



Optimalisasi Kompetensi Mahasiswa dalam Melakukan *Self-Management* Dismenorea Primer melalui Implementasi *Evidence Based Nursing* Berbasis Intervensi Komplementer

Optimizing Students' Competence in Primary Dysmenorrhea Self-Management Through the Implementation of Evidence-Based Nursing Using Complementary Interventions

A. Sri Ulfi Nofriati^{1*}, Megawati Sibulo²

¹⁻²DIII Keperawatan, Institut Batari Toja Bone, Indonesia, 92734

*Penulis Korespondensi: A.sriulfinofriati@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 10 April 2026;

Revisi: 15 Mei 2026;

Diterima: 18 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026

Keywords: *Acupressure; Abdominal Effleurage Massage; Evidence-Based Nursing; Primary Dysmenorrhea; Self-Management.*

Abstract: *Primary dysmenorrhea is one of the most common reproductive health problems experienced by female university students and may adversely affect academic performance and quality of life. Students' competence in performing self-management of dysmenorrhea through evidence-based non-pharmacological interventions still needs to be strengthened to enable them to manage menstrual pain independently and to prepare them for their future roles as healthcare professionals. This community service program aimed to evaluate the effectiveness of implementing Evidence-Based Nursing through abdominal effleurage massage and acupressure in optimizing students' competence in the self-management of primary dysmenorrhea. The participants were second-year students of the Diploma III Nursing Study Program at Institut Batari Toja Bone who experienced primary dysmenorrhea and were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Visual Analog Scale (VAS) to assess pain intensity and a competency checklist to evaluate students' practical skills. The expected outcomes of this program were improved student competence in the self-management of primary dysmenorrhea and reduced pain intensity following the application of abdominal effleurage massage and acupressure. This community service program is expected to provide a foundation for the development of complementary nursing education based on Evidence-Based Nursing.*

Abstrak

Dismenorea primer merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh mahasiswa dan dapat mengganggu aktivitas akademik serta kualitas hidup. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan *self management* dismenorea melalui intervensi nonfarmakologis berbasis bukti masih perlu ditingkatkan agar mampu mengelola nyeri secara mandiri dan menjadi bekal sebagai calon tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan menganalisis efektivitas implementasi *Evidence Based Nursing* berbasis *abdominal effleurage massage* dan akupresur dalam mengoptimalkan kompetensi mahasiswa melakukan *self management* dismenorea primer. Peserta kegiatan adalah mahasiswa tingkat II Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Institut Batari Toja Bone yang mengalami dismenorea primer dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale* untuk mengukur intensitas nyeri dan lembar checklist kompetensi mahasiswa. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan kompetensi mahasiswa dalam melakukan *self management* dismenorea primer serta penurunan intensitas nyeri setelah penerapan *abdominal effleurage massage* dan akupresur. Kegiatan pengabdian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan pembelajaran keperawatan komplementer berbasis *Evidence Based Nursing*.

Kata Kunci: Akupresur; Evidence-Based Nursing; Dismenore Primer; Manajemen Diri; Pijat Effleurage Abdomen

1. PENDAHULUAN

Dismenorea primer merupakan salah satu keluhan ginekologis yang paling sering dialami oleh perempuan usia reproduktif, termasuk kelompok remaja akhir dan dewasa awal yang berada pada rentang usia mahasiswa. Kondisi ini ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang muncul sebelum atau selama menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi miometrium berlebihan tanpa disertai kelainan patologis organ reproduksi (Farasari et al., 2024). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa dismenore masih menjadi salah satu gangguan kesehatan reproduksi dengan angka kejadian yang tinggi di berbagai belahan dunia, dengan prevalensi berkisar antara 41,7% hingga 89,1% (Ar-Rakhimi et al., 2025). Sebuah studi di Arab Saudi melaporkan prevalensi dismenorea primer sebesar 83,7 persen pada 620 mahasiswi berusia 18 sampai 30 tahun, dengan 32,6 persen di antaranya mengalami nyeri berat serta 71,8 persen melaporkan gejala sindrom pramenstruasi yang menyertai (Katib et al., 2024). Temuan serupa dilaporkan pada 550 mahasiswi di enam universitas Lebanon, yaitu prevalensi sebesar 80,9 persen dengan 34,6 persen mengalami nyeri berat yang secara signifikan mengganggu aktivitas harian dan kemampuan belajar (Karout et al., 2021). Sementara itu, prevalensi dismenore di Indonesia mencapai 64,25%, yang didominasi oleh dismenore primer sebesar 54,89%, sedangkan sisanya sebesar 9,36% merupakan kasus dismenore sekunder (Ar-Rakhimi et al., 2025).

Kondisi ini juga banyak ditemukan pada populasi mahasiswa, di mana rutinitas akademik yang padat, pola makan tidak teratur, kurang aktivitas fisik, serta tingkat stres akademik yang tinggi turut memperberat gejala dismenorea (Ramadani et al., 2023). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa gangguan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi belajar, ketidakhadiran dalam perkuliahan, serta penurunan produktivitas akademik mahasiswa secara keseluruhan (Hairunisyah et al., 2023). Meskipun prevalensinya tinggi, penanganan dismenorea primer pada kalangan mahasiswa masih jauh dari optimal. Sebagian besar mahasiswi cenderung melakukan *self medication* tanpa dasar pengetahuan yang memadai, sebagaimana ditemukan pada 213 mahasiswi kedokteran di Nepal, yang mana 36,62 persen di antaranya melakukan pengobatan mandiri dengan obat antiinflamasi nonsteroid tanpa pengawasan tenaga kesehatan (Shrestha et al., 2022). Sebagian besar mahasiswa cenderung melakukan penanganan mandiri yang tidak tepat, seperti mengonsumsi obat analgesik tanpa pengawasan tenaga kesehatan atau justru membiarkan nyeri tanpa penanganan apa pun hingga mengganggu aktivitas sehari-hari

(Ramadani et al., 2023), Kondisi ini menunjukkan masih adanya kesenjangan kompetensi dalam melakukan self-management dismenorea secara tepat, aman, dan berbasis bukti. Padahal, kemampuan tersebut merupakan kompetensi penting yang harus dimiliki mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan yang akan berperan dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada masyarakat. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa pemahaman remaja putri mengenai terapi komplementer yang tepat untuk mengatasi dismenorea masih terbatas, sehingga penanganan yang dilakukan sering kali belum didasarkan pada bukti ilmiah yang memadai (Wuisang et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan keperawatan, penerapan *evidence based nursing* menjadi landasan penting untuk menjembatani kesenjangan antara bukti ilmiah dan praktik klinis, termasuk dalam pengelolaan nyeri menstruasi. Kompetensi *evidence based practice* pada mahasiswa keperawatan terbukti berhubungan erat dengan kemampuan berpikir kritis, keterampilan pemecahan masalah, serta kesiapan mereka dalam memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas ketika memasuki dunia praktik profesional (Jeong et al., 2024). Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa mahasiswa keperawatan masih menghadapi kendala dalam mengaplikasikan bukti ilmiah ke dalam praktik nyata, baik karena keterbatasan literasi penelitian, kurangnya paparan terhadap program pembelajaran berbasis bukti, maupun rendahnya rasa percaya diri dalam mengintegrasikan hasil riset ke dalam pengambilan keputusan klinis (Tlili et al., 2022). Oleh karena itu, upaya optimalisasi kompetensi mahasiswa melalui implementasi intervensi berbasis bukti perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari penguatan kurikulum pendidikan keperawatan yang berorientasi pada praktik nyata (Du et al., 2023).

Salah satu bentuk intervensi komplementer yang telah banyak dikaji dan terbukti efektif secara ilmiah dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer adalah kombinasi *abdominal effleurage massage* dan akupresur. *abdominal effleurage massage* adalah teknik pijat dengan usapan lembut dan ritmis pada dinding perut yang bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah lokal, menghambat kontraksi uterus, serta merangsang pelepasan endorfin sehingga memberikan efek relaksasi dan analgesik (Suryantini & Ma'rifah, 2022). *Abdominal effleurage massage* bekerja melalui stimulasi taktil ringan pada area abdomen yang mampu meningkatkan sirkulasi darah lokal, merelaksasi otot uterus, serta menghambat transmisi impuls nyeri melalui mekanisme *gate control theory*, sehingga terbukti efektif menurunkan skala nyeri pada mahasiswi yang mengalami dismenorea primer (Ozturk et al., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, tinjauan sistematis terhadap

berbagai modalitas fisioterapi juga menegaskan bahwa terapi manual seperti massage memberikan efek analgesik yang bermakna pada penderita dismenorea primer dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi apa pun (López Liria et al., 2021).

Selain *abdominal effleurage massage*, akupresur juga telah banyak diteliti sebagai intervensi komplementer berbasis titik meridian tubuh yang efektif meredakan nyeri menstruasi. Uji klinis acak terkontrol yang mengombinasikan akupresur dan pijat pada perempuan dengan dismenorea primer membuktikan penurunan nyeri yang signifikan disertai perbaikan gejala menstruasi dan peningkatan kualitas hidup (Eryilmaz & Uçar, 2025). Studi eksperimental tersamar tunggal pada remaja dengan dismenorea primer turut menunjukkan bahwa penerapan akupresur mandiri pada titik LI4, ST36, dan SP6 secara konsisten menurunkan intensitas nyeri, memperbaiki gejala menstruasi, dan meningkatkan rasa nyaman (Aksoy-Can et al., 2025). Penelitian lain oleh Gayatri et al. (2022) menunjukkan hasil bahwa akupresur di titik meridian SP8 dan SP10 mampu menurunkan intensitas nyeri haid melalui pelepasan endorfin dan perbaikan aliran energi tubuh sehingga menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dipelajari, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja. Kedua intervensi ini, baik *abdominal effleurage massage* maupun akupresur, memiliki keunggulan praktis karena tidak memerlukan alat khusus, biaya rendah, dapat dipelajari dan dipraktikkan secara mandiri oleh mahasiswa, sehingga sangat relevan untuk diintegrasikan ke dalam penguatan kompetensi *self management* dismenorea primer berbasis *evidence based nursing*. Kedua intervensi ini, baik *abdominal effleurage massage* maupun akupresur, memiliki keunggulan praktis karena tidak memerlukan alat khusus, biaya rendah, dapat dipelajari dan dipraktikkan secara mandiri oleh mahasiswa, sehingga sangat relevan untuk diintegrasikan ke dalam penguatan kompetensi *self management* dismenorea primer. Selain itu, kombinasi kedua intervensi ini merepresentasikan penerapan nyata dari prinsip *evidence based nursing* karena keduanya didukung oleh bukti ilmiah, dapat diintegrasikan dengan preferensi individu, serta relevan diterapkan dalam konteks keperawatan komunitas maupun keperawatan mandiri mahasiswa.

Meskipun demikian, kesenjangan masih terjadi antara ketersediaan bukti ilmiah mengenai efektivitas *abdominal effleurage massage* dan akupresur dengan implementasi nyata dalam bentuk penguatan kompetensi mahasiswa secara terstruktur. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada efektivitas satu jenis intervensi secara terpisah dan pada populasi remaja sekolah menengah, sedangkan penelitian yang secara spesifik mengukur dan mengoptimalkan kompetensi

mahasiswa keperawatan pada rentang usia remaja akhir dan dewasa awal dalam menerapkan kombinasi kedua intervensi tersebut melalui kerangka *evidence based nursing* yang terstruktur masih terbatas jumlahnya, terutama pada konteks pendidikan tinggi keperawatan di Indonesia. Padahal penguatan kompetensi ini sangat relevan mengingat mahasiswa keperawatan tidak hanya berperan sebagai penerima manfaat intervensi, tetapi juga sebagai calon agen perubahan yang akan menerapkan prinsip *evidence based practice* dalam praktik klinis mereka di masa mendatang.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini menjadi penting untuk dilaksanakan guna mengoptimalkan kompetensi mahasiswa dalam melakukan *self management* dismenorea primer melalui implementasi *evidence based nursing* berbasis intervensi komplementer *abdominal effleurage massage* dan akupresur. Kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata baik secara teoretis maupun praktis, yaitu memperkaya khazanah keilmuan keperawatan maternitas dan komplementer di Indonesia, sekaligus menghasilkan model pembelajaran atau pelatihan berbasis bukti yang dapat diadopsi oleh institusi pendidikan keperawatan untuk meningkatkan kemandirian mahasiswa dalam mengelola kesehatan reproduksinya sendiri.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada mahasiswa tingkat II Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Institut Batari Toja Bone yang berada pada rentang usia remaja akhir dan dewasa awal serta mengalami dismenorea primer. Pemilihan peserta dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswi yang mengalami dismenorea primer, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta berpartisipasi aktif dalam proses pelatihan dan pendampingan. Luaran kegiatan berupa peningkatan kompetensi mahasiswa dalam melakukan *self management* dismenorea primer melalui implementasi *Evidence Based Nursing* berbasis intervensi komplementer berupa *abdominal effleurage massage* dan akupresur. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) serta penilaian kompetensi menggunakan lembar observasi keterampilan untuk menilai kemampuan peserta dalam menerapkan kedua teknik sesuai prosedur yang telah diajarkan.

Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap perencanaan dan persiapan, tahap pelaksanaan dan proses, serta tahap monitoring dan evaluasi. Setiap tahapan

dirancang secara sistematis agar implementasi intervensi berlangsung sesuai dengan prinsip *Evidence Based Nursing* dan mampu mencapai luaran kegiatan yang telah ditetapkan.

Tahap Perencanaan dan Persiapan:

Tahap ini bertujuan untuk memastikan seluruh aspek kegiatan pengabdian telah dipersiapkan dengan baik sebelum pelaksanaan intervensi sehingga proses kegiatan dapat berlangsung secara terstruktur dan sesuai dengan tujuan kegiatan. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a. Melakukan koordinasi dengan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Institut Batari Toja Bone terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian .
- b. Melakukan identifikasi dan seleksi mahasiswa tingkat II yang memenuhi kriteria sebagai peserta kegiatan pengabdian.
- c. Menyusun jadwal pelaksanaan beserta alur kegiatan pengabdian.
- d. Menyusun materi edukasi berbasis *Evidence Based Nursing* mengenai *self management* dismenorea primer.
- e. Menyusun modul kegiatan pengabdian, *Standard Operating Procedure abdominal effleurage massage* dan akupresur, serta media pembelajaran yang akan digunakan selama pelatihan.
- f. Menyiapkan instrumen pengabdian yang terdiri atas lembar karakteristik peserta, *Visual Analog Scale* (VAS), dan lembar observasi kompetensi mahasiswa.
- g. Menyiapkan media komunikasi melalui *WhatsApp* sebagai sarana pendampingan dan monitoring selama kegiatan berlangsung.

Tahap Pelaksanaan dan Proses :

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan yang dilakukan melalui satu kali pertemuan tatap muka untuk memberikan pelatihan kepada seluruh peserta. Pada tahap ini mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan dalam melakukan *self management* dismenorea primer menggunakan intervensi komplementer. Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a. Memberikan penjelasan mengenai konsep dismenorea primer, prinsip *self management*, serta penerapan *Evidence Based Nursing* dalam penatalaksanaan nyeri menstruasi.
- b. Melakukan pengukuran awal intensitas nyeri (*pretest*) menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS).

- c. Memberikan demonstrasi teknik *abdominal effleurage massage* sesuai prosedur operasional standar.
- d. Memberikan demonstrasi teknik akupresur pada titik yang telah direkomendasikan berdasarkan bukti ilmiah.
- e. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempraktikkan kedua teknik secara langsung dengan pendampingan peneliti.
- f. Menilai kompetensi mahasiswa menggunakan lembar observasi keterampilan yang meliputi ketepatan prosedur, urutan tindakan, ketepatan lokasi intervensi, serta kemampuan melakukan tindakan secara mandiri.
- g. Memberikan umpan balik terhadap hasil praktik mahasiswa hingga seluruh peserta mampu melakukan intervensi dengan benar.
- h. Mengarahkan mahasiswa untuk menerapkan *self management* secara mandiri menggunakan *abdominal effleurage massage* dan akupresur ketika mengalami gejala dismenorea primer pada siklus menstruasi berikutnya.
- i. Meminta mahasiswa melakukan pengukuran kembali intensitas nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* setelah melakukan intervensi secara mandiri sebagai data *posttest*.

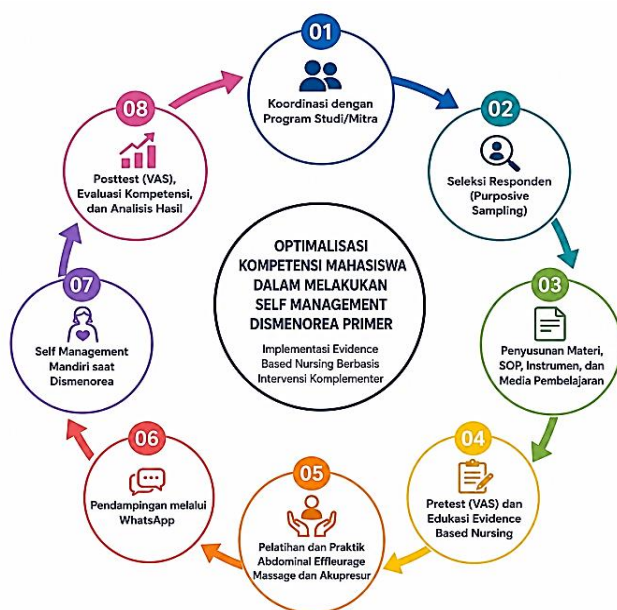
Tahap Monitoring dan Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk memastikan keberlanjutan penerapan intervensi serta mengevaluasi efektivitas implementasi *Evidence Based Nursing* terhadap kompetensi mahasiswa dan penurunan intensitas nyeri. Monitoring dilaksanakan secara daring menggunakan media *WhatsApp* sehingga peneliti dapat memberikan pendampingan kepada seluruh peserta selama periode kegiatan pengabdian. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a. Membentuk grup *WhatsApp* sebagai media komunikasi antara peneliti dan seluruh peserta.
- b. Melakukan pengingat (*reminder*) kepada mahasiswa untuk menerapkan *abdominal effleurage massage* dan akupresur saat gejala dismenorea primer muncul.
- c. Memberikan pendampingan apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan intervensi secara mandiri.
- d. Memantau kepatuhan mahasiswa dalam melaksanakan *self management* sesuai prosedur yang telah diajarkan.
- e. Mengumpulkan hasil pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Visual Analog Scale* setelah mahasiswa melakukan intervensi.

- f. Melakukan evaluasi terhadap kompetensi mahasiswa berdasarkan hasil lembar observasi keterampilan dan perubahan intensitas nyeri sebelum serta sesudah implementasi intervensi.
- g. Menganalisis hasil kegiatan pengabdian untuk mengetahui efektivitas implementasi *Evidence Based Nursing* berbasis *abdominal effleurage massage* dan akupresur dalam mengoptimalkan kompetensi mahasiswa melakukan *self management* dismenorea primer

Diagram berikut menggambarkan tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian secara sistematis, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan intervensi berbasis *Evidence Based Nursing*, hingga tahap monitoring dan evaluasi untuk mengoptimalkan kompetensi mahasiswa dalam melakukan *self management* dismenorea primer.



Gambar 1. Tahapan Pengabdian.

3. HASIL

Analisis univariat dilakukan sebagai tahap awal untuk mendeskripsikan karakteristik peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian. Penyajian ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai profil demografis dan karakteristik reproduksi peserta. Variabel yang dianalisis meliputi usia, usia menarche, dan lama menstruasi yang diklasifikasikan berdasarkan kategori yang umum digunakan dalam kajian kesehatan reproduksi. Sebanyak 25 peserta terlibat dalam kegiatan ini, dan distribusi frekuensi masing masing karakteristik disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Peserta.

Variabel	Kategori	F	%
Usia saat ini	Remaja Akhir (17-20 th)	19	76
	Dewasa Awal (21-25 th)	6	24
Usia Menarche	Normal (11-14 th)	17	68
	Terlambat (>14 th)	8	32
Lama Menstruasi	Normal (3-7 hari)	23	92
	Memanjang (>7 hari)	2	8
Status Menstruasi	Teratur	20	80
	Tidak Teratur	5	20

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta termasuk dalam kelompok usia remaja akhir (17–20 tahun), yaitu sebanyak 19 orang (76%), sedangkan sisanya berada pada kelompok dewasa awal. Ditinjau dari karakteristik reproduksi, mayoritas peserta mengalami menarche pada rentang usia normal 11–14 tahun sebanyak 17 orang (68%), memiliki lama menstruasi normal selama 3–7 hari sebanyak 23 orang (92%), serta memiliki siklus menstruasi yang teratur sebanyak 20 orang (80%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki karakteristik reproduksi yang masih berada dalam batas fisiologis normal. Kondisi ini memberikan gambaran awal bahwa peserta memiliki profil kesehatan reproduksi yang relatif homogen sehingga dapat menjadi dasar dalam menganalisis perubahan pada kegiatan pengabdian setelah pemberian pelatihan.

Untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri pada peserta, dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pelatihan menggunakan instrumen *Visual Analog Scale* (VAS). Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Pelatihan.

Skala Nyeri	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Ringan	2 (8,0)	9 (36,0)
Sedang	15 (60,0)	16 (64,0)
Berat	8 (32,0)	0 (0,0)

Sumber : Data Primer, 2026

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebelum pelatihan mayoritas peserta mengalami nyeri sedang (60,0%), diikuti nyeri berat (32,0%) dan nyeri ringan (8,0%). Setelah pelatihan, proporsi peserta pada kategori nyeri ringan meningkat menjadi 36,0%, sedangkan kategori nyeri berat tidak lagi dijumpai. Perubahan distribusi tersebut menggambarkan kecenderungan penurunan intensitas nyeri menuju kategori yang lebih ringan setelah pelaksanaan pelatihan.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *Evidence Based Nursing* melalui penerapan *abdominal effleurage massage* dan akupresur mampu menurunkan intensitas nyeri dismenorea primer serta meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam melakukan *self management*. Secara deskriptif, terjadi pergeseran distribusi tingkat nyeri dari kategori sedang dan berat menuju kategori yang lebih ringan setelah peserta mengikuti pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang mengintegrasikan edukasi berbasis bukti dengan praktik keterampilan dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola dismenorea primer secara mandiri. Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep *Evidence Based Nursing* yang menekankan integrasi bukti ilmiah terbaik, kompetensi klinis, dan kebutuhan individu dalam pengambilan keputusan keperawatan (Melnik & Fineout Overholt, 2023). Selain itu, berbagai kajian sistematis menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis bukti semakin direkomendasikan sebagai terapi lini awal pada dismenorea primer karena efektif, aman, dan mudah diterapkan secara mandiri (Argaheni, 2021; Wang et al., 2025; Yu et al., 2025).

Mayoritas peserta berada pada kelompok usia remaja akhir dengan usia menarche, lama menstruasi, dan siklus menstruasi yang masih berada dalam rentang fisiologis normal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keluhan nyeri yang dialami peserta lebih mengarah pada dismenorea primer daripada kelainan ginekologis. Secara fisiologis, dismenorea primer terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan, vasokonstriksi, hipoksia jaringan, dan stimulasi reseptor nyeri (Itani et al., 2022; McKenna & Fogleman, 2021). Kondisi ini umum dijumpai pada remaja dan wanita usia muda, sehingga kelompok mahasiswa merupakan sasaran yang tepat untuk penerapan program *self management* (Itani et al., 2022). Selain *abdominal effleurage massage*, akupresur juga memberikan kontribusi terhadap penurunan nyeri melalui stimulasi titik akupuntur yang memengaruhi sistem saraf otonom, meningkatkan pelepasan endorfin, memperbaiki sirkulasi darah pelvis, dan menurunkan persepsi nyeri (Liu et al., 2021). *Systematic review* dan *meta analysis* yang dilakukan Kong et al. (2022) menunjukkan bahwa akupresur memberikan penurunan intensitas nyeri yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol pada perempuan dengan dismenorea primer. Temuan tersebut diperkuat oleh Liu et al. (2021) yang melaporkan bahwa akupresur efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dengan efek samping yang minimal. Oleh karena itu, kombinasi *abdominal effleurage massage* dan akupresur pada kegiatan pengabdian ini diduga

memberikan efek sinergis terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara sistematis sesuai tahapan yang telah disusun. Kegiatan melibatkan tim dosen dan mahasiswa sebagai fasilitator serta mahasiswi tingkat II Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Institut Batari Toja Bone sebagai peserta pelatihan. Gambar 2 dan Gambar 3 memperlihatkan proses penyampaian materi, demonstrasi teknik *abdominal effleurage massage* dan akupresur, serta praktik *self management* dismenorea primer yang dilakukan oleh peserta selama kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner Online



Gambar 3. Penjelasan Teknik Abdominal Effleurage Massage dan Akupresur



Gambar 4. Demonstrasi Tiap Peserta

Gambar 4 menunjukkan kegiatan demonstrasi praktik *abdominal effleurage massage* dan akupresur yang dilakukan oleh peserta pelatihan. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kedua teknik secara langsung sebagai bentuk evaluasi keterampilan setelah menerima materi dan demonstrasi dari tim pengabdian. Selama proses praktik, tim dosen melakukan observasi dan penilaian kompetensi menggunakan lembar *checklist* yang meliputi ketepatan prosedur, ketepatan lokasi tindakan, urutan pelaksanaan, serta kemampuan peserta dalam melakukan intervensi secara mandiri.



Gambar 5. Foto Bersama Dosen dan Mahasiswa Peserta Pelatihan

Peningkatan kompetensi mahasiswa dalam melakukan *self management* dismenorea primer merupakan salah satu luaran penting pada kegiatan pengabdian ini. Kompetensi tidak hanya mencerminkan peningkatan pengetahuan mengenai konsep dismenorea primer, tetapi juga kemampuan peserta dalam mengidentifikasi gejala, memilih intervensi yang sesuai, serta menerapkan *abdominal effleurage massage* dan akupresur secara mandiri sesuai prosedur yang telah diajarkan. Kemampuan tersebut menjadi aspek yang penting karena *self management* yang efektif membutuhkan kombinasi pengetahuan, keterampilan, dan keyakinan diri dalam mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi nyeri menstruasi (Chen et al., 2023; Armour et al., 2021).

Peningkatan kompetensi mahasiswa pada kegiatan pengabdian ini juga memiliki implikasi yang lebih luas terhadap pendidikan keperawatan. Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa dituntut tidak hanya mampu mengatasi masalah kesehatannya sendiri, tetapi juga memiliki kompetensi dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada masyarakat berdasarkan bukti ilmiah. Kemampuan melakukan *self management* dismenorea primer melalui *abdominal effleurage massage* dan akupresur diharapkan menjadi bekal awal bagi mahasiswa dalam mengembangkan praktik keperawatan yang berorientasi pada *Evidence Based Nursing*. Dengan demikian, integrasi pelatihan intervensi komplementer ke dalam proses pembelajaran keperawatan maternitas dapat menjadi salah satu strategi untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi klinis, kemampuan edukatif, serta kesiapan dalam mengimplementasikan praktik keperawatan berbasis bukti di berbagai tatanan pelayanan kesehatan (Melnik & Fineout Overholt, 2023; Polit & Beck, 2021).

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan *self management* dismenorea primer berbasis *Evidence Based Nursing* menggunakan teknik *abdominal effleurage massage* dan akupresur telah terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Kegiatan ini mampu meningkatkan kompetensi peserta dalam memahami dan mempraktikkan kedua intervensi komplementer sesuai prosedur yang benar, sebagaimana ditunjukkan melalui hasil penilaian kompetensi selama sesi demonstrasi dan praktik mandiri.

Selain meningkatkan keterampilan peserta, pelatihan juga menunjukkan adanya kecenderungan penurunan intensitas nyeri menstruasi setelah peserta menerapkan *abdominal effleurage massage* dan akupresur secara mandiri saat mengalami dismenorea primer. Hal tersebut

menunjukkan bahwa implementasi *Evidence Based Nursing* berbasis intervensi komplementer dapat menjadi alternatif yang efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai upaya *self management* dismenorea primer pada mahasiswi.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu model edukasi kesehatan reproduksi di lingkungan perguruan tinggi serta diintegrasikan ke dalam program pembinaan mahasiswa maupun pembelajaran keperawatan maternitas. Pendampingan secara berkelanjutan serta pengembangan pelatihan serupa dengan cakupan peserta yang lebih luas perlu dilakukan untuk mendukung terbentuknya perilaku *self management* yang berkelanjutan dan meningkatkan kualitas kesehatan reproduksi remaja serta dewasa awal.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Institut Batari Toja Bone atas dukungan dan fasilitasi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan beserta seluruh dosen yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi yang sebesar besarnya diberikan kepada seluruh mahasiswa tingkat II Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Institut Batari Toja Bone yang telah berpartisipasi secara aktif sebagai peserta pelatihan, mulai dari proses edukasi, demonstrasi keterampilan, praktik mandiri, hingga kegiatan monitoring dan evaluasi. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa melakukan *self management* dismenorea primer melalui penerapan *Evidence Based Nursing* berbasis *abdominal effleurage massage* dan akupresur.

DAFTAR REFERENSI

- Aksoy-Can, A., Buldum, A., Abiç, A., & Vefikuluçay-Yilmaz, D. (2025). The effect of acupressure on pain, menstrual symptoms, and comfort in adolescents with primary dysmenorrhea: A single-blind randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1), 221. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04965-0>
- Ar-Rakhimi, L., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore pada mahasiswa Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Health & Medical Sciences*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.351>
- Argaheni, N. B. (2021). Systematic review: The effect of massage effleurage on dysmenorrhea. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 8(1), 138–143. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i1.ART.p138-143>

- Du, X., et al. (2023). Incorporating evidence-based practice education in nursing research curriculum of undergraduate nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Education in Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103671>
- Eryılmaz, S., & Uçar, T. (2025). The effects of acupressure and massage on pain, menstrual symptoms, and quality of life in primary dysmenorrhea: A randomized controlled trial. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 31(4), 378–387. <https://doi.org/10.1089/jicm.2023.0721>
- Farasari, P., et al., & Zahro, F. A. (2024). Pengaruh massage effleurage terhadap tingkat penurunan nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri usia 16 sampai 18 tahun. *Nursing, Medical and Science Journal*, 3(2), 26–30. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v3i2.182>
- Gayatri, N. L. P. L., Ruspawan, I. D. M., & Hartati, N. N. (2022). Pengaruh akupresur pada titik SP 8 dan SP 10 terhadap intensitas nyeri remaja yang mengalami dismenore. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 171–180. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2181>
- Hairunisyah, R., Anggarini, T., & Anggraini, D. K. (2023). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri menstruasi mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 112–119. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1607>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary dysmenorrhea: Pathophysiology, diagnosis, and treatment updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jeong, D., Park, C., Sugimoto, K., Jeon, M., Kim, D., & Eun, Y. (2024). Effectiveness of an evidence-based practice education program for undergraduate nursing students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 637. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050637>
- Katib, Y., Almehmadi, M., Alhajaji, F., Alqorashi, S., Almajnooni, F., Alshinawi, M. A., & Marghalani, R. A. (2024). Prevalence of primary dysmenorrhea and its effect on the quality of life among female students at Umm Al Qura University. *Cureus*, 16(10), e72136. <https://doi.org/10.7759/cureus.72136>
- Kong, X., Fang, H., Li, X., Zhang, Y., & Guo, Y. (2022). Effects of auricular acupressure on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1016222. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1016222>
- Liu, M., Tong, Y., Chai, L., Chen, S., Xue, Z., Chen, Y., & Li, X. (2021). Effects of auricular point acupressure on pain relief: A systematic review. *Pain Management Nursing*, 22(3), 268–280. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.07.007>
- López-Liria, R., Torres-Álamo, L., Vega-Ramírez, F. A., García-Luengo, A. V., Aguilar-Parra, J. M., Trigueros-Ramos, R., & Rocamora-Pérez, P. (2021). Efficacy of physiotherapy treatment in primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7832. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157832>
- McKenna, K. A., & Fogleman, C. D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician*, 104(2), 164–170. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2021/0800/p164.html>
- Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E. (2023). *Evidence-based practice in nursing & healthcare:*

A guide to best practice (5th ed.). Wolters Kluwer.

- Ozturk, N., Gerçek Öter, E., & Kürek Eken, M. (2023). The effect of abdominal massage and stretching exercise on pain and dysmenorrhea symptoms in female university students: A single-blind randomized-controlled clinical trial. *Health Care for Women International*, 44(5), 621–638. <https://doi.org/10.1080/07399332.2022.2061973>
- Ramadani, F. N., Parinduri, F. K., Jayanti, R., Prisella, E., & Rahmawati, K. (2023). Prevalensi dan self-care practice untuk mengatasi nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Fallah. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 135–140. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i2.237>
- Shrestha, R., Bhandari, M. S., Shrestha, S. S., Shrestha, J. T. M., & Shrestha, U. (2022). Self-medication in primary dysmenorrhea among undergraduate students in a medical college: A descriptive cross-sectional study. *Journal of Nepal Medical Association*, 60(256), 1011–1015. <https://doi.org/10.31729/jnma.7816>
- Suryantini, N. P., & Ma'rifah, A. (2022). Effleurage massage: Alternative non-pharmacological therapy in decreasing dysmenorrhea pain. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(3), 41–50. <https://wmmjournal.org/index.php/wmm/article/view/71>
- Wang, Y., Liu, L., Wu, X., et al. (2025). Clinical evidence of acupoint stimulation for primary dysmenorrhea: A systematic review and updated meta-analysis. *Journal of Pain Research*, 18, 4307–4336. <https://doi.org/10.2147/JPR.S533585>
- Wuisang, M., Frans, J. A., & Kaparang, G. F. (2022). Jenis terapi komplementer dan dismenore pada mahasiswi. *Nutrix Journal*, 6(2), 21–26. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss2.854>