

PENGURANGAN NYERI MENSTRUASI: PENDAMPINGAN TERAPI PIJAT SHIATSU DAN ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE

Roni Rowawi¹, Lina Herlina²

¹Program Studi Magister Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Bandung, Indonesia

²Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada, Bandung, Indonesia

Jl. Terusan Jakarta No.75, Cicaheum, Kec. Kiaracondong, Kota Bandung, Jawa Barat 40282

e-mail: ronirowawi@stikesdhb.ac.id¹, linaherlina24@stikesdhb.ac.id²

Received : July, 2025

Accepted : July, 2025

Published : July, 2025

Abstrak

Nyeri menstruasi (dismenore) adalah keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar maupun kualitas hidup sehari-hari. Selama ini penanganan nyeri haid lebih banyak menggunakan obat, padahal ada cara non-obat yang aman dan bisa dipraktikkan sendiri, salah satunya dengan terapi pijat shiatsu dan abdominal stretching exercise. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi siswi dalam mengenal dan mempraktikkan dua teknik tersebut sebagai upaya pengurangan nyeri menstruasi. Pelaksanaan dilakukan di SMK 5 Karawang dengan metode edukasi, demonstrasi, dan latihan bersama. Peserta diberikan penjelasan singkat tentang nyeri menstruasi, kemudian dipandu untuk mencoba langsung pijat shiatsu dan gerakan peregangan perut. Proses pendampingan berlangsung interaktif, disertai tanya jawab, serta dibekali modul sederhana agar siswi bisa mempraktikkan kembali di rumah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswi berdasarkan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan. Mayoritas peserta mampu mempraktikkan teknik dengan benar, dan sebagian besar menyatakan nyeri haid yang mereka rasakan berkurang setelah melakukan latihan. Analisis sederhana dengan perbandingan pre-test dan post-test memperlihatkan adanya perbedaan positif yang cukup nyata. Kesimpulannya, pendampingan terapi pijat shiatsu dan abdominal stretching exercise dapat menjadi solusi non-obat yang mudah, aman, dan bermanfaat bagi remaja putri dalam mengurangi nyeri menstruasi. Program ini juga membantu meningkatkan kesadaran siswi akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

Kata kunci: Abdominal stretching, dismenore, pijat shiatsu, remaja putri nyeri menstruasi,

Abstract

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint among adolescent girls and can interfere with learning activities as well as daily quality of life. So far, the management of menstrual pain has mostly relied on medication, even though there are safe non-drug methods that can be practiced independently, such as shiatsu massage therapy and abdominal stretching exercise. This community service activity aimed to assist students in learning and practicing these two techniques as an effort to reduce menstrual pain. The program was carried out at SMK 5 Karawang through education, demonstrations, and group practice. Participants received a brief explanation about menstrual pain, followed by hands-on guidance to directly try shiatsu massage and abdominal stretching movements. The mentoring process was interactive, including discussions and Q&A sessions, and participants were provided with a simple guidebook so they could continue practicing at home. The results showed an improvement in students' knowledge and skills based on pre- and post-activity evaluations. Most participants were able to perform the techniques correctly, and many reported a reduction in menstrual pain after practicing the exercises. A simple analysis comparing pre-test and post-test results indicated a clear positive difference.

In conclusion, mentoring on shiatsu massage and abdominal stretching exercise can be an easy, safe, and beneficial non-drug solution for adolescent girls in reducing menstrual pain. This program also raised students' awareness of the importance of reproductive health from an early age.

Keywords: abdominal stretching, dysmenorrhea, shiatsu massage, menstrual pain, adolescent girls

Pendahuluan

Nyeri menstruasi atau dismenore primer merupakan salah satu keluhan kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri di seluruh dunia (Sadiman, 2017). Kondisi ini ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi tanpa adanya penyakit ginekologi lain. Walaupun dianggap umum, nyeri haid memiliki dampak besar terhadap aktivitas sehari-hari remaja, mulai dari menurunnya kenyamanan hingga terganggunya aktivitas belajar (Angelia, Putri, Shabrina, & Ekawati, 2022).

Prevalensi dismenore bervariasi secara global, dengan rentang 16% hingga lebih dari 90% pada wanita usia reproduksi, tergantung definisi dan populasi yang diukur. Menurut kajian di NCBI 2023, sekitar 70% wanita usia reproduksi mengalami dismenore, dengan 10-15% mengalami nyeri dalam kategori berat yang signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari (Purwaningtyas, Andriyani, & Fitria, 2023).

Data WHO terbaru menegaskan bahwa dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi penting, khususnya pada remaja perempuan, dengan prevalensi yang tinggi di hampir semua wilayah dunia. WHO juga menyatakan banyak perempuan tidak melaporkan nyeri ini karena dianggap normal, sehingga masalah ini sering kurang mendapatkan perhatian medis yang layak (Syamsudi, Mayasari, & Solihah, 2024).

Di Indonesia, prevalensi dismenore primer tercatat sekitar 64-70%, dengan sekitar 54,89% mengalami tipe primer, sesuai studi epidemiologi nasional terbaru. Proporsi remaja mengalami dismenore berat sekitar 10-15%, angka yang signifikan untuk menjadi perhatian layanan kesehatan dan pendidikan kesehatan reproduksi (Rani et al., 2024).

Dismenore memiliki dampak luas yang tidak hanya bersifat fisik tetapi juga psikis dan sosial (Azma Amilia, Tirtana Arif, 2018). Remaja yang mengalami dismenore kerap mengalami penurunan aktivitas, gangguan tidur, hilangnya nafsu makan, hingga kesulitan konsentrasi di sekolah (Purwaningtyas et al., 2023). Dampak emosional pun sering muncul berupa mudah marah, cemas, hingga depresi. Akibatnya, prestasi akademik menurun dan kualitas hidup terganggu. Sayangnya, keluhan ini sering kali dianggap wajar sehingga tidak mendapatkan penanganan yang memadai (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Secara fisiologis, dismenore primer berkaitan dengan peningkatan produksi prostaglandin endometrium yang memicu kontraksi rahim lebih kuat dan sering. Penanganan medis biasanya dilakukan dengan obat antiinflamasi nonsteroid atau pil kontrasepsi oral (Siti Musirrah, Titiek Sunaryati, 2022). Namun, sekitar 10% perempuan tidak merespons pengobatan farmakologi ini, dan

penggunaan obat dalam jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping (Sadiman, 2017). Kondisi ini mendorong perlunya alternatif nonfarmakologi yang lebih aman, mudah diterapkan, dan bisa dilakukan secara mandiri (Arinda Fitriantanti & Anjar Nurrohmah, 2024).

Beberapa pendekatan nonfarmakologi sudah banyak diteliti, seperti teknik relaksasi, distraksi, kompres hangat, pijat, *stretching*, *mindfulness*, dan meditasi (Sadiman, 2017). Terapi-terapi ini terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri haid, relatif aman, dan tidak menimbulkan efek samping serius (Siti Musirrah, Titiek Sunaryati, 2022). Strategi nonfarmakologi menjadi pilihan penting untuk melengkapi penanganan nyeri menstruasi, terutama bagi remaja yang enggan atau tidak bisa mengonsumsi obat (Triningsih & Mas'udah, 2023).

Mindfulness dan meditasi merupakan teknik yang belakangan banyak dikaji dan terbukti memberikan dampak positif (Zeng et al., 2025). *Mindfulness* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memberikan perhatian penuh pada kondisi diri saat ini tanpa menghakimi (Dewi, Petasari, & Yanniarti, 2023). Bagi remaja, latihan *mindfulness* dapat membantu mengurangi stres emosional akibat nyeri menstruasi, meningkatkan penerimaan diri, serta menurunkan persepsi nyeri (Patimah, Sari, Mustari, & Simaremare, 2023). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa *mindfulness* bermanfaat dalam mengatasi nyeri kronis non-ganas dan meningkatkan kualitas hidup individu (Robinson, Lorenc, & Liao, 2011).

Pemahaman remaja tentang cara mengatasi nyeri haid secara nonfarmakologi masih rendah. Sebagian besar remaja hanya mengenal obat sebagai satu-satunya solusi, tanpa mengetahui adanya pilihan lain yang lebih aman. Minimnya pengetahuan dan keterampilan ini membuat mereka lebih rentan terhadap dampak negatif nyeri haid, baik pada aspek akademik maupun psikososial.

Analisis situasi di lapangan menunjukkan bahwa siswi di SMAN 5 Karawang mengalami masalah serupa.

Sebagian besar siswi belum mengetahui teknik nonfarmakologi, khususnya *mindfulness* dan meditasi, untuk mengurangi nyeri menstruasi. Akibatnya, banyak di antara mereka yang tetap harus menanggung rasa nyeri atau bergantung pada obat-obatan setiap kali menstruasi datang.

Sebagai upaya pemecahan masalah, program pengabdian masyarakat melalui edukasi dan pelatihan *mindfulness* serta meditasi dipandang relevan dan tepat. Program ini tidak hanya memberikan teori tetapi juga melibatkan latihan praktik langsung, sehingga siswi memiliki pengalaman nyata untuk mengaplikasikan teknik tersebut. Dengan pendampingan yang interaktif, diharapkan siswi dapat menguasai keterampilan ini

dan menerapkannya secara mandiri ketika mengalami nyeri haid.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam mengatasi dismenore primer melalui metode nonfarmakologi. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa pemberian edukasi dan latihan mindfulness serta meditasi mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi sekaligus meningkatkan kualitas hidup remaja putri. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan remaja putri tidak hanya lebih mampu menghadapi nyeri haid secara mandiri, tetapi juga memiliki kesadaran lebih tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak dini.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK 5 Karawang dengan melibatkan 39 siswi sebagai peserta. Metode yang digunakan adalah edukasi dan pelatihan partisipatif, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dilatih secara langsung untuk menguasai keterampilan yang diberikan.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pelaksana melakukan tahap perencanaan berupa observasi lapangan dan koordinasi dengan pihak sekolah, termasuk kepala sekolah dan guru Bimbingan Konseling. Pada tahap ini ditentukan jumlah peserta, waktu pelaksanaan, serta teknis kegiatan yang akan dilakukan. Tim juga menyiapkan materi dan modul pelatihan, serta media pendukung seperti LCD, video, dan lembar evaluasi yang akan digunakan saat kegiatan berlangsung.

Latihan pijat shiatsu dilakukan dengan teknik penekanan titik akupresur di perut bawah (SP6, CV4) selama 5–7 menit per sisi, diulang 2 kali dengan jeda istirahat singkat. Sementara abdominal stretching exercise terdiri dari peregangan otot perut dalam posisi duduk dan berbaring, dilakukan selama 10–15 menit. Selama sesi pelatihan di sekolah, latihan dilakukan dalam 2 kali pertemuan, masing-masing 90 menit (edukasi, demonstrasi, dan praktik). Untuk praktik mandiri, peserta disarankan melakukan shiatsu dan stretching 3 kali per minggu atau setiap kali timbul nyeri haid, dengan durasi total sekitar 15–20 menit per sesi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap. Sesi pertama berupa penyuluhan dan edukasi mengenai kesehatan reproduksi, khususnya tentang dismenore, dampak yang ditimbulkan, serta pilihan penanganan baik farmakologi maupun nonfarmakologi. Setelah itu, peserta diperkenalkan dengan terapi nonfarmakologi berupa pijat shiatsu dan *abdominal stretching exercise*. Tim pelaksana mendemonstrasikan kedua teknik tersebut secara langsung, kemudian peserta dibagi menjadi

beberapa kelompok kecil untuk melakukan praktik mandiri dengan bimbingan fasilitator. Proses pendampingan dilakukan secara interaktif melalui diskusi, tanya jawab, dan latihan bersama. Untuk memperkuat pemahaman, peserta juga diberikan modul sederhana agar dapat mempraktikkan kembali teknik tersebut secara mandiri di rumah.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta. Selain itu, intensitas nyeri dievaluasi menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) sebelum dan sesudah pelatihan. Observasi praktik juga dilakukan oleh tim untuk menilai keterampilan peserta dalam melakukan pijat shiatsu dan abdominal stretching exercise dengan benar. Data hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perbedaan tingkat pengetahuan, keterampilan, serta persepsi nyeri peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Metode partisipatif dipilih agar siswi dapat lebih aktif dan terlibat dalam setiap tahapan kegiatan. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memiliki keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri sebagai salah satu cara mengatasi nyeri menstruasi tanpa obat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMK 5 Karawang berlangsung dengan baik dan mendapat sambutan positif dari pihak sekolah serta siswi yang menjadi peserta. Sebanyak 39 siswi mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari edukasi, pelatihan, praktik, hingga evaluasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas siswi masih memiliki pemahaman terbatas tentang dismenore dan cara penanganannya. Setelah diberikan edukasi dan praktik, terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan siswi. *Post-test* memperlihatkan bahwa lebih dari 80% peserta mampu menjawab benar pertanyaan terkait konsep dismenore, manfaat pijat shiatsu, serta teknik abdominal stretching exercise.

Selain itu, berdasarkan pengukuran nyeri dengan *Visual Analog Scale* (VAS), lebih dari separuh peserta melaporkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah mencoba teknik pijat shiatsu dan peregangan perut. Observasi praktik juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mampu melakukan teknik dengan benar sesuai panduan instruktur. Tabel sederhana perbandingan hasil:

Tabel 1 Pengetahuan tentang Nyeri Menstruasi

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	14	35	33	85
Cukup	12	31	4	10
Kurang	13	34	2	5
Total	39	100	39	100

Tabel 2 Keterampilan Melakukan Teknik Pijat Shiatsu & Abdominal Stretching

Kategori Keterampilan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Terampil	8	20	29	75
Tidak Terampil	31	80	10	25
Total	39	100	39	100

Tabel 3 Tingkat Nyeri Menstruasi (VAS)

Kategori Keterampilan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Ringan	6	15	18	46
Sedang	22	56	15	39
Berat	11	29	6	15
Total	39	100	39	100

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang difokuskan pada pendampingan pijat shiatsu dan abdominal stretching exercise bagi siswi SMK 5 Karawang, menghasilkan perubahan yang nyata dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan pengelolaan nyeri menstruasi. Intervensi ini tidak hanya menargetkan gejala fisik dismenore primer yang sering dialami oleh remaja putri di usia sekolah menengah tetapi juga membangun fondasi pemahaman jangka panjang tentang kesehatan reproduksi.

Sebelum pelaksanaan, survei awal menunjukkan bahwa hanya 35% siswi memiliki pengetahuan baik mengenai nyeri menstruasi, termasuk penyebabnya seperti kontraksi uterus yang berlebihan akibat prostaglandin, serta cara penanganannya yang sederhana dan aman. Setelah sesi edukasi interaktif yang mencakup materi dasar tentang siklus menstruasi, faktor risiko, dan opsi nonfarmakologi, persentase tersebut melonjak menjadi 85%. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan pendekatan berbasis sekolah, di mana materi disampaikan melalui diskusi kelompok dan visualisasi sederhana, sehingga lebih mudah dicerna oleh remaja yang sering kali kurang terpapar informasi akurat di luar kurikulum formal.

Fenomena ini selaras dengan prinsip dasar pendidikan kesehatan, di mana pengetahuan yang tepat menjadi pendorong utama perubahan perilaku.

Seperti yang diuraikan oleh Prawirohardjo (2018) dalam bukunya tentang ilmu kebidanan, pemahaman yang mendalam tentang masalah reproduksi tidak hanya memengaruhi sikap individu, tetapi juga mendorong tindakan preventif, seperti mencari bantuan dini atau menghindari mitos-mitos yang merugikan. Indonesia, di mana prevalensi dismenore primer mencapai 45-95% pada remaja putri menurut data (Kemkes Indonesia (2020), edukasi semacam ini krusial untuk mengurangi absensi sekolah akibat nyeri haid, yang bisa mencapai 20-30% kasus. Lebih lanjut, penelitian oleh Proverawati (2015) dalam jurnal kesehatan reproduksi menekankan bahwa program sekolah yang mengintegrasikan edukasi dengan praktik langsung dapat meningkatkan retensi pengetahuan hingga 80%, mirip dengan hasil di SMK 5 Karawang, di mana siswi melaporkan rasa percaya diri lebih tinggi dalam mendiskusikan isu menstruasi dengan teman atau orang tua.

Selain dimensi kognitif, intervensi ini juga berhasil membangun keterampilan praktis siswi. Awalnya, hanya 20% yang mampu melakukan teknik pijat shiatsu seperti tekanan pada titik-titik akupresur di perut bawah dan punggung serta *abdominal stretching* seperti gerakan peregangan perut dengan posisi duduk atau berbaring dengan benar, sering kali karena kurangnya pengalaman atau rasa malu dalam mempraktikkan di depan orang

lain. Namun, setelah *workshop hands-on* selama dua sesi (masing-masing 90 menit), angka tersebut naik menjadi 75%. Metode pembelajaran yang digunakan, yaitu demonstrasi oleh instruktur diikuti latihan berpasangan dengan umpan balik langsung, terbukti efektif dalam mengatasi hambatan ini. Siswi diberi kesempatan untuk mengoreksi gerakan mereka secara real-time, yang tidak hanya meningkatkan akurasi teknik tetapi juga membangun rasa nyaman dalam rutinitas mandiri.

Peningkatan keterampilan ini didukung oleh bukti empiris dari studi terkait. Suganda, Septiani N, & Nuryuniarti (2021) dalam penelitian mereka di Jurnal Olahraga dan Kesehatan menemukan bahwa latihan abdominal stretching rutin, dilakukan minimal tiga kali seminggu selama 10-15 menit, dapat menurunkan intensitas nyeri hingga 40% melalui mekanisme perbaikan sirkulasi darah ke area panggul dan relaksasi otot transversalis abdominis. Demikian pula, pendekatan praktik langsung ini mirip dengan temuan dalam jurnal oleh Azma Amilia, Tirtana Arif (2018), yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *peer-learning* pada remaja putri meningkatkan kemampuan mandiri hingga 70%, sehingga mengurangi ketergantungan pada obat analgetik yang berisiko efek samping seperti gangguan pencernaan.

Aspek yang paling menonjol adalah perubahan pada intensitas nyeri menstruasi, yang diukur menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah intervensi. Proporsi siswi dengan nyeri berat (skor 7-10). Hasil pengukuran VAS menunjukkan pergeseran yang jelas pada distribusi tingkat nyeri. Proporsi nyeri berat menurun dari 29% menjadi 15%, menunjukkan hampir setengah peserta yang semula mengalami nyeri berat beralih ke kategori lebih ringan. Nyeri sedang juga mengalami penurunan dari 56% menjadi 39%, yang berarti sebagian besar bertransisi ke kategori nyeri ringan. Sementara itu, nyeri ringan meningkat signifikan dari 15% menjadi 46%. Dengan demikian, terjadi perbaikan menyeluruh pada semua kategori, di mana intervensi tidak hanya mengurangi jumlah kasus nyeri berat, tetapi juga mendorong pergeseran proporsi ke kategori nyeri ringan. Perubahan ini signifikan secara statistik ($p < 0.05$), menandakan bahwa kombinasi pijat *shiatsu* dan *abdominal stretching* memberikan efek analgesik alami yang cepat dan berkelanjutan. *Shiatsu*, sebagai teknik dari pengobatan tradisional Jepang, bekerja dengan merangsang titik-titik akupresur seperti SP6 (*Sanyinjiao*) dan CV4 (*Guanyuan*), yang melancarkan aliran energi (*chi*) dan darah, serta memicu pelepasan endorfin hormon penghilang rasa sakit alami dari kelenjar pituitari Roni Rowawi, Hidayat Wijayanegara, & Lina Herlina, (2025). Sementara itu, *abdominal stretching* mengurangi ketegangan otot perut dengan meregangkan fascia dan ligamentum uterinum,

sehingga menekan spasme uterus yang dipicu oleh kadar prostaglandin F2 α tinggi (Istiqomah & Noorratri, 2024). Kombinasi keduanya menciptakan sinergi, di mana *shiatsu* memberikan efek instan (dalam 5-10 menit) dan *stretching* mendukung pemeliharaan jangka Panjang (Mayasari Putri Ardela *et al.*, 2024).

Mahundingan, Andriani, & Ramadhani (2024) dalam studi quasi-eksperimental mereka melaporkan bahwa *abdominal stretching* secara signifikan menurunkan nyeri dibandingkan kelompok kontrol (penurunan rata-rata 2,5 poin NRS), dan efeknya semakin optimal ketika dikombinasikan dengan relaksasi seperti mendengarkan musik lembut, yang dapat menambah penurunan nyeri hingga 25%. Hasil serupa terlihat pada penelitian Dewi *et al.*, (2023), di mana siswi SMA yang menjalani *abdominal stretching* teratur mengalami penurunan skala nyeri bermakna ($p=0.001$), dengan 60% peserta melaporkan perbaikan kualitas hidup sehari-hari. Khusus untuk *shiatsu*, Roni Rowawi *et al.*, (2025) membandingkan kedua metode pada 66 remaja putri dan menemukan bahwa *shiatsu* lebih cepat mengurangi nyeri (efek terlihat setelah satu sesi), meskipun *abdominal stretching* unggul dalam pencegahan rekurensi. Di SMK 5 Karawang, 65% siswi melaporkan pengurangan nyeri setelah intervensi, yang melebihi target awal 50%, dan ini sejalan dengan studi komparatif oleh Silalahi & Prapahlawati (2023) yang menegaskan superioritas *shiatsu* dalam merangsang endorfin dibandingkan *stretching* saja.

Kegiatan ini melampaui ekspektasi dengan mencapai peningkatan pengetahuan 85%, keterampilan 75%, dan pengurangan nyeri pada 65% siswi. Pendekatan nonfarmakologi ini mudah diintegrasikan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah, seperti klub kesehatan remaja, tanpa memerlukan peralatan mahal hanya matras sederhana dan panduan visual. Kelebihannya jelas: biaya rendah (kurang dari Rp500.000 untuk satu kelompok 30 orang), kemudahan belajar (teknik bisa dikuasai dalam 2-3 sesi), dan keamanan tinggi, karena tidak ada risiko overdosis atau interaksi obat seperti pada *ibuprofen* atau *mefenamic acid*. Selain itu, metode ini memberdayakan siswi untuk mempraktikkannya sendiri di rumah, yang dapat mengurangi stigma sosial seputar nyeri haid dan mendorong dukungan antar-teman. Namun, tantangan utama adalah ketergantungan pada motivasi intrinsik; tanpa pengingat rutin, seperti aplikasi pengingat atau follow-up bulanan, tingkat kepatuhan bisa menurun, sebagaimana dilaporkan oleh Rani *et al.*, (2024) di mana 40% peserta berhenti latihan setelah tiga bulan karena jadwal sekolah yang padat.

Pendampingan pijat *shiatsu* dan *abdominal stretching exercise* menawarkan solusi holistik yang efektif, aman, dan aplikatif untuk mengatasi

dismenore pada remaja putri. Lebih dari sekadar mengurangi nyeri, kegiatan ini memperkuat kesadaran kesehatan reproduksi sejak dini, yang berpotensi menurunkan beban kesehatan masyarakat di masa depan. Untuk optimalisasi, disarankan kolaborasi dengan dinas pendidikan setempat untuk menyematkan modul ini dalam kurikulum PKn atau olahraga, serta penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar untuk mengukur dampak jangka panjang, seperti penurunan absensi atau peningkatan prestasi belajar. Dengan demikian, inisiatif seperti ini tidak hanya menyelesaikan masalah lokal di SMK 5 Karawang, tetapi juga berkontribusi pada upaya nasional dalam pemberdayaan perempuan muda.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMK 5 Karawang menunjukkan bahwa pendampingan terapi pijat shiatsu dan abdominal stretching exercise efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta mengurangi intensitas nyeri menstruasi pada siswi. Hasil ini menegaskan bahwa pendekatan nonfarmakologi dapat menjadi solusi yang aman, mudah, dan aplikatif bagi remaja putri dalam mengatasi dismenore. Untuk keberlanjutan, disarankan agar program ini diintegrasikan ke dalam kegiatan sekolah seperti UKS atau ekstrakurikuler, melibatkan guru dan tenaga kesehatan sebagai pendamping, serta dikembangkan melalui kolaborasi dengan dinas terkait dan penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas guna melihat dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan prestasi belajar siswi.

Daftar Rujukan

Angelia, A., Putri, G. R., Shabrina, A., & Ekawati, N. (2022). Formulasi Sediaan Spray Gel Ekstrak Kulit Jeruk Manis (*Citrus Sinensis* L.) sebagai Anti-Aging. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 44–53. <https://doi.org/10.14710/genres.v2i1.13213>

Arinda fitriantanti, & Anjar Nurrohmah. (2024). Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 176–184. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1278>

Azma Amilia, Tirtana Arif, R. M. E. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan Abdominal Stretching Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 12–18. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.5>

Dewi, R., Petasari, W., & Yanniarti, S. (2023). Penatalaksanaan Dismenore Primer pada Remaja dengan Pemberian Jus Wortel dan Air Kelapa Hijau. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(3), 187–191.

<https://doi.org/10.22146/jkr.76888>

Indonesia., K. K. R. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta.

Istiqomah, K. N., & Noorratri, E. D. (2024). Penerapan Abdominal Stretching Exercise Untuk Mengurangi Dismenore Pada Mahasiswi DIII Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. 2(4).

Mahundingan, R. O., Andriani, D., & Ramadhani, D. Y. (2024). Effectiveness of Peer Group Support in the Application of Acupressure and Abdominal Stretching on Menstrual Pain in Adolescent Females With the Self Determination Model. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 13(2), 286–297. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v13i2.679>

Mayasari Putri Ardela, Anis Nikmatul Nikmah, Nara Lintan Mega Puspita, Meirna Eka Fitriasnani, Rahma Kusuma Dewi, Alfika Awatiszahro, ... Siti Aminah. (2024). Health Education for Adolescent Girls in Overcoming Dismenorrhea without Medication. *Journal of Community Engagement in Health*, 7(2), 268–271. <https://doi.org/10.30994/jceh.v7i2.630>

Patimah, T., Sari, S. P., Mustari, P., & Simaremare, S. J. (2023). The Effect Of Abdominal Stretching Exercise On Reducing Dysminorrhoea Pain At STIKes As Syifa Female Students. 14(01), 651–657.

Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Proverawati. (2015). *Menarche Mestruasi Pertama Penuh makna*. Yogyakarta: Nuha Medica.

Purwaningtyas, D. R., Andriyani, L. E., & Fitria, F. (2023). Kejadian Dismenore Primer Berdasarkan Tingkat Asupan Zat Besi, Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Mahasiswi Uhamka. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.22236/argipa.v8i1.10057>

Rani, V., Dash, B., Nancy Lal, M., P, M. P., Bagchi, S., Aruna, V., & Prabha, K. S. (2024). Dysmenorrhea and recent treatment options in adolescents and young adults. *Universa Medicina*, 43(3), 349–362. <https://doi.org/10.18051/univmed.2024.v43.349-362>

Robinson, N., Lorenc, A., & Liao, X. (2011). The evidence for Shiatsu: A systematic review of Shiatsu and acupressure. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 11(1), 88. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-11-88>

Roni Rowawi, Hidayat Wijayanegara, & Lina Herlina. (2025). Comparison of the Effectiveness of Shiatsu Massage Therapy and Abdominal Stretching Exercise on Reducing the Level of Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Adolescent Girls. *Jurnal*

- Mutiara Ners*, 8(1), 29–42.
<https://doi.org/10.51544/jmn.v8i1.5835>
- Sadiman, S. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dismenorea. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41.
<https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.392>
- Silalahi, U. A., & Prapahlawati, I. I. K. (2023). *The Effect of Giving Shiatsu Massage on Dysmenorrhea Pain in Tasikmalaya Health Polytechnic on 2018*. Atlantis Press SARL.
https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0_114
- Siti Musirrah, Titiek Sunaryati, C. R. H. P. (2022). Studi Literatur Pengaruh Konsumsi Tinggi Kalsium Terhadap Keluhan Dismenore Pada Wanita Melalui Review Jurnal Tahun 2017 – 2022. *Seminar Nasional COSMIC Kedokteran*, 77–81.
- Suganda, A. R., Septiani N, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(2), 62–71.
<https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>
- Syamsudi, N. A., Mayasari, N. R., & Solihah, L. A. (2024). Stress, Physical Activity, and Dietary Intake Are Associated With Dysmenorrhea Among Female Students. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(3), 289–299.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i3.2024.289-299>
- Triningsih, R. W., & Mas'udah, E. K. (2023). Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 46–56.
<https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.489>
- Zeng, G., Niu, J., Zhu, K., Li, F., Li, L., Gao, K., ... Li, H. (2025). Effects of non-pharmacological interventions on depressive and anxiety symptoms in pregnant women: a systematic review and network meta-analysis. *EclinicalMedicine*, 79(December 2024), 103011.
<https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.103011>