

Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Pengaruhnya Terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

by Anisa Fitri 222207115

Submission date: 07-Aug-2024 11:56AM (UTC+0700)

Submission ID: 2428476385

File name: Cek_Turnitin_Skripsi_Anisa_07_Agustus.docx (289.23K)

Word count: 5529

Character count: 36627

**Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Pengaruhnya Terhadap
Dismenorea Pada Mahasiswi Asrama Universitas
Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

7
SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Anisa Fitri
NPM 222207115

PROGRAM STUDI ASRAMA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2024

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Nyeri atau kram perut ketika menstruasi atau sering disebut dengan dismenoreia merupakan rasa tidak nyaman yang sangat umum terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi (Aribah, 2021). Dismenoreia adalah kondisi dimana menstruasi disertai dengan rasa sakit di perut atau bagian bawah pinggang. Ini adalah masalah yang sering dijumpai dalam bidang ginekologi pada wanita, sering terjadi pada awal menstruasi atau beberapa hari sebelum menstruasi. Intensitas nyeri dapat bervariasi, dari yang ringan hingga yang parah, disertai dengan gejala tambahan seperti mual, muntah, diare, atau sakit kepala (Aningsih et al., 2018).

Permasalahan dismenoreia menjadi kekhawatiran bagi para wanita, banyak masalah berbeda yang dapat timbul, termasuk dampak fisik, psikologis, dan akademis. Dismenoreia dapat membuat penderitanya lemas dan kekurangan tenaga, berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari (Novilia & Khasanah, 2023). Dampak psikologisnya menimbulkan kegelisahan, stres, dan kecemasan. Manajemen stres diperlukan untuk mengurangi efek dismenoreia. Mahasiswi yang mengalami dismenoreia kualitas hidupnya dapat menurun, sehingga dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari maupun kegiatan pembelajaran karena akan sulit konsentrasi akibat nyeri yang dialaminya (Jatnika et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 1.769.425 (90%) wanita mengalami dismenoreia, dengan 10-16% dari mereka mengalami dismenoreia yang parah. Prevalensi dismenoreia sangat tinggi di seluruh dunia, dengan lebih dari 50% wanita rata-rata mengalami kondisi ini (Herawati, 2017). Menurut catatan medis Indonesia pada tahun 2016, prevalensi dismenoreia di Indonesia mencapai 64,25%. Dari angka tersebut, sekitar 54,89% adalah dismenoreia primer, sementara 9,36% merupakan dismenoreia sekunder. Gejala dismenoreia primer umumnya timbul pada wanita dalam usia

subur dan wanita yang belum mengalami kehamilan (Latifah et al., 2020). Wanita Indonesia yang mengalami dismenorea tidak memeriksakan diri ke layanan medis. Data menunjukkan bahwa 90% wanita Indonesia menderita dismenorea. Prevalensi dismenorea di Indonesia menurut Jurnal Lingkungan Kerja, khususnya dismenorea primer sebanyak 54,98% kasus (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Persentase wanita usia produktif yang mengalami dismenorea di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah 52%. sementara di Kabupaten Sleman, angka kejadian dismenorea pada kelompok tersebut mencapai 88,64% (Fitriani, 2019). Tingginya prevalensi dismenorea masih sering diabaikan, karena stigma masyarakat yang masih menganggap permasalahan mengenai menstruasi sebagai topik yang tabu. Banyak yang merasa bahwa rasa sakit yang dialami akibat dismenorea adalah sesuatu yang lazim dan mungkin akan hilang dengan sendirinya. Namun, sebuah studi menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang dismenorea sangat penting dalam menangani kondisi tersebut. Pengetahuan yang memadai tentang dismenorea dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang tepat dalam mengelola gejalanya dengan efektif (Agustin et al., 2021).

⁴⁵ Terdapat dua cara untuk mengurangi dismenorea yaitu dengan menggunakan obat (farmakologi) dan tidak menggunakan obat (non-farmakologi). Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dapat digunakan dalam pengobatan farmakologi (Rahmawati et al., 2019). Terapi non-farmakologi dianggap lebih aman dibandingkan terapi farmakologi karena umumnya memiliki risiko efek samping yang lebih rendah. Salah satu metode pengobatan non-farmakologi yang populer adalah teknik akupresur, yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan saat menstruasi (Yuniati et al., 2019).

Metode pengobatan tradisional Tiongkok yang dikenal sebagai akupresur digunakan untuk mengurangi nyeri selama menstruasi dengan memijat titik-titik meridian tertentu pada tubuh (Yuniati et al., 2019). Teknik akupresur bekerja dengan cara meningkatkan produksi hormon endorfin, yang

memiliki efek alami untuk memicu perasaan relaksasi dalam tubuh. Dengan demikian, dapat menghambat reseptor nyeri di otak. Jaringan saraf memiliki sensitivitas tinggi terhadap rasa sakit dan rangsangan eksternal. Melalui aktivasi oleh teknik akupresur, sistem endokrin akan merespons dengan melepaskan endorfin dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Latifah et al., 2020).

Penggunaan terapi akupresur pada titik Sanyinjiao, atau yang juga dikenal sebagai SP 6, merupakan salah satu metode yang dapat membantu meredakan dismenorea. Mekanisme kerja dari terapi akupresur ini melibatkan aktivasi sistem opioid alami tubuh dan peningkatan pelepasan hormon endorfin. Hal ini berpotensi merangsang relaksasi tubuh dan mengembalikan keseimbangan energi tubuh (Othman et al., 2019).

Kurangnya penelitian yang mengkaji efektivitas terapi akupresur dan minimnya penerapan metodologi ilmiah berbasis riset menjadi alasan utama peneliti untuk meneliti lebih dalam efektivitas terapi akupresur dalam mengatasi dismenorea. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik SP6 selama 20 menit telah terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswi FIKes Unjani Cimahi (Jatnika et al., 2022). Selain itu, penelitian yang telah mencrapkan terapi akupresur kombinasi pada beberapa titik meridian diantaranya SP 6, LI 4, dan PC 6 dengan pemijatan sebanyak 30 kali per titik, dilakukan dua kali sehari selama dua hari, menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri ketika menstruasi (Siyanti et al., 2021).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai beberapa mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mengetahui pengetahuan mereka tentang dismenorea dan bagaimana cara penanganannya, kemudian peneliti membagikan tautan berupa *google form* kepada seluruh mahasiswi di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mengetahui persentase dismenorea. Dari 138 mahasiswi yang berusia antara 17 hingga 25 tahun, didapatkan

sebanyak 89 di antaranya mengalami dismenore setiap bulannya, sementara 49 mahasiswi lainnya mengalami dismenore secara sporadis/kadang-kadang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap dismenorea pada mahasiswi yang tinggal di asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hal ini disebabkan oleh dampak negatif dismenore yang dapat memicu kecemasan dan mengganggu kinerja akademik, karena sulit berkonsentrasi dalam proses belajar akibat rasa nyeri yang dialami.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana terapi akupresur *sanyinjiao point* pengaruhnya terhadap dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menerapkan teknik akupresur *sanyinjiao point* sebagai penanggulangan dismenorea pada mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik Mahasiswi Asrama Universitas Jendral Achmad Yani.
- b. Mengetahui skala dismenorea yang dialami Mahasiswi Asrama sebelum dilakukan teknik akupresur.
- c. Mengetahui skala dismenorea yang dialami Mahasiswi Asrama sesudah dilakukan teknik akupresur.
- d. Melakukan analisis akupresur *sanyinjiao point* pengaruhnya terhadap dismenorea.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai panduan dan referensi untuk penelitian kebidanan yang didasarkan pada bukti-bukti yang kuat (evidence base), penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data baru yang relevan mengenai penggunaan akupresur sebagai metode pengelolaan nyeri menstruasi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang aplikasi akupresur dalam mengurangi rasa nyeri pada masa menstruasi.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan bahwa hasil penelitian dapat memberikan tambahan informasi dan menyumbang pada pengembangan intervensi yang lebih baik dalam meningkatkan pelayanan kebidanan terkait dengan manajemen nyeri menstruasi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat upaya promosi kesehatan dan penyuluhan mengenai dismenorea beserta strategi penanganannya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
1.	Galih Jatnika, Asep Badrujamaludin, Yuswandi. Holistik Jurnal Kesehatan Tahun 2022	Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea	Variabel bebas: Terapi skupresur Variabel terikat: Intensitas nyeri dismenorea	Quasy eksperiment dengan rancangan pretest-posttest with control group design	Terbukti efektif dapat menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada mahasiswa kesehatan Unjani.	Persamaan: Desain penelitian, intervensi yang diberikan serta penelitian sebelumnya menjadikan mahasiswa sebagai responden penelitian. Perbedaan: Waktu, tempat serta teknik pengambilan sampel.
2.	Vira Astiza, Triana Indrayani, Retno Dowardi. Journal for Quality in Women's	Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja	Variabel bebas: Akupresur Variabel terikat: Intensitas nyeri dismenorea	Quasy experiment design dengan rancangan kelompok kontrol non-ekuivalen	Akupresur dapat mempengaruhi tingkat keparahan nyeri dismenorea pada remaja	Persamaan: Desain penelitian dan penelitian sebelumnya keduanya membandingkan antara intervensi dan kelompok kontrol, serta menerapkan terapi

<i>Health</i> Tahun 2021	Putri Di Wilayah RW. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung		adalah metode penelitian yang digunakan untuk membandingkan hasil intervensi dengan kelompok kontrol.	putri.	akupresur SP 6 sebagai metode penanganan untuk dismenore.	Perbedaan: Teknik pengambilan sampel, responden, tempat dan waktu penelitian.
3. Arini Novilia Nur Khasanah. Jurnal Anestesi: Kesehatan dan Kedokteran Tahun 2023	Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja	Variabel bebas: Akupresur Variabel terikat: penurunan dismenorea	Eksperimen tal dengan desain <i>one group pre-test post-test</i>	Terdapat pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenorea pada remaja.	Persamaan: Teknik pengambilan sampel. Perbedaan: Desain penelitian, responden, tempat dan waktu penelitian serta penelitian terdahulu menggunakan intervensi akupresur kombinasi antara LI4 dan SP 6 untuk dismenorea.	

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimental yang melibatkan *pre-test* dan *post-test control group design*. Sampel akan diacak dan dibagi menjadi dua kelompok, berupa kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

R1: O1	X	O2
R2: O1	-	O2

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Sumber: (Sugiyono, 2021)

Keterangan:

R1: Responden kelompok intervensi

R2: Responden kelompok kontrol

O1: *Pretest* pada dua kelompok sebelum perlakuan

O2: *Posttest* pada dua kelompok setelah perlakuan

X: Intervensi pada kelompok perlakuan sesuai dengan SOP

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Rentang waktu penelitian mencakup fase persiapan, penyusunan proposal, studi pendahuluan, dan pengumpulan data, dimulai dari bulan Februari hingga April tahun 2024, dengan pelaksanaan penelitian berlangsung hingga bulan Juli.

C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang mengalami dismenorea. Dengan jumlah, 89 mahasiswi mengalami dismenorea setiap bulannya dan memiliki siklus menstruasi teratur (antara 21 hingga 35 hari).

2. Sampel

Metode sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi tertentu. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 50 responden, dibagi menjadi 25 responden yang akan diberikan intervensi dengan pemberian terapi akupresur *sanyinjiao point* sedangkan 25 responden lainnya tidak diberikan intervensi apapun. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswi yang mengalami dismenorea pada hari ke 1 dan ke 2.
- 2) Mahasiswi yang memiliki siklus menstruasi yang teratur (21 hari sampai 35 hari).
- 3) Mahasiswi yang mengalami dismenorea primer selama kurun waktu penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswi yang menggunakan terapi farmakologi untuk menurunkan dismenorea.
- 2) Mahasiswi yang mempunyai gangguan penyakit rahim/leher rahim.

c. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, di mana peneliti memilih sampel berdasarkan dari kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya. Kriteria yang digunakan adalah perempuan yang memiliki siklus menstruasi yang teratur (antara 21 hingga 35

hari) dan mengalami dismenorea primer pada hari pertama dan kedua menstruasi selama periode penelitian (Sugiyono, 2021).

d. Jumlah Sampel

Menurut Sahir, tahun 2022 apabila sampel dibagi ke dalam beberapa kategori, jumlah minimum sampel yang digunakan sebanyak 30 sampel. Maka sampel yang diambil sebanyak 50 mahasiswi yang tinggal di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang menderita dismenorea primer. Jumlah sampel ini ditentukan menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan : n = Besar Sampel
N = Jumlah Populasi
E = Tingkat Kepercayaan (0,1/0,5)

$$n = \frac{89}{1 + 89(0,1)^2}$$

$$n = \frac{89}{1 + 89(0,01)}$$

$$n = \frac{89}{1,89}$$

$$n = 47,08$$

$$n = 48 \text{ Responden}$$

Penambahan 10% jumlah sampel penelitian ditujukan untuk mengantisipasi responden yang mundur ditengah-tengah pelaksanaan penelitian, sehingga penambahan sampel adalah 10% dari 47,08 yaitu 4,708.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 47,08 + 4,708 = 51,788, atau dibulatkan menjadi 52. Tetapi, ketika dilaksanakannya

penelitian terdapat 2 responden yang drop out dikarenakan sakit. Sehingga jumlah responden dalam penelitian ini 50 responden yang akan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, terdapat 25 responden dalam kelompok intervensi dan 25 responden dalam kelompok kontrol.

D. Variabel Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* sebagai penatalaksanaan dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, variabel yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel independen merupakan variabel yang mampu mempengaruhi variabel lain dalam penelitian, sehingga dapat menghasilkan perubahan dalam hasil penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini yaitu terapi akupresur *sanyinjiao point*.

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen atau intervensi (Notoatmodjo, 2018). Variabel dependen pada penelitian ini yaitu dismenorea.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional mengacu pada metode khusus di mana suatu variabel yang sedang diteliti didefinisikan dan diukur dalam situasi praktis. Proses ini melibatkan penentuan definisi operasional variabel, nilai-nilai yang diukur, hasil pengukuran, serta skala pengukuran yang relevan (Anggreni, 2022).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Terapi Akupresur SP 6	Jenis terapi yang memberikan tekanan pada titik meridian (terletak pada cun di atas mata kaki bagian dalam)	Melakukan pemijatan dengan menggunakan ibu jari sesuai SOP.	SOP akupresur	1 = belum diberikan akupresur 2 = sudah dilakukan akupresur	Nominal
Dismenorea	Nyeri yang dirasakan ketika menstruasi pada hari pertama dan hari kedua	Menunjukkan skala nyeri NRS pada responden dengan menunjuk skala nyeri pada saat dilakukan penelitian.	NRS (Numeric Rating Scale)	0 = tidak nyeri 1 – 3 = nyeri ringan 4 – 6 = nyeri sedang 7 – 10 = nyeri berat	Ordinal

4

F. Alat dan Bahan

1. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini melibatkan penggunaan lembar observasi.

2. Instrumen Penelitian

Pengkajian dismenorea primer dapat menggunakan skala penilaian nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Skala penilaian nyeri NRS merupakan alat evaluasi nyeri yang terbukti memiliki tingkat sensitivitas dan reliabilitas yang tinggi, sederhana dan mudah digunakan. Metode yang digunakan berdasarkan angka dengan rentang 0 hingga 10. Skala penilaian nyeri NRS, diidentifikasi tingkat atau rentang keparahan nyeri pasien, mulai dari skor 0 (tanpa nyeri), 1-4 (nyeri ringan), 5-6 (nyeri sedang), hingga 7-10 (nyeri berat) (B. Pomalango, 2021).

G. Pelaksanaan Penelitian

44 Penelitian ini telah mendapat persetujuan *ethical clearance* melalui Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor: No.Skep/357/KEP/VII/2024.

1. Persiapan
 - a. Melakukan pencarian literatur untuk mengidentifikasi referensi penelitian.
 - b. Merumuskan judul penelitian.
 - c. Menyelenggarakan pertemuan untuk membahas judul dan merancang proposal penelitian.
 - d. Melakukan penelitian di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta setelah memperoleh izin resmi.
 - e. Menyusun rencana penelitian awal, berdiskusi dengan pembimbing, dan melakukan revisi jika diperlukan.
 - f. Mengatur presentasi proposal penelitian untuk mendapatkan umpan balik dan masukan serta melakukan revisi proposal penelitian.
 - g. Peneliti mempersiapkan peralatan yang digunakan untuk pelaksanaan intervensi penelitian. Peralatan yang digunakan adalah SOP (standar operasional prosedur), NRS, pena untuk menulis, minyak sebagai pelumas. Peneliti juga mempersiapkan lembar *informed consent* sebagai tanda kesediaan menjadi responden.
2. Pelaksanaan
 - a. Peneliti telah mendapatkan persetujuan dari pengelola Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan telah mengikuti etika penelitian yang berlaku.
 - b. Pengumpulan data awal dengan membagikan tautan berupa *google form* kepada seluruh mahasiswi di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berjumlah 200 mahasiswi untuk mengetahui persentase dismenorea.
 - c. Dari pengisian *google form*, diperoleh data bahwa dari 138 mahasiswi, 89 di antaranya mengalami dismenorea setiap bulan, sementara 49

mahasiswi lainnya mengalami dismenorea secara sporadis/kadang-kadang. Dengan demikian, peneliti memutuskan untuk memilih populasi dari 89 mahasiswi yang mengalami dismenorea setiap bulannya.

- d. Membagikan lembar observasi kepada 89 mahasiswi yang tinggal di Asrama yang mengalami dismenorea.
- e. Peneliti membentuk grup Whatsapp sebagai sarana komunikasi selama proses penelitian.
- f. Peneliti memilih responden berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.
- g. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 52 responden tetapi terdapat 2 responden yang drop out, sehingga jumlah sampel yang digunakan sebanyak 50 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok. Sebanyak 25 responden dengan skala nyeri sedang hingga berat dimasukkan ke dalam kelompok intervensi dengan diberikan terapi akupesur *sanyinjiao point* sedangkan 25 responden lainnya dengan skala nyeri sedang hingga ringan menjadi kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun.
- h. Penelitian dilaksanakan di ruang kesehatan Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- i. Pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 29 Mei sampai dengan 10 Juli 2024 di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- j. Penelitian ini dilakukan secara bertahap dikarenakan setiap responden mempunyai jadwal menstruasi yang berbeda-beda sehingga peneliti menyesuaikan dengan jadwal menstruasi dari masing-masing responden.
- k. Peneliti melakukan *pre-test* terhadap responden yang telah dipilih untuk menjadi bagian dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesuai dengan jadwal menstruasi setiap responden. *Pre-test* ini bertujuan untuk mengukur tingkat nyeri yang dialami selama

menstruasi menggunakan skala ukur *Numeric Rating Scale* (NRS), kemudian hasilnya dicatat pada lembar observasi.

- l. Memberikan intervensi kepada kedua kelompok responden, kelompok intervensi diberikan pemijatan terapi akupresur *sanyinjiao point* yaitu titiknya terletak pada 3 cun atau 4 jari di atas *malleolus internus* atau di sisi atas mata kaki bagian dalam, dilakukan selama 30 menit pada hari pertama dan hari kedua ketika menstruasi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.
 - m. Melakukan *post-test* pada hari kedua dengan memperlihatkan kembali skala ukur NRS, kemudian dicatat dilembar observasi. Pada kelompok intervensi *post-test* dilakukan 3 jam setelah diberikan terapi akupresur. Sedangkan pada kelompok kontrol *post-test* segera dilakukan tanpa ada jeda waktu dikarenakan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun.
 - n. Memberikan souvenir kepada setiap responden sebagai tanda terimakasih atas kesediaannya menjadi responden penelitian.
 - o. Setelah seluruh data terhimpun, dilakukan pengolahan dan analisis data.
3. Penyusunan Laporan

Pada tahap ini penelitian disusun dalam bentuk laporan, dan hasilnya disampaikan kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan dan saran.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

I. Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo tahun 2018, proses pengolahan data dalam penelitian terdiri dari beberapa langkah, sebagai berikut:

a. *Editing* (Memeriksa Data)

Editing merupakan proses evaluasi yang dilakukan untuk mengecek apakah data cukup lengkap, konsisten, dan sesuai dengan

standar yang diperlukan dalam menguji hipotesis atau memberikan jawaban terhadap pertanyaan penelitian.

b. *Coding* (Pemberian Kode)

Memberikan nomor atau kode pada variabel-variabel yang sedang diteliti.

Tabel 3.2 Koding Pada Variabel

No.	Variabel	Koding	Keterangan
1.	Usia Menarche	1	< 10 tahun
		2	10 – 15 tahun
2.	Status Gizi	1	Normal
		2	Tidak Normal
3.	Konsumsi Buah dan Sayur	1	Rutin konsumsi buah dan sayur
		2	Jarang konsumsi buah dan sayur
		3	Tidak konsumsi buah dan sayur
4.	Kebiasaan Olahraga	1	Olahraga
		2	Tidak Olahraga

c. *Entering*

Proses memasukkan data ke dalam sistem komputer untuk kemudian dianalisis secara komputerisasi.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Pembersihan data meliputi menghilangkan data yang tidak relevan dan memverifikasi kembali terhadap data yang dimasukkan untuk memastikan ketepatan dan keakuratannya.

e. *Processing*

Setelah kuesioner diisi sepenuhnya dan melewati tahap pengkodean, langkah berikutnya adalah melakukan pemrosesan data untuk memungkinkan analisis data yang dimasukkan. Proses ini melibatkan penginputan data dari kuesioner ke dalam perangkat lunak komputer seperti SPSS 27 untuk analisis lebih lanjut.

2. Analisis Data

Data yang dikumpulkan dari kuesioner dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik SPSS untuk meringkas hasil penelitian dan memberikan signifikansi yang lebih besar. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan disusun dalam laporan hasil survei. Metode analisis data yang digunakan dapat bervariasi tergantung pada tujuan penelitian, tetapi dalam konteks ini, digunakan perangkat lunak statistik SPSS untuk melakukan analisis statistik deskriptif dan inferensial.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang karakteristik masing-masing variabel yang diamati dalam penelitian (Priantoro, 2018).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan statistik antara dua variabel (Priantoro, 2018). Variabel independen pada penelitian ini yaitu terapi akupresur *sanyinjiao point*, sedangkan variabel dependen yaitu dismenorea. Kemudian dilakukan uji *Shapiro-Wilk* untuk menguji apakah data tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi terdistribusi secara normal, hasilnya menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Asrama Mahasiswi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terletak di dalam area kampus, dikelilingi oleh fasilitas akademik, masjid untuk beribadah, dapur serta saung atau taman yang dapat digunakan untuk mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Asrama ini terdiri dari beberapa bangunan yang dirancang untuk menampung mahasiswi dari berbagai program studi dan angkatan. Setiap bangunan memiliki fasilitas yang lengkap untuk mendukung kehidupan sehari-hari mahasiswi. Asrama Mahasiswi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta diperuntukkan khusus bagi mahasiswi perempuan. Asrama ini menampung 200 mahasiswi yang berusia antara 17 hingga 25 tahun, berasal dari berbagai program studi, baik dari fakultas kesehatan, fakultas ekonomi dan sosial maupun fakultas teknik dan teknologi informasi.

Peneliti tertarik melakukan penelitian di Asrama Mahasiswi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta karena beberapa alasan penting. Pertama, asrama ini menjadi tempat yang ideal karena populasi yang relevan, yakni wanita usia subur dengan rentang usia 17 hingga 25 tahun, yang merupakan kelompok usia paling sering mengalami dismenorea. Asrama tersebut khusus untuk mahasiswi, sehingga subjek penelitian berada dalam kelompok yang tepat. Kemudahan akses menjadi alasan berikutnya, karena letak asrama berada di dalam area kampus sehingga memudahkan peneliti menjangkau banyak responden dalam satu lokasi, mempercepat proses pengumpulan data, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Selain itu, lingkungan asrama yang terkendali membantu mengurangi variabel-variabel eksternal yang bisa mempengaruhi hasil penelitian, memberikan kondisi yang lebih stabil dan teratur untuk studi yang dilakukan.

21
2. Hasil Penelitian

a. Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 50)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Usia Menarche		
< 10 tahun	0	0
10 – 15 tahun	50	100
Total	50	100
Status Gizi (IMT)		
Normal	23	46
Tidak Normal	27	54
Total	50	100
Konsumsi Buah dan Sayur		
Rutin konsumsi buah dan sayur	16	32
Jarang konsumsi buah dan sayur	32	64
Tidak konsumsi buah dan sayur	2	4
Total	50	100
Kebiasaan Olahraga		
Olahraga	22	44
Tidak Olahraga	28	56
Total	50	100

60
Berdasarkan tabel 4.1, seluruh responden mengalami menarche pada usia 10-15 tahun 50 (100%). Sebagian besar responden memiliki status gizi yang tidak normal 27 (54%), dan mayoritas jarang mengonsumsi buah dan sayur 32 (64%), serta mayoritas responden tidak melakukan olahraga 28 (56%).

5
b. Analisis Univariat

Analisis univariat memberikan distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel yang diamati, sebagai berikut:

Tabel 4.2 Rata-rata Tingkat Nyeri Dismenorea

	Mean	SD	Koef. Varians
Pre Test Kelompok Intervensi	7,28	0,94	12%
Post Test Kelompok Intervensi	4	0,88	22%
Pre Test Kelompok Kontrol	3,92	1,03	26%
Post Test Kelompok Kontrol	5,2	0,88	16%

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui rata-rata tingkat nyeri dismenorea yang dialami oleh mahasiswi sebelum akupresur pada kelompok intervensi masuk dalam kategori nyeri berat dengan hasil 7,28. Setelah akupresur, rata-rata tingkat nyeri mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri sedang dengan hasil 4.

Hasil *pre-test* kelompok kontrol menunjukkan rata-rata tingkat nyeri ringan dengan hasil 3,92, namun setelah *post-test*, rata-rata tingkat nyeri mengalami peningkatan menjadi nyeri sedang dengan hasil 5,2.

c. Analisis Bivariat

Peneliti melakukan analisis bivariat dengan menguji normalitas data terlebih dahulu. Setelah menguji normalitas pada kelompok intervensi dan kontrol, diketahui bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* untuk analisis lebih lanjut, sebagai berikut ini:

Tabel 4.3 Pengaruh Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Terhadap Dismenorea

	Uji Wilcoxon	Signifikansi	Interpretasi
Kelompok Intervensi	0,000	< 0,05	Signifikan
Kelompok Kontrol	0,003	< 0,05	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil uji statistik pada kelompok intervensi menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$, yang berarti $p\text{-value}$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil uji statistik pada kedua kelompok, baik intervensi maupun kontrol, menunjukkan hasil yang signifikan karena $p\text{-value} < 0,05$. Namun, dilihat dari nilai signifikansi, kelompok intervensi memiliki $p\text{-value}$ yang lebih kecil dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini

menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki kekuatan signifikan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

B. Pembahasan

1. Pembahasan

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami menarche pada usia 10 - 15 tahun, dengan jumlah 50 responden (100%). Menurut Denny Pebrianti tahun 2020 tidak ada indikasi bahwa menarche yang lebih awal berhubungan dengan dismenorea. Terdapat faktor-faktor lain yang berperan dalam kejadian dismenorea. meliputi faktor psikis, *obstruksi canalis cervicalis*, dan prostaglandin.

Hasil penelitian ini sebagian besar responden memiliki status gizi tidak normal dengan jumlah 27 responden (54%). penelitian ini sejalan dengan Kurniati et al., tahun 2019 bahwa ada hubungan antara IMT (Indeks Massa Tubuh) dan dismenorea pada mahasiswi angkatan 2015 di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, dengan nilai $p = 0,009$ dan koefisien korelasi sebesar 0,353.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Harahap et al., tahun 2021 menunjukkan bahwa dismenorea sering terjadi pada mahasiswa yang memiliki IMT di luar kisaran normal (underweight, overweight, dan obesitas) dengan total 15 orang (88,2%), sedangkan pada mahasiswa dengan IMT normal yang mengalami dismenorea hanya terdapat 11 orang (35,5%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan dismenorea. Hasil ini mengindikasikan bahwa IMT dapat mempengaruhi kejadian dismenorea.

Indeks massa tubuh yang tidak normal dapat menyebabkan penurunan fungsi hipotalamus, yang berperan penting dalam mengatur produksi hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan hormon LH

(*Luteinizing Hormone*). Hormon FSH bertugas menstimulasi perkembangan sel telur, sedangkan Hormon LH berfungsi dalam mengatur kematangan sel telur serta proses pelepasannya dari ovarium, yang dikenal sebagai ovulasi. Jika sel telur tidak dibuahi, akan terjadi menstruasi. Gangguan pada FSH dan LH selama menstruasi dapat menyebabkan nyeri pada bagian bawah perut. Selain itu, gangguan dalam metabolisme progesteron selama fase luteal dapat meningkatkan produksi prostaglandin, yang juga berperan dalam menyebabkan rasa sakit selama menstruasi. (Savitri et al., 2019).

Responden yang jarang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 32 responden (64%), penelitian ini sejalan dengan Mella Yuria et al., tahun 2022 terlihat bahwa responden yang mengonsumsi buah dan sayur memiliki rata-rata tingkat nyeri pada *post-test* sebesar 2,25. Hal ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi buah dan sayur, yang memiliki rata-rata tingkat nyeri sebesar 3,1. Ini mengindikasikan adanya perbedaan rata-rata tingkat nyeri yang dialami serta pengaruh positif konsumsi buah dan sayur terhadap penurunan tingkat nyeri.

Buah dan sayur menjadi salah satu sumber vitamin yang sangat berperan penting bagi tubuh, vitamin yang berpengaruh terhadap dismenorea di antara lain yaitu vitamin E, zat besi, kalsium dan magnesium. Vitamin E berperan penting untuk mengurangi nyeri menstruasi, kekurangan vitamin E dapat mengakibatkan otot rapuh akibat radikal bebas yang menyerang inti sel otot. Begitupun dengan kalsium dan magnesium yang mempunyai fungsi dalam mengatur kemampuan sel-sel otot untuk merespon rangsangan saraf (Bajalan et al., 2019).

Zat besi merupakan bagian penting dalam pembentukan hemoglobin, yang berfungsi dalam transportasi oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke dalam rahim. Apabila kadar hemoglobin dalam tubuh rendah, oksigen tidak dapat didistribusikan secara efektif ke

organ reproduksi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah di organ reproduksi, dan kemudian memicu timbulnya nyeri (Kusumawardani & Cholifah, 2018).

Mayoritas responden dalam penelitian ini tidak melakukan olahraga 28 (56%), hasilnya sejalan dengan temuan dari penelitian Sugiharti & Sumarni, tahun 2018, di mana sebagian besar mahasiswa yang rajin berolahraga tidak mengalami nyeri haid (40%). Di sisi lain, mayoritas mahasiswa yang tidak berolahraga mengalami nyeri haid primer (93,4%). Analisis *Chi Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,002, artinya terdapat hubungan antara kebiasaan berolahraga dan kejadian dismenorea. Dapat disimpulkan bahwa olahraga memiliki potensi untuk mengurangi risiko timbulnya nyeri haid karena merupakan salah satu teknik relaksasi. Ketika berolahraga tubuh memproduksi endorfin, suatu hormon yang dihasilkan oleh otak dan sistem saraf tulang belakang (Sugiharti & Sumarni, 2018).

Kebiasaan berolahraga meliputi berbagai aktivitas fisik seperti senam, lari, bersepeda, renang, dan jalan-jalan. Rutinitas ini diyakini dapat mengurangi pertumbuhan berlebih jaringan dinding rahim serta mengurangi pembentukan prostaglandin. Aktivitas fisik merangsang reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang mengatur emosi untuk menangkap hormon β -endorfin yang dilepaskan setelah berolahraga. Peningkatan kadar β -endorfin terbukti berkaitan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, perbaikan nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah, dan fungsi pernapasan (Temesvari et al., 2019).

Seseorang yang rutin berolahraga, dapat meningkatkan aliran oksigen hampir dua kali lipat per menit. Hal ini membantu oksigen disalurkan dengan lebih efektif ke pembuluh darah yang menyempit, sehingga dapat mengurangi gejala dismenorea. Dengan demikian, olahraga yang dilakukan secara teratur akan memberikan dampak positif. Rasa sakit yang timbul saat menstruasi juga akan berkurang

jika berolahraga secara rutin. Olahraga efektif dalam mengurangi dismenorea karena tubuh menghasilkan hormon endorfin selama aktivitas tersebut. Hormon endorfin yang diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang berperan sebagai zat penenang alami yang memberikan rasa kenyamanan (Ida Herdiani et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Subekti et al., tahun 2021 olahraga dikatakan teratur jika dilakukan setidaknya tiga kali dalam seminggu dengan durasi antara 30 hingga 60 menit. Sebaliknya, berolahraga hanya sekali seminggu atau bahkan lebih jarang tidak akan memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan fisik secara keseluruhan.

b. Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum Akupresur

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum dilakukan terapi akupresur pada kelompok intervensi, mahasiswi mengalami tingkat nyeri dismenorea rata-rata tingkat nyeri berat (7,28) dengan skala nyeri terendah 5 dan skala nyeri tertinggi 9. Sementara itu, pada kelompok kontrol, *pre-test* menunjukkan rata-rata tingkat nyeri ringan (3,92) dengan skala nyeri terendah 2 dan skala nyeri tertinggi 6.

Dismenorea disebabkan oleh zat kimia alami yang dihasilkan oleh sel-sel di lapisan dinding rahim, yang disebut prostaglandin. Prostaglandin merangsang kontraksi pada otot-otot halus di dinding rahim. Kadar prostaglandin yang lebih tinggi akan menyebabkan kontraksi yang semakin kuat (Ediningtyas, 2017).

Hal tersebut didukung oleh penelitian Jatnika et al., tahun 2022 bahwa dismenorea umumnya disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang tinggi selama fase sekresi endometrium. Prostaglandin (PGF-2 alfa) dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tonus miometrium, yang mengakibatkan iskemia dan peluruhan dinding endometrium, serta menimbulkan rasa nyeri. Bagi mahasiswi, nyeri akibat dismenorea dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti menurunkan

konsentrasi belajar, mengurangi produktivitas, atau bahkan menyebabkan stres.

c. **Tingkat Nyeri Dismenorea Sesudah Akupresur**

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat nyeri dismenorea setelah dilakukan akupresur pada kelompok intervensi rata-rata skala nyeri turun menjadi nyeri sedang (4) dengan skala nyeri terendah 2 dan skala nyeri tertinggi 6. Sementara itu, pada kelompok kontrol *post-test* menunjukkan rata-rata tingkat nyeri meningkat menjadi nyeri sedang (5,2) dengan skala nyeri terendah 2 dan skala nyeri tertinggi 8.

Penelitian ini sesuai dengan Indrayani et al., tahun 2021, rata-rata nyeri haid mengalami penurunan sebesar 3,55 setelah dilakukan terapi akupresur. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0,000 < 0,005$ pada uji *Paired Sample T-test*. Pada kelompok intervensi, hasil uji *Independen Sample T-test* menunjukkan signifikansi yang jelas ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam rata-rata nyeri dismenorea setelah terapi akupresur. Namun, pada kelompok kontrol, hasil uji *Independen Sample T-test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,068 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam rata-rata nyeri dismenorea setelah diberikan perlakuan.

Terapi akupresur dilakukan dengan memijat titik-titik akupuntur menggunakan jari, dapat merangsang pelepasan endorfin. Endorfin ini berperan dalam merelaksasi otot dan mengurangi rasa nyeri (Movahedi et al., 2017). Salah satu titik meridian untuk mengurangi dismenorea yaitu titik SP6 berfungsi untuk memperkuat fungsi limpa, mengembalikan keseimbangan Yin pada hati dan ginjal, serta memperlancar peredaran darah. Dengan demikian, stimulasi pada titik SP6 dapat membantu mengurangi nyeri dismenorea (Novilia & Khasanah, 2023).

d. Pengaruh Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Terhadap Dismenorea

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, *p-value* adalah 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, hasil uji statistik menunjukkan signifikansi dengan *p-value* < 0,05. Namun, kelompok intervensi menunjukkan nilai *p-value* yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa efek signifikansi lebih kuat pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam skala nyeri dismenorea antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Studi tersebut juga menyimpulkan bahwa terapi komplementer seperti akupresur selama 20 menit efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea tanpa efek samping yang signifikan (Othman et al., 2019).

Penelitian ini juga sesuai dengan Jatnika et al., tahun 2022 bahwa terapi akupresur dilakukan selama 20 menit selama 2 bulan berturut-turut pada mahasiswi Unjani, dan hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki dampak jangka panjang. Mekanisme kerja terapi akupresur dalam menurunkan nyeri dismenorea melibatkan aktivasi sistem opioid endogen dan peningkatan produksi hormon endorfin. Hal ini cenderung membuat tubuh lebih rileks dan mengembalikan keseimbangan energi tubuh. Oleh karena itu, dari pembahasan tersebut, dapat dinyatakan bahwa terapi akupresur efektif untuk mengurangi dismenorea pada mahasiswi di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Cimahi.

2. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung dalam melakukan penelitian terdapat beberapa keterbatasan, yang perlu diperhatikan sebagai faktor penting bagi peneliti berikutnya agar dapat meningkatkan kualitas penelitian berikutnya. Beberapa keterbatasan yang dialami dalam penelitian tentang pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap dismenorea pada mahasiswi asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebagai berikut:

- a. Keterbatasan dalam dalam mengumpulkan data responden dari mahasiswi asrama dikarenakan jadwal perkuliahan responden yang cukup padat dan menyamakan waktu untuk dapat dilakukan intervensi.
- b. Penelitian ini hanya memfokuskan pada pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* dalam mengatasi dismenorea, tanpa meneliti variabel lain yang memengaruhi kondisi tersebut, misalnya pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh subjek penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Pengaruhnya Terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebanyak 50 responden (100%) dalam penelitian ini mengalami menarche antara usia 10 hingga 15 tahun. Mayoritas dari mereka memiliki status gizi yang tidak normal, dengan 27 responden (54%). Sebanyak 32 responden (64%) jarang mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu, sebagian besar responden, yaitu 28 responden (56%) tidak berolahraga secara teratur.
2. Skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi akupresur *sanyinjiao point* masuk dalam kategori skala nyeri berat, dengan rata-rata hasil 7,28.
3. Skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi akupresur *sanyinjiao point* masuk dalam kategori skala nyeri berat, dengan rata-rata hasil 4.
4. Terapi akupresur *sanyinjiao point* secara signifikan mengurangi nyeri dismenorea pada mahasiswi di Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan dari hasil penelitian ini Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat melakukan terapi akupresur *sanyinjiao point* sebagai salah satu cara untuk mengatasi dismenorea.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat berfungsi sebagai sumber referensi dan bacaan terkait dengan terapi akupresur *sanyinjio point* yang dapat menjadi alternatif cara untuk mengatasi keluhan dismenorea.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang berminat mengambil penelitian terkait dapat menambah variabel penelitian terkait dengan pola makan dan pola aktivitas yang dapat mempengaruhi terjadinya dismenorea pada wanita.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Pengaruhnya Terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	3%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
3	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	1%
4	es.scribd.com Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	repository.ub.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
8	jqwh.org Internet Source	1%

9	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1 %
10	jmm.ikestmp.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1 %
12	ivaarfiana26.blogspot.com Internet Source	<1 %
13	jurnal.akpergshwng.ac.id Internet Source	<1 %
14	perpusnwu.web.id Internet Source	<1 %
15	123dok.com Internet Source	<1 %
16	Betti Kurniati, Rinita Amelia, Meta Z. Oktora. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang", Health & Medical Journal, 2019 Publication	<1 %
17	Submitted to Landmark University Student Paper	<1 %
18	Submitted to STIE Perbanas Surabaya	

<1 %

19

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1 %

20

Moch. Didik Nugraha, Ayu Santika, Mega Utami. "PENGARUH TERAPI MUSIK DEGUNG TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT PERAWATAN LUKA PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA (SC) DI RUMAH SAKIT JUANDA KUNINGAN TAHUN 2023", National Nursing Conference, 2023

Publication

<1 %

21

digilib2.unisayogya.ac.id

Internet Source

<1 %

22

ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id

Internet Source

<1 %

23

repository.poltekkes-tjk.ac.id

Internet Source

<1 %

24

Astin Nur Hanifah, Syahda Febby Kuswantri. "EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 KARTOHARJO MAGETAN", Journal of Midwifery Science and Women's Health, 2020

Publication

<1 %

25

ejournal.borobudur.ac.id

Internet Source

<1 %

26

repository.umi.ac.id

Internet Source

<1 %

27

Ni Made Dewantari, Desak Putu Sukraniti. "Efek konseling germas terhadap implementasi germas dan indeks massa tubuh wanita dewasa di pusat kebugaran", AcTion: Aceh Nutrition Journal, 2020

Publication

<1 %

28

Submitted to Universitas Indonesia

Student Paper

<1 %

29

digilib.stikeskusumahusada.ac.id

Internet Source

<1 %

30

jurnal.stikmakassar.ac.id

Internet Source

<1 %

31

repo.unikadelasalle.ac.id

Internet Source

<1 %

32

Submitted to Lampasas High School

Student Paper

<1 %

33

Sin Wajo, Nur Rahmawati Sholihah. "The Effect of Sanyinjiao Point Accupressure Therapy (SP6) on Reducing Primary Dysmenorrhea Pain Intensity", MEDIA ILMU KESEHATAN, 2023

Publication

<1 %

34	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
35	Andika Sulistiawan, Mori Fajar Jauhari, Nurhusna Nurhusna. "EFEKTIFITAS TERAPI GENGAM JARI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI APPEKDEKTOMI", Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease, 2022 Publication	<1 %
36	Submitted to Syiah Kuala University Student Paper	<1 %
37	media.neliti.com Internet Source	<1 %
38	repository.mercubuana.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
40	stikes-nhm.e-journal.id Internet Source	<1 %
41	www.jqwh.org Internet Source	<1 %
42	Arifah Istiqomah, Tita Restu Yuliasri. "Efektivitas Kompres Bunga Melati dengan Kompres Dingin terhadap Intensitas Nyeri pada Proses Penyapihan ASI", JHeS (Journal of Health Studies), 2020	<1 %

43

Irma Nuraeni, Naning Hadiningsih.
"HUBUNGAN KETERSEDIAAN DAN KESUKAAN
DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES
TASIKMALAYA", Media Informasi, 2019

Publication

<1 %

44

Mardiana Puji Lestari, Dewi Puspita Sari.
"Medication adherence and therapeutical
outcome in hypertension patients at the Mlati
II health center", MEDIA ILMU KESEHATAN,
2024

Publication

<1 %

45

Surya Anita, Dewi R Bancin, Friska Sitorus.
"PENGARUH MASSAGE ABDOMEN TERHADAP
INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI
DIKELURAHAN GEDUNG JOHOR MEDAN",
PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat,
2022

Publication

<1 %

46

Submitted to Universitas Pamulang

Student Paper

<1 %

47

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

<1 %

48

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

49 Rita Fitri Yulita, Agung Waluyo, Rohman Azzam. "Pengaruh Senam Kaki terhadap Penurunan Skor Neuropati dan Kadar Gula Darah pada Pasien DM Tipe 2 di Persadia RS. TK. II. Dustira Cimahi", Journal of Telenursing (JOTING), 2019
Publication

50 ejournal.unibba.ac.id
Internet Source

51 journal.ipm2kpe.or.id
Internet Source

52 wartaardhia.com
Internet Source

53 Endah Rahayu, Lina Sundayani. "STUDY LITERATUR PENGARUH SENAM PEROUDIK (PEREGANGAN OTOT PERUT DAN KOMPRES DINGIN) TERHADAP PENURUNAN NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI", Jurnal Midwifery Update (MU), 2021
Publication

54 Fatsiwi Nunik Andari, Reska Ayu Santri, Nurhayati Nurhayati. "TERAPI BENSON UNTUK PENURUNAN NYERI RHEUMATOID ARTHRITIS LANSIA", Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 2021
Publication

55	Tri Marta Fadhilah, Noerfitri Noerfitri. "Pengaruh video pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap penerapan gizi seimbang pada wanita usia subur", Ilmu Gizi Indonesia, 2023 Publication	<1 %
56	docplayer.info Internet Source	<1 %
57	eprints.ukmc.ac.id Internet Source	<1 %
58	id.scribd.com Internet Source	<1 %
59	jurnal.umj.ac.id Internet Source	<1 %
60	jurnalmadanimedika.ac.id Internet Source	<1 %
61	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
62	repository.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
63	sjik.org Internet Source	<1 %
64	Fitria Masulili, Allenidekania Allenidekania, Sutanto Priyo Hastono. "Audio Recorded Guided Imagery Method to Reduce Stress	<1 %

Hospitalisazation in School Age Children in Palu Hospital", Makara Journal of Health Research, 2013

Publication

-
- 65 Mukhoirotin Mukhoirotin, Hidayatul Mustafida. "Pemberian Akupresur Kombinasi Titik BL32 dan LI4, Titik BL32 dan Sp6 Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan", *Journal of Holistic Nursing Science*, 2020
Publication <1 %
-
- 66 dspace.umkt.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 67 eprints.uny.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 68 eprintslib.ummgl.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 69 issuu.com
Internet Source <1 %
-
- 70 pdfcookie.com
Internet Source <1 %
-
- 71 pmb.unjaya.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 72 repository.fdk.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 73 repository.poltekkespalembang.ac.id
Internet Source <1 %

74 repository.radenintan.ac.id <1 %
Internet Source

75 repository.unair.ac.id <1 %
Internet Source

76 Arianti Arianti, Nadila Putri Mayna, Yuda Hidayat. "MOBILISASI DINI TERHADAP PEMULIHAN PERISTALTIK USUS DAN SKALA NYERI PASIEN POST PEMBEDAHAN", Journal of Holistic Nursing Science, 2020 <1 %
Publication

77 Tasbihul Anwar, Anwar Wardi Warongan, Fitriani Rayasari. "PENGARUH KINESIO TAPING TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST LAPARATOMI DI RUMAH SAKIT UMUM DR DARAJAT PRAWIRANEGARA, SERANG-BANTEN TAHUN 2019", Journal of Holistic Nursing Science, 2020 <1 %
Publication

78 jurnal.untan.ac.id <1 %
Internet Source

79 www.repository.trisakti.ac.id <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off