

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI PIJAT *AKUPRESUR* SP6 DAN *DARK CHOCOLATE* PADA REMAJA PUTRI DENGAN *DISMENORE* DI
PONDOK PESANTREN SUNNI DARUSSALAM SLEMAN
YOGYAKARTA TAHUN 2025**

Bella Nurmala¹ Arum Margi Kusumawardani² Ratna Prahesti³

INTISARI

Latar Belakang: *dismenore* adalah nyeri perut sebelum atau saat menstruasi, terjadi karena adanya kontraksi otot uterus yang disebabkan oleh adanya peningkatan produksi *prostaglandin (PGF 2a)* dari *endometrium* sehingga kontraksi pada uterus menjadi tidak teratur. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan *dismenore* bisa dengan terapi *non farmakologi* secara tunggal maupun kombinasi.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* pada remaja putri di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Pre Eksperimental dengan desain penelitian “*One Group Pretes-Posttes Design*”. Jumlah sampel 25 responden remaja putri yang mengalami *dismenore* pada bulan Januari-April 2025.

Hasil: tingkat nyeri *dismenore* diketahui 17 (68%) responden dengan nyeri sedang sebelum diberikan terapi kombinasi *Akupresur* SP6 dan *Dark Chocolate* dan 8 (32%) responden dengan nyeri sangat hebat. Tingkat nyeri *dismenore* setelah diberikan terapi kombinasi *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* diketahui 24 (96%) responden dengan nyeri sedang dan 1 (4%) responden dengan nyeri sangat hebat. Penelitian menggunakan uji *Paired T Test*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 atau $<0,05$.

Kesimpulan: terdapat pengaruh skala nyeri menstruasi (*dismenore*) sebelum dan setelah diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate* di Pondok Pesantren Sunni Darussalam Yogyakarta, ditunjukkan dengan adanya kenaikan persentase sebesar 28% pada skala nyeri sedang dan penurunan persentase sebesar 28% pada skala nyeri sangat hebat setelah diberikan tindakan *akupresur* SP6 dan *dark chocolate*. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mengembangkan ilmu pengetahuan, dan dapat diterapkan dalam terapi *dismenore*.

Kata kunci: *Akupresur* SP6, *Dark Chocolate*, *Dismenore*.

¹ Mahasiswa Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF COMBINATION THERAPY OF SP6 ACUPRESSURE
MASSAGE AND DARK CHOCOLATE ON GIRLS ADOLESCENT
WITH DYSMENORRHEA IN THE SUNNI DARUSSALAM
ISLAMIC BOARDING SCHOOL SLEMAN
YOGYAKARTA AT 2025**

Bella Nurmala¹Arum Kusumawardani²Ratna Prahesti³

ABSTRACT

Background: dysmenorrhea is abdominal pain that occurs before or during menstruation, caused by uterine muscle contractions due to increased production of prostaglandins (PGF 2 α) from the endometrium, resulting in irregular uterine contractions. Effort to treat dysmenorrhea complaints can be made by providing non-pharmacological therapy, either as a single treatment or in combination. **Objective:** To determine the effect of combined SP6 acupressure and dark chocolate therapy on adolescent girls at the Sunni Darussalam Islamic Boarding School Yogyakarta.

Method: This study used a Pre-Experimental research design with a "One Group Pretest-Posttest Design" research design. The sample size of 25 adolescent girls who experienced dysmenorrhea during the period of January–April 2025.

Results: The level of dysmenorrhea pain is known as many as 17 (68%) respondents with moderate pain before being given a combination of acupressure therapy SP6 and dark chocolate and 8 (32%) respondents with worts possible pain. The level of dysmenorrhea pain after being given a combination therapy of Acupressure SP6 and Dark Chocolate is known as 24 (96%) respondents with moderate pain and 1 (4%) respondent with worts possible pain. This study uses the Paired T Test test, obtained a p-value of 0.000 or <0.05.

Conclusion: there is an effect on the scale of menstrual pain (dysmenorrhea) before and after being given acupressure SP6 and dark chocolate at the Sunni Darussalam Islamic Boarding School Yogyakarta, indicated by an increase in percentage of 28% on a moderate pain scale and a decrease in percentage of 28% on a worts possible pain scale after being given acupressure SP6 and dark chocolate. This research is expected to be used to help develop science, and can be applied in dysmenorrhea therapy.

Keywords: SP6 Acupressure, Dark Chocolate, Dysmenorrhea.

¹ Mahasiwa Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Dosen Kebidanan (S1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta