyak 18 responden dari masing-masing kelompok mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu (60,0%). Seluruh responden pada kedua kelompok mengalami dismenore (100%). Sebesar 25 responden (83,3%) pada kelompok video dan 23 responden pada kelompok booklet (76,7%) aktifitas nya terganggu karena dismenore. Hampir seluruh responden baik dari kelompok video maupun booklet tidak pernah mendengar tentang akupresur.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Pengetahuan Akupresur Dalam Mengurangi Dismenore Menggunakan Media Video dan Booklet Sebelum Diberikan Intervensi

Variabel	Tingkat Pengetahuan	Kelompok Video		Kelompok Booklet	
		Pretest		Pretest	
		n	%	n	%
Pengetahuan	Baik	10	33,3	3	10,0
	Cukup	5	16,7	5	16,7
	Kurang	15	50,0	22	73,3
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 2 tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore sebelum diberikan intervensi pada kelompok video terdapat 10 orang (33,3%) yang memiliki pengetahuan baik sedangkan pada kelompok media booklet sebelum diberikan intervensi yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (10,0%).

Tabel 3. Frekuensi Tingkat Pengetahuan Akupresur Dalam Mengurangi Dismenore Menggunakan Media Video dan Booklet Sesudah Diberikan Intervensi

Variabel	Tingkat Pengetahuan	Kelompok Video		Kelompok Booklet	
		Post test		Post test	
		n	%	n	%
Pengetahuan	Baik	30	100	26	86,7
	Cukup	0	0	3	10,0
	Kurang	0	0	1	3,3
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 3 tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore setelah diberikan intervensi pada kelompok video seluruh responden (100%) yang berpengetahuan baik. Sedangkan pada kelompok media booklet setelah diberikan intervensi sebanyak 26 orang (86,7%) yang berpengetahuan baik.

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Sikap Akupresur Dalam Mengurangi Dismenore Menggunakan Media Video dan Booklet Sebelum Diberikan Intervensi

Variabel	Tingkat Sikap	Kelompok Video		Kelompok Booklet	
		Pretest		Pretest	
		n	%	n	%
Sikap	Positif	13	43,3	12	40,0
	Negatif	17	56,7	18	60,0
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 4 sikap remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore sebelum diberikan intervensi dengan media video terdapat 13 orang (43,3%) yang memiliki sikap positif. Sedangkan pada kelompok booklet sebelum diberikan intervensi sebanyak 12 orang (40,0%) yang memiliki sikap positif

Tabel 5. Frekuensi Tingkat Sikap Akupresur Dalam Mengurangi Dismenore Menggunakan Media Video dan Booklet Sesudah Diberikan Intervensi

Variabel	Tingkat Sikap	Kelompok Video		Kelompok Booklet	
		Post test		Post test	
		n	%	n	%
Sikap	Positif	19	63,3	18	60,0
	Negatif	11	36,7	12	40,0
Total		30	100	30	100

Berdasarkan tabel 5 sikap remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore setelah diberikan intervensi dengan media video sebanyak 19 orang (63,3%) yang memiliki sikap positif. Sedangkan pada kelompok booklet setelah diberikan intervensi sebanyak 18 orang (60,0%) yang memiliki sikap positif.

Tabel 6. Perbedaan Rerata Nilai Pengetahuan dan Sikap Akupresur Dalam Mengurangi Dismenore Pada kelompok Media Video dan Media Booklet

Variabel	Video	Booklet	Pvalue
	Mean rank		

Pengetahuan	35,07	25,93	0,009
Sikap	35,83	25,17	0,017

Berdasarkan tabel 6 hasil uji mann whitney menunjukkan bahwa skor mean rank pengetahuan untuk kelompok video adalah 35,07 dan pada kelompok booklet adalah 25,93 dengan p-value 0,009. Sedangkan pada variabel sikap diperoleh skor mean rank pada kelompok video sebanyak 35,83 dan pada kelompok booklet sebanyak 25,17 dengan p-value 0,017. Dapat disimpulkan bahwa ditemukan perbedaan efektivitas antara media video dan booklet terhadap pengetahuan dan sikap akupresur dalam mengurangi dismenore.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di SMA YPM 2 Sukodono, data umum penelitian ini mencakup usia sekarang, usia menarche, siklus menstruasi teratur, pernah mengalami dismenore, aktifitas terganggu karena dismenore dan paparan penjelasan mengenai akupresur. Penelitian ini melibatkan responden yang berusia antara 16-18 tahun dengan usia terbanyak 17 responden (66,7%). Proses belajar mengajar dipengaruhi oleh usia, yang menggambarkan kematangan fisik, mental, dan sosial. Hal ini menunjukkan usia menjadi salah satu aspek yang berdampak pada pemahaman penjelasan, sehingga dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan seseorang, termasuk pengetahuan tentang akupresur untuk mengurangi dismenore[26]. Tiga dari empat wanita mengalami nyeri dismenorea selama masa reproduksi, terutama pada wanita muda atau remaja[28]. Pada periode ini remaja memerlukan pendidikan kesehatan mengenai cara mengurangi dismenore sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan. Rata-rata usia menarche pada kelompok video 12,23 dan kelompok booklet 12,17. Menarche adalah menstruasi pertama anak perempuan. Ini biasanya terjadi pada usia dua belas hingga empat belas tahun[27].

Pada kedua kelompok sebanyak 18 responden (60,0%) mengalami siklus menstruasi yang teratur. Seluruh responden 100% dari kedua kelompok mengalami dismenore dimana pada kelompok video yang mengeluhkan aktifitas nya terganggu karena dismenore sebesar 25 responden (83,3%) dan kelompok booklet sebanyak 23 responden (76,7%). Menurut Putri dkk (2024) 60% hingga 75% remaja putri di Indonesia mengalami nyeri menstruasi primer [28] Namun, dampak dismenore primer menyebabkan remaja putri kehilangan fokus, mengalami kelelahan saat belajar, dan memilih untuk tidak hadir di kelas [29]. Hampir seluruh responden tidak pernah mendengar tentang akupresur. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan dengan informasi [30]. Dengan informasi yang dapat dipercaya dan akurat, perspektif responden dan pemahaman mereka tentang penggunaan akupresur untuk mengurangi dismenore dapat meningkat serta pengalaman, sarana, dan prasarana yang membantu seseorang melakukan suatu tindakan sangat memengaruhi bagaimana mereka berperilaku [31]. Dengan demikian, jumlah informasi yang kurang dan keluhan atau gangguan yang akan dihadapi akan diminimalkan [32].

Berdasarkan tabel 2 dan 3 distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore mengalami peningkatan dari 10 orang (33,3%) menjadi 30 orang (100%) yang berpengetahuan baik. Sedangkan pada kelompok media booklet dari 3 orang (10,0%) menjadi 26 orang (86,7%) yang berpengetahuan baik. Siswi telah mengikuti proses pembelajaran dan mengetahui tentang manfaat akupresur untuk mengurangi dismenore sehingga pengetahuan siswi dapat meningkat. Informasi dapat terserap dengan baik karena fokus memperhatikan materi dan memberikan umpan balik yang positif seperti bertanya jika ada yang tidak dipahami dan dapat menjawab pertanyaan peneliti. Meningkatnya pengetahuan seiring dengan pengetahuan yang diperoleh secara langsung atau dari pengalaman orang lain. Semakin banyak informasi yang diperoleh seseorang, semakin mereka memahaminya [33].

Berdasarkan tabel 4 dan 5 distribusi frekuensi sikap remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore sebelum diberikan intervensi dengan media video terdapat 13 orang (43,3%) yang mempunyai sikap positif dan setelah diberikan intervensi sebanyak 19 orang (63,3%) yang mempunyai sikap positif. Sedangkan pada kelompok booklet sebelum diberikan intervensi sebanyak 12 orang (40,0%) yang mempunyai sikap positif dan setelah diberikan intervensi sejumlah 18 orang (60,0%) yang memiliki sikap positif. Terdapat faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang, yang dapat menyebabkan perubahan dan pembentukan perspektif positif atau negatif seseorang. Terdapat komponen yang berasal dari lingkungan luar siswi, seperti pengaruh orang lain yang mendorong perubahan dan pembentukan sikapnya. Perubahan ini dikarenakan oleh keinginan siswi untuk memperhatikan pesan yang disampaikan melalui instruksi sehingga mereka secara langsung belajar tentang akupresur dalam mengurangi dismenore. Pengetahuan yang mereka peroleh tentang akupresur dalam mengurangi dismenore dapat berdampak pada sikap siswi. Siswi yang berpengetahuan baik juga memiliki sikap yang baik[33].

Efektivitas Media Video dan Booklet Akupresur Dalam Mengurangi Dismenore Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap

Pada tabel 2 dan 3 tingkat pengetahuan remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore sebelum diberikan intervensi dengan media video diperoleh 10 orang (33,3%) yang mempunyai pengetahuan baik dan setelah diberikan intervensi terdapat 30 orang (100%) yang berpengetahuan baik sementara itu kelompok media booklet sebelum diberikan intervensi yang berpengetahuan baik sejumlah 3 orang (10,0%) dan setelah diberikan intervensi sejumlah 26 orang (86,7%) yang berpengetahuan baik. Berdasarkan tabel 4 dan 5 sikap remaja mengenai akupresur dalam mengurangi dismenore sebelum diberikan intervensi dengan media video terdapat 13 orang (43,3%) yang mempunyai sikap positif dan setelah diberikan intervensi sebanyak 19 orang (63,3%) yang mempunyai sikap positif. Sedangkan pada kelompok booklet sebelum diberikan intervensi sebanyak 12 orang (40,0%) yang mempunyai sikap positif dan setelah diberikan intervensi sebanyak 18 orang (60,0%) yang memiliki sikap positif.

Tabel 6 menunjukkan hasil rata-rata peningkatan skor pengetahuan responden pada media video sebanyak 35,07 dan pada media booklet sebesar 25,93. Selain itu berdasarkan tabel tersebut, hasil uji mann-whitney diperoleh p-value sebesar 0,009. Sedangkan hasil pada variabel sikap pada media video 35,83 dan media booklet 25,17 diperoleh p-value sebesar 0,017. Hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan antara media video dan media booklet. Penggunaan video memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada booklet dimana kenaikan skor rata-rata sebesar 35,07 pada pengetahuan dan sikap sebesar 35,83.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan media video menghasilkan peningkatan yang signifikan daripada menggunakan booklet[34]. Temuan penelitian ini senada dengan penelitian Anwar dkk (2023) dimana terdapat perbedaan efektivitas antara media edukasi video dan booklet, didapatkan media video lebih efisien daripada media booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan minat[35]. Sebuah penelitian oleh Sambo (2021) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dimulai dengan adanya kesadaran (awarnes) seseorang tentang objek (stimulus) yang ada, yang akhirnya menghasilkan ketertarikan atas objek tersebut. Pada titik ini, seseorang mulai mempertimbangkan (evaluasi) tindakan apa yang akan dilakukan, apakah itu baik atau buruk terhadap stimulus yang telah dipilih [35]. Selain itu, proses belajar juga dapat mempengaruhi pengetahuan. Perencanaan pembelajaran untuk keberhasilan harus didasarkan pada tekad, sikap, minat, kebiasaan belajar, dan konsep diri [36].

Pemberian pendidikan kesehatan terkait dengan penggunaan akupresur dalam mengatasi dismenore dikalangan remaja ini adalah salah satu jalan keluar untuk memecahkan permasalahan terkait dengan dismenore yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Saraf-saraf di atas kulit bisa distimulasi dengan akupresur, yang lantas diteruskan ke hipotalamus, sebuah area di otak. Opiat endogen, seperti hormon endorphin, dilepaskan oleh sistem saraf desenden. Hormon endorphin yang keluar akan meningkatkan kadar hormon endorphin di dalam tubuh, yang meningkatkan produksi hormon dopamin dan serotonin. Meningkatkan hormon dopamine akan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis [37]. Peningkatan pengetahuan dan kemampuan sangat penting dan hal ini dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan. Penyuluhan adalah aktivitas memberikan pesan dan keyakinan agar seseorang, keluarga, atau kelompok sadar, memahami, dan mengikuti rekomendasi kesehatan. Untuk memberikan pendidikan, alat peraga atau media yang menarik dapat digunakan [34].

Booklet mengandung penjelasan yang jelas, tegas, dan gampang dipahami dengan gabungan tulisan dan gambar kecil [38]. Dianggap meningkatkan pengetahuan dikarenakan membantu peserta mengingat sebagian dari materi yang dapat terlalaikan jika diberikan secara lisan dalam waktu kurang dari lima menit. Ini berarti bahwa pembaca hanya dapat mengingat dua puluh persen dari materi yang disampaikan secara verbal, sehingga informasi yang ditulis di dalam buku dapat membantu pembaca memahami materi sebanyak lima puluh persen [39].

Dengan animasi, video dapat menarik perhatian penonton dan meningkatkan penerimaan pengetahuan [40]. Kelebihan media video adalah menciptakan gambar dan suara, yang berhasil menarik perhatian dan minat sasaran, membuatnya lebih gampang dimengerti. Bisa diulang kapan saja jika diperlukan dan menghemat waktu. Alat indera termasuk pendengaran dan penglihatan digunakan untuk menangkap informasi pendidikan kesehatan melalui media video. Semakin banyak indera yang digunakan, maka semakin mudah mendapatkan informasi [41]. Listyarini (2017) menyatakan bahwa antara 75% sampai 87% orang meningkatkan pengetahuan mereka melalui melihat atau pengetahuan yang diperoleh dari pancaindera[42]. Video edukasi dapat digunakan untuk mempromosikan dan edukasi yang menyeluruh tentang kesehatan agar meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan[43].

Peningkatan sikap berasal dari peningkatan pengetahuan, sikap seseorang terhadap sesuatu didasarkan pada pengetahuan yang diperoleh melalui pendalaman materi dari berbagai sumber informasi, seseorang biasanya menunjukkan sikap yang baik setelah memperoleh pengetahuan. Sesuai dengan maksud penyuluhan yaitu, adanya peningkatan pengetahuan yang akan berdampak pada perubahan sikap [44]. Sikap tumbuh bergantung pada pengetahuan sebelumnya tentang apa yang dianggap baik (positif) atau buruk, yang kemudian diterapkan ke dalam diri sendiri. Edukasi yang efisien dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku seseorang[45].

Berdasarkan hasil penelitian terjadinya peningkatan pengetahuan dan sikap menggunakan media video lebih efisien karena media video melibatkan indera pendengaran dan penglihatan dimana media video tidak hanya berupa tulisan saja tetapi terdapat gambar dan suara sehingga siswa lebih tertarik dan tidak mudah bosan berbeda dengan booklet hanya gambar diam dan cenderung monoton.

IV. Simpulan

Terdapat perbedaan efektivitas antara media video dan booklet dimana media video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang akupresur dalam mengurangi dismenore. Disarankan untuk praktisi selanjutnya menggunakan media video untuk pendidikan kesehatan.

References

- [1] N. Meilan, Maryanah, and W. Follona, *Kesehatan Reproduksi Remaja: Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya*. Malang: Wineka Media, 2019. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=RteJDwAAQBAJ>
- [2] L. Aulia and L. H. Pinem, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Sosial Instagram Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Di SMA Negeri X," *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, vol. 4, no. 1, pp. 16–25, 2023, doi: 10.24853/myjm.4.1.16-25.
- [3] A. K. Selcuk and E. Yanikkerem, "Effect of Acupressure on Primary Dysmenorrhea: Review of Experimental Studies," *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, vol. 14, no. 2, pp. 33–49, 2021, doi: 10.51507/j.jams.2021.14.2.33.
- [4] M. Bernardi, L. Lazzeri, F. Perelli, F. M. Reis, and F. Petraglia, "Dysmenorrhea and Related Disorders," *F1000Research*, vol. 6, p. 1645, pp. 1–7, 2017.
- [5] F. I. Yuliyani and T. Susilowati, "Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Di Ruang Kelas Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Sragen,"

- Journal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, vol. 1, no. 6, pp. 459–465, 2022, doi: 10.36418/locus.v1i6.143.
- [6] R. Herawati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian," *Maternity and Neonatal Journal*, vol. 2, no. 3, pp. 161–172, 2017. [Online]. Available: <https://e-journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1382>
- [7] H. Setyowati, *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: UNIMMA Press, 2018. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=LGHWDwAAQBAJ>
- [8] F. Fitria and A. Haqqattiba'ah, "Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid Pada Remaja Putri," *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, vol. 7, no. 1, pp. 73–81, 2020, doi: 10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081.
- [9] Y. Syaiful and S. V. Naftalin, "Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 7, no. 1, pp. 269–276, 2019, doi: 10.32831/jik.v7i1.195.
- [10] S. M. F. Hanum and T. E. Nuriyanah, "Dismenorea Dan Olahraga Pada Remaja Di SMK Muhammadiyah 1 Taman," *Rakernas AIPKEMA*, pp. 337–343, 2016.
- [11] H. N. Fitri and K. D. Ariesthi, "Pengaruh Dismenore Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswi Di Program Studi DIII Kebidanan," *CHMK Midwifery Scientific Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 159–164, 2020.
- [12] K. N. Manafe, A. A. Adu, and H. J. N. Ndun, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Dismenore Dan Penanganan Non Farmakologi," *Media Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 3, pp. 258–265, 2021, doi: 10.35508/mkm.v3i3.3813.
- [13] H. Khotimah and S. S. Lintang, "Terapi Non-Farmakologi Untuk Mengatasi Nyeri Dismenore Pada Remaja," *Faletahan Health Journal*, vol. 9, no. 3, pp. 343–352, 2022, doi: 10.33746/fhj.v9i3.499.
- [14] M. Marlinda, N. Muliani, A. M. Christiani, and Y. Septiasari, "Akupresur Tiga Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid," *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, vol. 8, no. 2, pp. 113–119, 2022, doi: 10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025.
- [15] I. D. Revianti and A. Yanto, "Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja," *Holistic Nursing Care Approach*, vol. 1, no. 1, p. 39, 2021, doi: 10.26714/hnca.v1i1.8265.
- [16] N. S. A. Mahmoud, M. Y. H. Mourad, and S. M. Lamadah, "Effect of Spleen 6-Point Acupressure on Pain Intensity Among Late Adolescents Nursing Students With Primary Dysmenorrhea," *Alexandria Scientific Nursing Journal*, vol. 24, no. 3, pp. 114–124, 2022.
- [17] A. Zulia, H. S. E. Rahayu, and R. -, "Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea," *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, vol. 2, no. 1, p. 9, 2018, doi: 10.32419/jppni.v2i1.78.
- [18] K. T. Bond and S. R. Ramos, "Utilization of an Animated Electronic Health Video to Increase Knowledge of Post- and Pre-Exposure Prophylaxis for HIV," *JMIR Formative Research*, vol. 3, no. 2, pp. 1–14, 2019, doi: 10.2196/formative.9995.
- [19] S. Suprpto, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dan Pemberian Sembako Era Pandemi Covid-19," *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 3, pp. 521–526, 2021.
- [20] S. Susanti and W. Widyoningsih, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Remaja Tentang Seks Bebas," *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 10, no. 2, p. 297, 2019, doi: 10.26751/jikk.v10i2.721.
- [21] A. Sutriyawan et al., "Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Dalam Mencegah Stunting Melalui Edukasi Berbasis Media," *Jurnal Masyarakat Mandiri*, vol. 5, no. 4, pp. 1982–1994, 2021, doi: 10.31764/jmm.v5i4.4974.
- [22] E. Wijayanti, Supriyadi, and S. Azizah, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kehamilan Dini," *Malang Journal of Midwifery*, vol. 5, no. 1, pp. 15–25, 2023, doi: 10.31290/majory.v5i1.3838.
- [23] J. W. Creswell and J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. Los Angeles: SAGE, 2018.
- [24] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- [25] L. Hanifah and S. Suparti, "Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri," *Jurnal Stikesmus*, vol. 8, no. 2, pp. 39–47, 2017.
- [26] C. S. Por et al., "Polyherbal Formulation for Primary Dysmenorrhea: A Review," *Research Journal of Pharmacy and Technology*, vol. 15, no. 4, pp. 1891–1900, 2022, doi: 10.52711/0974-360X.2022.00316.
- [27] W. D. P. Syam et al., "Hubungan Status Gizi Terhadap Usia Menarche," *Fakumi Medical Journal*, vol. 2, no. 9, pp. 637–645, 2022, doi: 10.33096/fmj.v2i9.119.
- [28] H. E. Putri, L. T. Arlym, and R. Widowati, "Pengaruh Konsumsi Madu Akasia Terhadap Dismenore Pada Remaja," *Jurnal Menara Medika*, vol. 6, no. 2, pp. 231–239, 2024.
- [29] N. A. Fahmiah, N. Huzaimah, and M. Hannan, "Dismenorea Dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Sekolah Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan Profesional*, vol. 3, no. 1, pp. 81–87, 2022, doi: 10.36590/kepo.v3i1.307.
- [30] W. C. Rachmawati, *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, 4th ed. Malang: Wineka Media, 2019.
- [31] E. Sinaga et al., *Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*, 1st ed. Kita Menulis, 2021.
- [32] B. N. Fadliyah, A. Subiyatin, and Hamidah, "Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Sumber Informasi Dengan Kebersihan Saat Menstruasi," *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 1, pp. 1371–1379, 2023.
- [33] M. Sambo et al., "Pengaruh Edukasi Tentang Protokol Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Covid-19," *Nursing Care and Health Technology Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 72–80, 2021, doi: 10.56742/NCHAT.V1I2.15.
- [34] L. F. Kurniatin and A. Zakiiyya, "Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil," *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, vol. 10, no. 1, pp. 28–37, 2022, doi: 10.32922/jkp.v10i1.458.
- [35] R. R. Anwar, U. Kalsum, and N. Siregar, "Edukasi Menggunakan Media Video Dan Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Minat KB," *Jurnal Skala Kesehatan*, vol. 14, no. 1, pp. 21–27, 2023.
- [36] E. Noftalina, R. Sulistiawati, and Saudah, "Efektivitas Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Dampak Pernikahan Dini," *Jidan Jurnal Ilmiah Bidan*, vol. 7, no. 2, pp. 1–8, 2023.
- [37] N. M. Suwarini, N. M. A. Sukmandari, and M. R. S. Wulandari, "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Lansia," *Jurnal Surya Medika*, vol. 7, no. 1, pp. 243–247, 2021, doi: 10.33084/jsm.v7i1.2181.
- [38] K. R. Pralisaputri, S. Heribertus, and M. Chatarina, "Pengembangan Media Booklet Berbasis SETS," *Jurnal GeoEco*, vol. 2, no. 2, pp. 147–154, 2016.
- [39] E. Lusiani, I. Y. Prastyawati, and A. Nobita, "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Booklet," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 4, no. 2, pp. 1689–1699, 2021.
- [40] Sabarudin et al., "Efektivitas Edukasi Online Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Pencegahan Covid-19," *Jurnal Farmasi Galenika*, vol. 6, no. 2, pp. 309–318, 2020, doi: 10.22487/j24428744.2020.v6.i2.15253.
- [41] Sadimin et al., "Dental Health Education to Knowledge About PHBS," *Jurnal Kesehatan Gigi*, vol. 8, no. 1, pp. 1–5, 2020.
- [42] A. D. Listyarini, "Penyuluhan Dengan Media Audio Visual Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat," *Jurnal Stikes Cendekia Utama Kudus*, pp. 112–117, 2017.

- [43] A. L. Kellams et al., "A Randomized Trial of Prenatal Video Education to Improve Breastfeeding," *Breastfeeding Medicine*, vol. 13, no. 10, pp. 666–673, 2018, doi: 10.1089/bfm.2018.0115.
- [44] W. Puspitaningrum et al., "Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terkait Kebersihan Menstruasi," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 5, no. 4, pp. 274–281, 2017, doi: 10.14710/jkm.v5i4.18362.
- [45] M. S. Lubis, C. Pramana, and H. S. Kasjono, "Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet," *Sebatik*, vol. 26, no. 1, pp. 270–276, 2022, doi: 10.46984/sebatik.v26i1.1544.