

Asuhan Komplementer Komprehensif dalam Mengatasi Dysmenorrhea Remaja di Maahad Darul Falah, Selangor, Malaysia

*Esty Puji Rahayu, Lailatul Khusnul Rizki, Yati Isnaini Safitri,

Siska Nurul Abidah, Tiyas Saputri

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Prevalensi dysmenorrhea di Asia adalah 74,5%, sedangkan di Malaysia mencapai 69,4% dan Thailand 84,2%. Salah satu pesantren di Malaysia adalah Maahad Darul Falah dengan 56 siswa Perempuan yang terletak di dekat pantai, tepatnya di Sungai Besar, Selangor, Malaysia dengan masalah kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi remaja, dysmenorrhea dan cara mengelolanya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja dan asuhan komplementer secara komprehensif dalam mengatasi dysmenorrhea. Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat dengan evaluasi pre-post dan ukuran sampel eksplisit 56 santriwati dan 15 santriwati mendapat terapi TENS. Alat ukur nyeri menggunakan NRS yang merupakan instrumen terstandar, lokasi kegiatan di Maahad Darul Falah. Kegiatan Pengabdian Masyarakat terdiri dari pendidikan kesehatan reproduksi, mengelola dysmenorrhea dengan teknik akupresur dan penggunaan TENS serta memberikan terapi komplementer yang komprehensif bagi remaja yang mengalami dysmenorrhea. Hasil penelitian menyatakan terdapat peningkatan pengetahuan tentang fisiologi menstruasi dan permasalahannya dari 17,86% ke 87,5%. Ada juga peningkatan pengetahuan tentang cara mengelola nyeri haid dengan terapi komplementer yaitu akupresur dan TENS dari 44,64% menjadi 89,29%. Sebanyak 15 siswa telah datang ke Posko dan mendapatkan terapi TENS, akupresure dan musik. Kesimpulan, pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan akupresur; kombinasi terapi komplementer berpotensi menurunkan nyeri, namun diperlukan data kuantitatif dan studi dengan kontrol untuk memastikan efektivitas.

Kata kunci: Komplementer, TENS, Akupresure, Remaja, Dysmenorrhea.

Comprehensive Complementary Care to Reduce Adolescent with Dysmenorrhoea at Maahad Darul Falah, Selangor, Malaysia

ABSTRACT

The prevalence of dysmenorrhea in Asia is 74.5%, while in Malaysia it reaches 69.4% and Thailand 84.2%. One of the Islamic boarding schools in Malaysia is Maahad Darul Falah with 56 female with the problem of lack of knowledge of adolescent reproductive health, dysmenorrhea and how to manage it. The purpose is to provide knowledge of adolescent reproductive health and comprehensive complementary care in overcoming dysmenorrhea. This activity is a community service with pre-post evaluation and an explicit sample size of 56 female students and 15 male students received TENS therapy. The pain measurement tool uses NRS which is a standardized instrument, the location of the activity is at Maahad Darul Falah. Community Service activities included reproductive health education, managing dysmenorrhea with acupressure and TENS techniques, and providing comprehensive complementary therapy for adolescents experiencing dysmenorrhea. Knowledge about menstrual physiology and its problems increased from 17.86% to 87.5%. Knowledge about managing menstrual pain with complementary therapies, namely acupressure and TENS, also increased from 44.64% to 89.29%. Fifteen students visited the Post and received TENS, acupressure, and music therapy. Conclusion of this study demonstrated increased knowledge and skills in acupressure; the combination of complementary therapies has the potential to reduce pain, but quantitative data and controlled studies are needed to confirm effectiveness.

Keyword: Complementary, TENS, Acupressure, Adolescent, Dysmenorrhea.

*Corresponding Author:

Email : esty@unusa.ac.id

Alamat : Jl. Raya Jemursari No.57, Jemur Wonosari,
Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur 60237

Hal: 163-172

Copyright © 2025 Authors. This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Dysmenorrhea atau nyeri menstruasi merupakan masalah kesehatan yang umum dialami wanita, terutama pada masa remaja dan dewasa awal. Keluhan ini tidak hanya menjadi masalah kesehatan reproduksi tetapi juga mengganggu produktivitas sehari-hari seorang wanita. Nyeri haid pada remaja umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah. Penyebab utama nyeri menstruasi adalah kontraksi otot rahim yang dipicu oleh hormon prostaglandin. Prostaglandin sendiri adalah senyawa kimia dalam darah yang berperan mengatur berbagai aktivitas tubuh, termasuk kontraksi rahim. Angka kejadian *dysmenorrhea* pada wanita usia produktif berkisar antara 45% hingga 95%, dengan prevalensi sekitar 60% hingga 75% pada remaja. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 50% wanita di berbagai negara mengalami *dysmenorrhea*. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, sedangkan di Thailand 84,2% (BRIN, 2024). Berdasarkan penelitian Bakro (2023) yang dilakukan pada wanita di Kuala Lumpur menyatakan bahwa prevalensi *dysmenorrhea* primer adalah 73,2%. Ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang buruk (60%) dan praktik yang buruk (61,88%) tentang *dysmenorrhea*. Praktik pencegahan yang paling umum di antara responden adalah mengonsumsi suplemen makanan dan herbal, beristirahat, serta berolahraga.

Malaysia merupakan salah satu negara Islam yang cukup dikenal di Asia. Salah satu pesantren disana adalah Maahad Tahfidz Al-Quran Darul Falah dengan jumlah santriwati sebanyak 56 orang. Maahad Tahfidz Al-Quran Darul Falah terletak di dekat pantai tepatnya di Sungai besar, Selangor Malaysia. Permasalahan yang sering dialami oleh remaja di lokasi pengabdian masyarakat adalah rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja putri. Berdasarkan studi pendahuluan dengan mewawancarai pengasuh pondok pesantren, diperoleh data bahwa tidak ada pembelajaran mengenai kesehatan reproduksi terutama cara mengatasi nyeri menstruasi. Semua santriwati tidak diperkenankan membawa *smartphone* sehingga akses pengetahuan terbatas pada penyampaian pembelajaran ustadzah dan ustadz. Meskipun pada tahun 2024 tim KKN Internasional Universitas Islam Negeri Semarang melakukan edukasi tentang kesehatan reproduksi namun belum secara rinci memberikan edukasi terkait permasalahan kesehatan remaja khususnya mengatasi masalah gangguan menstruasi yaitu nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*).

Sebagian besar siswa di Maahad Darul Falah adalah remaja perempuan yang mulai memasuki masa pubertas. Mereka sering mengalami berbagai masalah kesehatan pada remaja, terutama siswi yang sudah mulai menstruasi. Berbagai keluhan terkait menstruasi sering dikeluhkan seperti nyeri haid, pusing dan perubahan suasana hati. Meskipun menstruasi merupakan hal fisiologis, jika tidak ditangani dengan baik akan mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan menurunkan prestasi akademik. Oleh karena itu tim KKN Internasional Universitas Nahdlatul Ulama melakukan asuhan komplementer secara komprehensif dalam mengatasi nyeri menstruasi pada santriwati Maahad Darul Falah, Selangor, Malaysia.

Asuhan komplementer secara komprehensif ini meliputi pemberian edukasi tentang fisiologi menstruasi, masalah masalah kesehatan reproduksi, serta cara mengatasi nyeri menstruasi. Kombinasi antara TENS, akupresure dan musik ini dipilih karena dapat dilakukan bersamaan dan ketiganya memberikan efek menurunkan nyeri menstruasi dari berbagai jalur. TENS dapat mengaktifasi serabut saraf tipe besar (A-Beta), kemudian dapat memfasilitasi *medulla spinalis cornu dorsalis* yang terdapat *substansia gelatinosa*. Dengan ini maka gerbang akan menutup, kondisi ini akan dapat

menekan serabut saraf berdiameter kecil (A-delta dan C). Sedangkan musik terutama suara alam yang lambat dapat merangsang peningkatan hormon endorfin dan oksitosin yang akan menghambat pelepasan hormon ketolamin. Dengan dua kombinasi ini akan lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri (Rahayu dkk., 2024)

Pengabdian masyarakat berfokus memberikan asuhan komprehensif dalam penanganan *dysmenorrhea*. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang fisiologi menstruasi dan permasalahan menstruasi, edukasi tentang cara mengelola nyeri menstruasi yaitu teknik akupresure dan memberikan terapi komplementer pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Dari tujuan tersebut dapat terdeskripsikan perubahan pengetahuan dan keterampilan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan asuhan komprehensif karena menerapkan pendekatan menyeluruh yang mencakup edukasi dan penanganan non-farmakologis sehingga mengurangi intensitas nyeri, menghilangkan gejala penyerta, dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di Maahad tahfidzul Al-Quran Darul Falah yang berada di Sungai Besar, Selangor Malaysia. Kegiatan ini terintegrasi dengan KKN Internasional Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang terdiri dari 9 mahasiswa dari berbagai program studi. Sasaran pengabdian masyarakat adalah remaja yang merupakan santriwati di Maahad Darul Falah sebanyak 56 santriwati. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025. Uraian kegiatan meliputi:

A. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- Melakukan koordinasi awal dengan tim untuk melakukan pengmas internasional.
- Mengurus perijinan kepada pihak-pihak terkait.
- Melakukan koordinasi dengan tim luar negeri sebagai mitra pengmas untuk menyiapkan sasaran pengmas; menyiapkan alat, bahan dan instrumen yang digunakan dalam kegiatan (instrumen nyeri menggunakan NRS dan pengukuran ketrampilan dengan SOP *checklist*).
- Melatih mahasiswa peserta KKN cara penggunaan TENS sebagai alat pengurang nyeri.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan mulai tanggal 6 Juli 2025. Diawali dengan koordinasi langsung dengan pengurus ponpes, menyiapkan sarana dan prasarana. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi dan pelatihan yang sebelumnya sudah diberikan *pretest* tentang fisiologi menstruasi dan cara mengelola nyeri. Sampel dalam kegiatan ini adalah seluruh santriwati Maahad Darul Falah yang terdiri dari 56 santriwati. Rincian kegiatannya sebagai berikut:

- Memberikan edukasi tentang fisiologi menstruasi dan permasalahan menstruasi.
Pada kegiatan ini tim memberikan edukasi tentang fisiologi menstruasi dan *dysminorea* serta bahaya bahayanya pada tanggal 13 Juli 2025.
- Memberikan edukasi tentang cara mengelola nyeri menstruasi yaitu teknik akupresure. Dalam kegiatan ini selain memberikan edukasi, tim juga melatih

remaja untuk melakukan akupresure dan penggunaan TENS yang bermanfaat untuk menurunkan *dysmenorrhea* yang dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2025.

- c. Memberikan terapi komplementer pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Remaja yang mengalami nyeri menstruasi diantar ke posko KKN, mengisi lembar *inform consent* dan menjamin kerahasiaan data santriwati, lalu diberi asuhan komplementer meliputi akupresure dan penggunaan TENS sambil mendengarkan musik suara alam.

Prosedur terapi TENS meliputi:

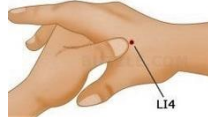
- Berikan gel pada *pad* elektroda yang menempel pada elektroda.
- Pasang *pad* elektroda pada bagian supra pubis.
- Atur frekuensi dengan frekuensi 80 - 100 Hz.
- Berikan terapi TENS selama 30 menit.
- Tanyakan apakah terapi sudah nyaman atau nyeri.
- Setelah 30 menit, angkat *pad* elektroda dari pasien.
- Bersihkan gel pada kulit dengan tisu.
- Rapikan kembali alat yang sudah digunakan

Prosedur pemberian terapi musik suara alam:

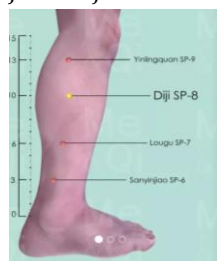
- Atur suara dengan volume sedang
- Pasang *headset*
- Dengarkan selama 30 menit

Prosedur akupresure

- Tekan titik LI4 dengan ibu jari lalu gerakkan memutar searah jarum jam selama 5 menit



- Pindah ke titik SP 8, lalu tekan dengan ibu jari dan gerakkan memutar searah jarum jam selama 5 menit
- Pindah ke titik SP 6, lalu tekan dengan ibu jari dan gerakkan memutar searah jarum jam selama 5 menit



Pemberian asuhan komplementer dilakukan mulai tanggal 15 Juli-20 Agustus 2025. Sasaran pemberian asuhan komplementer adalah santriwati yang mengalami *dysmenorrhea*. Sebanyak 15 santriwati telah mendapatkan asuhan komplementer kombinasi TENS, musik dan akupresure di posko KKN.

C. Tahap *Monitoring*

Dalam tahap ini dilakukan proses pemantauan sistematis untuk memastikan pelaksanaan edukasi dan asuhan berjalan sesuai rencana. Tujuannya adalah mengidentifikasi hambatan sedini mungkin dan mengevaluasi kesesuaian materi atau metode edukasi dengan target sasaran di lapangan. Monitoring dilakukan pada santriwati yang telah mendapatkan asuhan komplementer untuk melihat perubahan nyeri menstruasi dan melihat apakah ada efek samping dari pemberian asuhan.

D. Tahap *Evaluasi Kegiatan*

Dalam tahap ini tim melakukan olah data dari pelaksanaan pengabdian. Untuk menganalisa apakah ada perubahan pengetahuan dan ketrampilan sasaran perlu dilakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi untuk melihat perubahan pengetahuan dilakukan dengan memberikan kuesioner *pretest* dan *post-test*. Kuesioner tersebut untuk mengetahui perubahan pengetahuan tentang *dysmenorrhea* dan bahayanya namun tidak untuk mengetahui secara statistik hubungan masing masing variabel. Sedangkan evaluasi ketrampilan dengan menggunakan *checklist* pada SOP yang telah dibuat oleh tim dan dilakukan penilaian oleh tim dosen pengabdian Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada saat dilakukan edukasi tentang sebelumnya diberi *pretest* dan setelah penyuluhan diberikan *post-test* untuk melihat perubahan pengetahuan tentang cara acara mengatasi masalah menstruasi. Kuesioner terdiri dari 10 soal yang berisi tentang, pengertian menstruasi, siklus menstruasi, fisiologi menstruasi, dan *dysmenorrhea*. Sistem *monitoring* atau sistem pengawasan adalah suatu upaya yang sistematis untuk menetapkan kinerja standar pada perencanaan untuk merancang sistem umpan balik informasi, untuk membandingkan kinerja aktual dengan standar yang telah ditentukan, untuk menetapkan apakah telah terjadi suatu penyimpangan tersebut (Widiastuti & Susanto, 2014). Tabel 1 adalah *pretest* dan *post-test* pengetahuan seluruh responden (56 santriwati) tentang kesehatan reproduksi remaja.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat perubahan jumlah responden yang tahu dan tidak tahu tentang fisiologi menstruasi dan permasalahan menstruasi khususnya nyeri menstruasi. Pada saat sebelum dilakukan penyuluhan terdapat 17,86% santriwati yang tahu fisiologi menstruasi dan permasalahannya, namun setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi 87,5% santriwati tahu tentang fisiologi menstruasi dan masalahnya. Data tersebut hanya disajikan dalam bentuk deskriptif dan tidak dilakukan analisa data sehingga hanya bisa mendeskripsikan persentase pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dan tidak dapat dilihat seberapa kuat hubungan dari variabel tersebut. Peningkatan pengetahuan tentang fisiologi menstruasi dan permasalahannya ini sangat perlu diketahui oleh para remaja. Pentingnya remaja mengetahui fisiologi menstruasi terletak pada kemampuannya untuk memahami perubahan tubuh mereka, menjaga kesehatan reproduksi, dan mengurangi kecemasan terkait menstruasi. Pemahaman tentang siklus menstruasi, kebersihan diri, dan potensi masalah kesehatan terkait menstruasi membantu remaja perempuan mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik (Thiyagarajan dkk., 2024). Masyarakat, sekolah,

dan keluarga perlu bekerja sama untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang kebersihan menstruasi. Edukasi yang tepat dapat membantu remaja memahami perubahan tubuh mereka dan cara merawat diri dengan baik (Unairnews, 2024).

Selain memberikan edukasi kami juga melatih sasaran untuk melakukan akupresure pada LI4 dan SP6 dan SP8 yang bermanfaat untuk menurunkan *dysmenorrhea*. Kami melakukan *pretest* saat remaja hanya melihat saat tim mempraktikkan gerakan dan melakukan *post-test* saat setelah dilatih oleh tim dalam melakukan akupresure.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan keterampilan santriwati tentang akupresure untuk mengurangi *dysmenorrhea*. Sebelum diberikan pelatihan hanya terdapat 44,64% yang terampil dalam melakukan akupresure, namun setelah diberi pelatihan meningkat menjadi 89,29%. Akupresure menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri menstruasi. Hal tersebut dikarenakan efek penekanan di titik akupresur berhubungan dengan produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut *beta-lipoptropin* yang ditemukan pada kelenjar *pituitary*. Selain itu endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Indrayani dkk., 2021)

Tabel 1
Pretest dan Post-test Pengetahuan tentang Fisiologi Menstruasi

<i>Pretest</i>				<i>Post-Test</i>			
Tahu		Tidak Tahu		Tahu		Tidak Tahu	
N	%	N	%	N	%	N	%
10	17,86	46	82,14	49	87,5	7	12,5

Sumber: Data Primer Diolah, 2025



Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Gambar 1
Edukasi tentang Fisiologi Menstruasi dan Permasalahannya

Tabel 2
Pretest dan Post-test Keterampilan Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi

Pretest				Post-test			
Terampil		Tidak terampil		Terampil		Tidak terampil	
N	%	N	%	N	%	N	%
25	44,64	31	55,36	50	89,29	6	10,71

Sumber: Data Primer Diolah, 2025



Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Gambar 2
Asuhan Komplementer dengan TENS dan Music

Tabel 3
Tingkat Dysmenorrhea sebelum dan sesudah Asuhan Komplementer

Tingkat Nyeri	Sebelum asuhan		Setelah asuhan	
	N	%	N	%
Ringan	2	13,33	10	66,67
Sedang	8	53,34	5	33,33
Berat	5	33,33	0	0
Total	15	100	15	100

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Selama KKN Internasional UNUSA berlangsung 6 minggu, terdapat 15 santriwati yang mengalami nyeri menstruasi dan diberi asuhan komplementer secara komprehensif dengan akupresure, TENS dan musik suara alam seperti pada gambar 2. Dari 56 santriwati, terdapat 15 santriwati (26,8%) mengalami *dysmenorrhea* selama rentang waktu 15 Juli-20 Agustus 2025. Sehingga terapi TENS, musik dan akupresure diberikan hanya kepada 15 santriwati yang mengalami *dysmenorrhea*. Waktu tersebut menyesuaikan dengan waktu KKN Internasional yang telah ditentukan oleh kampus.

Alat TENS diberikan kepada pihak ponpes sehingga jika ada santriwati yang mengalami *dysmenorrhea* bisa menggunakan alat tersebut. Berikut ini adalah perubahan tingkat *dysmenorrhea* pada 15 santriwati yang telah mendapatkan asuhan komplementer.

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat perubahan tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*). Dari 15 santriwati, sebagian besar (53,33%) mengalami nyeri sedang sebelum diberikan asuhan komplementer, namun setelah diberikan asuhan komplementer sebagian besar santriwati (66,67) mengalami nyeri ringan setelah diberikan terapi komplementer selama 30 menit. Penelitian ini bersifat deskriptif dan tidak memerlukan kelompok kontrol. Data tidak dianalisis menggunakan uji statistik sehingga tidak dapat dilihat seberapa signifikan perubahan nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil dari studi ini tidak bisa digeneralisasikan. Hasil pengukuran nyeri menstruasi mungkin bisa berbeda jika diterapkan di lokasi lain.

Meskipun demikian, hasil menunjukkan perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian asuhan komplementer menggunakan TENS, akupresure dan terapi musik. *Transcutaneous Elektrikal Nerve Stimulation (TENS)* berperan penting dalam penurunan nyeri responden. Terapi ini diberikan dengan cara menempelkan pad elektroda pada supra pubis selama 30 menit. Cara kerja TENS melalui mekanisme gerbang kontrol yaitu bahwa TENS dapat mengaktivasi serabut saraf tipe besar (A-Beta), kemudian dapat memfasilitasi *medulla spinalis cornu dorsalis* yang terdapat *substansia gelatinosa*. Dengan ini maka gerbang akan menutup, kondisi ini akan dapat menekan serabut saraf berdiameter kecil (A-delta dan C) sehingga nyeri akan berkurang. TENS juga menyebabkan gerakan kulit yang sinkron, yang dirasakan oleh responden sebagai pijatan dan memiliki efek menenangkan. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan tingkat nyeri pada *dysmenorrhea* yang dialami remaja (Rahayu, 2024).

Asuhan komplementer secara komprehensif menggabungkan antara terapi TENS, akupresure dan musik. Musik terutama suara alam dapat pula mengurangi nyeri. Pemberian terapi musik dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri *dysmenorrhea* dengan proses pengalihan perhatian yang mempengaruhi gelombang alfa yang berperan menenangkan dan merangsang sistem *limbic* jaringan neuron otak dan tidak menimbulkan efek samping. Ritme musik yang lambat dapat merangsang peningkatan hormon endorfin dan oksitosin yang akan menghambat pelepasan hormon ketolamin, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Rahayu dkk., 2024)

Asuhan komplementer ini relatif aman digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) karena minim sekali efek samping. Alat TENS diberikan kepada pihak pondok pesantren. Keberlanjutan asuhan komplementer dilakukan dengan melatih beberapa santriwati dan pengurus pondok pesantren untuk memberikan pendampingan penggunaan TENS.

SIMPULAN

Pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan akupresur; kombinasi terapi komplementer berpotensi menurunkan nyeri, namun diperlukan data kuantitatif dan studi dengan kontrol untuk memastikan efektivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- BRIN. (2024). *Indonesia Miliki 280.000 Hattra dari 1.086 Etnis untuk Atasi Dismenore*. BRIN. <https://brin.go.id/news/120343/indonesia-miliki-280000-hattra-dari-1086-etnis-untuk-atasi-dismenore>
- Rahayu, E. P., Rizki, L. K., Safitri, Y. I., & Abidah, S. N. (2024). The Effect of Music Therapy on Psychological Conditions and Menstrual Pain in Adolescents. *Frontiers in Health Informatics*, 13(3), 7056-7063. <https://doi.org/10.52783/FHI.VI.632>.
- Rahayu, E. P., Rizki, L. K., Safitri, Y. I., Abidah, S. N., & Mardiyanti, I. (2024). The Effectiveness of TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) with Semi-Fowler's and Sims Position Against Dysmenorrhea in Adolescents. *African Journal of Biological Sciences*, 6(2), 746-756.
- Thiyagarajan, D. K., Basit, H., & Jeanmonod, R. (2024). *Physiology, Menstrual Cycle*. StatPearls.
- Unairnews. (2024). *Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan*. Unair.Ac.Id. <https://unair.ac.id/pengetahuan-kesehatan-reproduksi-remaja-perempuan/>
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Wilayah RW. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94-103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>.
- Widiastuti, N. I., & Susanto, R. (2014). Kajian Sistem *Monitoring* Dokumen Akreditasi Teknik Informatika Unikom. *Majalah Ilmiah UNIKOM*, 12(2), 195-202.