

# TERAPI AKUPRESUR *SANYINJIAO POINT* PENGARUHNYA TERHADAP DISMENOREA PADA MAHASISWI ASRAMA UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Anisa Fitri<sup>1</sup>, Arum Margi Kusumawardani<sup>2</sup>, Elvika Fit Ari Shanti<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Dismenorea merupakan kondisi ketidaknyamanan yang terjadi di perut atau bagian bawah pinggang yang ditandai dengan sensasi nyeri, sangat umum terjadi pada hari pertama atau kedua menstruasi. Dismenorea dapat membuat penderitanya lemas dan kekurangan tenaga, berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari. Prevalensi dismenorea yang dialami wanita usia produktif di Kabupaten Sleman diperoleh sebanyak 88,64%. Tingginya prevalensi dismenorea masih sering diabaikan, karena stigma masyarakat yang masih menganggap permasalahan mengenai menstruasi sebagai topik yang tabu. Terapi akupresur *sanyinjiao point* 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.

**Tujuan Penelitian:** Diketuainya pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* sebagai penatalaksanaan dismenorea pada mahasiswa Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan *pre-test and post-test control group design*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, 25 kelompok intervensi sedangkan 25 lainnya kelompok kontrol. Melakukan uji normalitas *Shapiro Wilk*, didapatkan data berdistribusi tidak normal sehingga selanjutnya pada uji dependen menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil Penelitian:** Hasil uji statistik pada kelompok intervensi  $p\text{-value} = 0,000$  menunjukkan hasil signifikan dengan  $p\text{-value} < 0,05$  oleh karena itu,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terapi akupresur *sanyinjiao point* terhadap dismenorea pada Mahasiswa Asrama Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Dismenorea, Akupresur, *Sanyinjiao Point*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2,3</sup>Dosen Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# THE EFFECT OF SANYINJIAO POINT ACUPRESSURE THERAPY ON DYSMENORRHEA AMONG FEMALE STUDENTS IN THE DORMITORY OF UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Anisa Fitri<sup>1</sup>, Arum Margi Kusumawardani<sup>2</sup>, Elvika Fit Ari Shanti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Dysmenorrhea is a condition characterized by discomfort in the abdomen or lower back, marked by a sensation of pain, and is very common on the first or second day of menstruation. Dysmenorrhea can cause sufferers to feel weak and drained, negatively impacting daily activities. The prevalence of dysmenorrhea among women of reproductive age in Sleman Regency is reported to be 88.64%. The high prevalence of dysmenorrhea is often overlooked due to societal stigma that still considers menstrual issues as taboo. Sanyinjiao point acupressure therapy is one method that can help relieve dysmenorrhea. The mechanism of this acupressure therapy involves activating the body's natural opioid system and increasing the release of endorphins.

**Objective:** The impact of Sanyinjiao point acupressure therapy as management for dysmenorrhea among female students at the University Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Dormitory.

**Methods:** This study employed a quasy-experimental research design using a pre-test and post-test control group design. The sample consisted of 50 female students divided into two groups: 25 in the intervention group and 25 in the control group. Normality test using Shapiro-Wilk indicated that the data were not normally distributed. Therefore, for the dependent samples test, the Wilcoxon test was used.

**Result:** The results of the statistical test for the intervention group show a p-value of 0.000, indicating a significant result with a p-value < 0.05. Therefore, the alternative hypothesis (Ha) is accepted, and the null hypothesis (H0) is rejected.

**Conclusion:** There is an effect of Sanyinjiao point acupressure therapy on dysmenorrhea among female students at the University Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Dormitory.

**Keywords:** Dysmenorrhea, Acupressure, *Sanyinjiao Point*

---

<sup>1</sup>Midwifery Student of University Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2,3</sup>Midwifery Lecturer of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta