

ANGGI

by Anggi Anggi

Submission date: 25-Aug-2025 03:08PM (UTC+0700)

Submission ID: 2734872804

File name: SKRIPSI_ANGGI_2_1_1_removed_1.pdf (645.07K)

Word count: 11124

Character count: 47308

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

**PENGARUH PEMBERIAN AKUPRESURE TITIK HEGU (Li4)
TERHADAP SKALA NYERI *DISMENORE* PRIMER
PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 KASIHAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kebidanan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

ANGGI PUTRIYANI
NPM 212207005

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

2025

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

¹⁷ Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Tidak ada batasan yang jelas kapan masa kanak-kanak berakhir dan pubertas dimulai, namun pubertas biasanya diawali dengan mulai aktifnya ovarium dan berakhir ketika ovarium sudah berfungsi secara teratur. Secara fisik, pubertas ditandai dengan munculnya tanda-tanda seperti tumbuhnya rambut di area kemaluan, pembesaran payudara, serta mulai terjadinya menstruasi (Zahroo et al 2024).

Menstruasi adalah keluarnya darah dari rahim secara berkala sebagai tanda bahwa sistem reproduksi wanita telah berkembang dengan baik. Masa ini dapat memengaruhi perilaku, termasuk aspek *psikologis*. Siklus menstruasi yang normal berlangsung setiap 22 hingga 35 hari, dengan durasi perdarahan sekitar 2 hingga 7 hari. Biasanya, remaja mengalami menstruasi pertama (*menarche*) pada usia 12 hingga 16 tahun. Salah satu keluhan umum saat menstruasi adalah rasa nyeri yang disebut *dismenore*, yang menimbulkan rasa tidak nyaman (Lestari et al., 2024).

Dismenore merupakan suatu gejala nyeri yang hebat yang terjadi saat menstruasi yang menyebabkan penderita harus istirahat dan meninggalkan pekerjaannya atau cara hidupnya sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari. Hal ini sangat menyiksa wanita oleh karena itu harus dilakukan penanganan untuk mengurangi nyeri haid (Kholifah, 2024). *Dismenore* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *dismenore primer dan sekunder*. *Dismenore primer* terjadi sebagai nyeri dibagian bawah selama siklus menstruasi tanpa adanya kelainan atau penyakit pada uterus, sedangkan *dismenore sekunder* disebabkan oleh adanya kelainan atau penyakit dalam rahim. Keluhan ini banyak dialami oleh wanita usia subur dan dapat berdampak signifikan pada kondisi emosional, psikologis, serta kesehatan secara keseluruhan (Ardiyanti et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO) sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea pada tingkat yang berat. Di Indonesia kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dalam kondisi dismenorea primer dan 9,36% dalam kondisi dismenorea sekunder (Jayanti & Winarni, 2024). Di DIY angka kejadian *dismneorea* yang dialami oleh remaja putri sebanyak 52% dan mengatasi *dismenorea* dengan cara meminum obat untuk mengurangi nyeri haid dan belum mengetahui teknik mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat pengurang nyeri (Hariyanti & Ridiyawati, 2023).

Dismenore dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, nyeri haid dapat mengganggu aktivitas harian, terutama kegiatan belajar, seperti kesulitan berkonsentrasi, sering absen sekolah, dan munculnya masalah emosional seperti kecemasan, ketegangan, mudah marah, serta kesulitan berinteraksi sosial. Sementara itu, dalam jangka panjang, *dismenore* yang tidak ditangani berisiko menyebabkan gangguan kesuburan atau bahkan kemandulan dan kematian (Karlinda et al., 2022).

Penanganan *dismenore* dapat dilakukan dua jenis penanganan, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis biasanya menggunakan obat *antiinflamasi nonsteroid* seperti ibuprofen, naproksen, atau asam mefenamat. Sementara itu, metode nonfarmakologis meliputi istirahat yang cukup, konsumsi air hangat, teknik relaksasi, memijat area perut dan pinggang yang terasa sakit, olahraga rutin, yoga, kompres hangat pada perut, serta terapi *akupresur* (Handayani et al., 2024).

Akupresur adalah metode pengobatan tradisional yang sederhana, aman, dan sudah cukup dikenal luas oleh masyarakat. Terapi ini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah mengurangi nyeri haid atau *dismenore*. Teknik *akupresur* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *akupresur* pada titik Hegu (L14), terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk, dan ketika diberi tekanan, titik ini dapat membantu mengurangi nyeri dengan tekanan kuat dan gaya vertikal selama tiga sampai lima menit. Penekanan ini dapat meningkatkan kadar endorfin. Titik Hegu (L14) memiliki pengaruh signifikan dan

cukup dikenal luas oleh masyarakat. Terapi Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Usman, 2021) dengan hasil akhir menunjukan adanya perubahan bermakna sebelum dilakukan terapi *akupresure* titik hegu (Li4) dan setelah dilakukan terapi *akupresur* titik hegu (Li4), penurunan nyeri *dismenorea* terjadi akibat dari penekanan titik meridian *akupresure* yang memproduksi endorfin dalam tubuh. Setelah pijatan dilakukan secara langsung meningkatkan endorfin sehingga akan mempercepat penyembuhan nyeri. ini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah mengurangi nyeri haid atau *dismenore*. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa *akupresur* terbukti efektif dalam meredakan nyeri *dismenore* (Refi Rizki Apriana et al., 2023). *akupresur* pada titik ini juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, sehingga *prostaglandin* masuk ke aliran darah dan tidak menumpuk di rahim, yang pada akhirnya meredakan nyeri menstruasi (Hidayati et al., 2023).

¹⁶ Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 April 2025 di SMA Negeri 1 Kasihan melalui pengisian lembar observasi terhadap 40 siswi. Diketahui dari 40 siswi didapatkan 34 siswi (85%) mengalami nyeri *dismenore*, sedangkan 6 siswi (15%) tidak mengalami nyeri *dismenore*. Dari 34 siswi yang mengalami nyeri, sebanyak 6 siswi (26,5%) mengaku mengonsumsi obat anti nyeri untuk meredakan gejala *dismenore* yang mereka alami. Upaya penanganan *dismenore* yang dilakukan oleh siswi SMA Negeri 1 Kasihan menunjukkan bahwa beberapa dari mereka memilih untuk membiarkan nyeri mereda dengan sendirinya, yang berdampak pada penurunan produktivitas, seperti kesulitan berkonsentrasi dalam belajar dan menurunnya motivasi belajar. Tingginya angka kejadian *dismenore* yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari mendorong peneliti untuk meneliti pengaruh pemberian terapi *akupresure* titik hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenore* pada siswi di SMA Negeri 1 Kasihan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh terapi Akupresure Titik Hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenore* primer pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Kasihan?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur titik hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenore* primer pada siswi di SMA Negeri 1 Kasihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan riwayat keluarga pada siswi di SMA Negeri 1 Kasihan.
- b. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenorea* pada siswi sebelum dilakukan terapi akupresur titik hegu (Li4) di SMA Negeri 1 Kasihan
- c. Untuk mengetahui skala nyeri *dismenore* pada siswi setelah dilakukan terapi akupresure titik hegu (Li4) di SMA Negeri 1 Kasihan.
- d. Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresure titik hegu (Li4) terhadap penurunan nyeri *dismenore* primer pada siswi SMA Negeri 1 Kasihan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian terapi akupresure titik hegu (Li4) terhadap skala nyeri *dismenore* primer dengan menggunakan metode nonfarmakologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi SMA Negeri 1 Kasihan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan serta mengoptimalkan kesehatan pada siswi.

b. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Kasihan

Penelitian ini dapat membantu responden untuk mengurangi nyeri haid pada saat periode menstruasi dengan cara yang mudah dan dapat dilakukan sendiri yaitu dengan menggunakan terapi akupresur titik hegu (L14).

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Memberikan kesempatan baru bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dalam konteks keilmuan dan metodologi penelitian serta memberikan pengalaman yang berharga bagi para peneliti untuk melakukan penelitian.

d. Bagi Insitusi³ Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

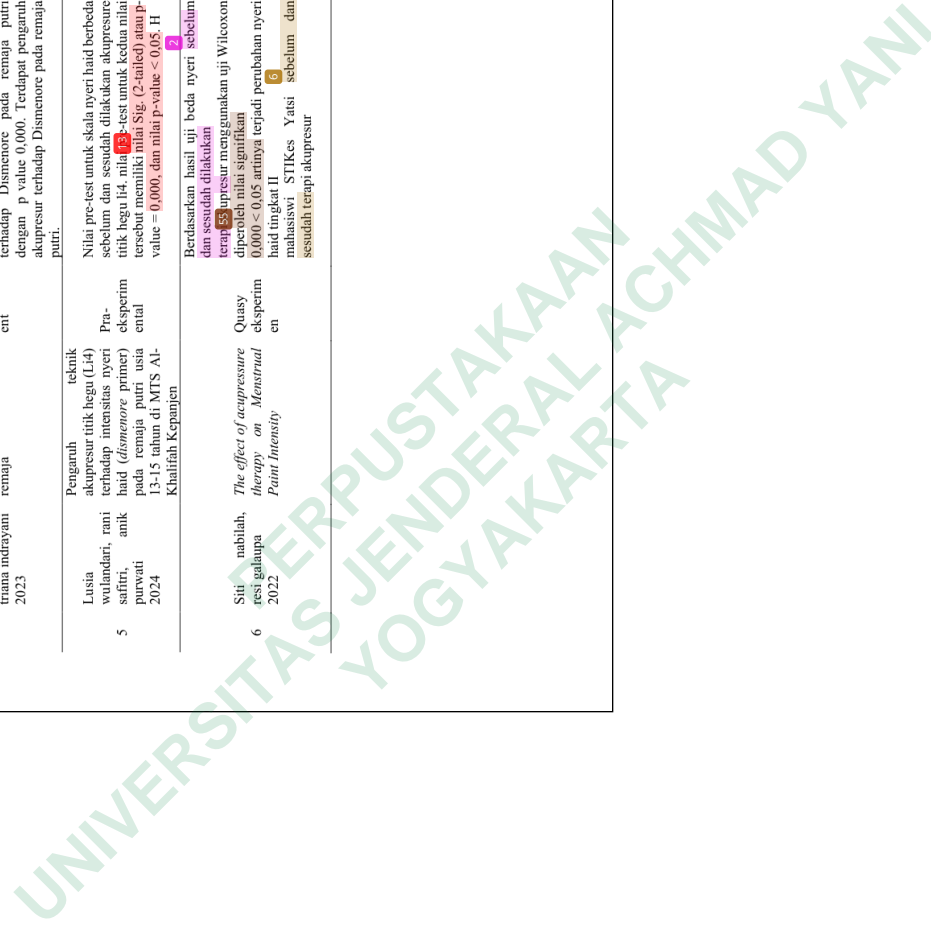
Studi penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa fakultas kesehata jenderal achmad yani yogyakarta, terutama bagi mahasiswi program Studi Kebidanan S1. Selain itu penelitian ini juga akan menambah wawasan mengenai pengaruh pemberian terapi akupresur titik hegu (L14) terhadap skala nyeri *dismenorea* primer.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian
Tabel I. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	N. Saramah, Nofa Anggraini 2023	Pengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di smp negeri 6 banjarsari kabupaten lebak	Quasi Eksperim ent	Rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan terapi pijat teknik akupresur adalah 7.62 dan sesudah diberikan terapi pijat teknik akupresur yang dilakukan 1 kali selama 60 menit adalah 2.25. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri (p value = 0,000).	6 penelitian menggunakan Quasi dengan desain one group pre-posttest, teknik data menggunakan kuesioner	5 Lokasi penelitian, teknik pengambilan sampel, subyek penelitian, jumlah sampel, waktu penelitian.
2	Viza Astiza, Triana Indrayani, Retno 2021	Pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah Kw.03 Kelurahan margahayu utara kecamatan babakan ciparay kota bandung	Quasi eksperim ent	Melalui uji Paired Sample T-test pada penelitian ini didapat p value=0 ,000, jika p value $\alpha < 0,05$, maka ada pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.	7 Metode menggunakan quasi eksperim ent instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS)	Lokasi penelitian, waktu penelitian, teknik pengambilan sampel, subyek penelitian, jumlah sampel, desain penelitian.
3	Galih Jatnika, Asep Badriamaludin, Yuswandi 2022	Pengaruh akupresur terhadap intensitas dismenore	Quasi eksperim ent	Penurunan rerata skala nyeri dismenorea dari skala nyeri sebelum terapi sebesar 5.72 menjadi skala nyeri sebesar 2.67 pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol dari skala nyeri 4.50 menjadi skala nyeri 3.94. Terdapat perbedaan yang signifikan rerata skala nyeri dismenorea pada kelompok intervensi p value 0.001 (< 0.05), kelompok kontrol p value 0.084.	Metode penelitian	Lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, teknik pengambilan sampel, subyek penelitian, desain penelitian

<p>4</p> <p>Andi julia rifiana, mirantika, triana ndrayani 2023</p>	<p>Pengaruh akupresur terhadap <i>dismenore</i> pada remaja</p> <p>Quasi eksperimen</p>	<p>Dismenore pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelahnya diperoleh nilai rata-rata 2,13 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04. Terdapat pengaruh akupresur terhadap <i>Dismenore</i> pada remaja putri dengan p value 0,000. Terdapat pengaruh akupresur terhadap <i>Dismenore</i> pada remaja putri.</p>	<p>Metode menggunakan eksperimen dengan <i>one group pre-posttest</i>, instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).</p> <p>6 penelitian dengan kasi penelitian, subjek penelitian, waktu penelitian, teknik pengambilan sampling.</p>
<p>5</p> <p>Lusia wulandari, rani amik safitri, parwati 2024</p>	<p>Pengaruh teknik akupresur titik hegu (L14) terhadap intensitas nyeri haid (<i>dismenore primer</i>) pada remaja putri usia 13-15 tahun di NITS Al-Khalifah Kepanjen</p> <p>Pre-eksperimen</p>	<p>Nilai pre-test unjuk skala nyeri haid berbeda sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik hegu l14, nilai <i>F2</i> uji t untuk kedua nilai tersebut memiliki nilai Sig. (2-tailed) atau p-value = 0,000, dan nilai p-value < 0,05. H</p>	<p>1 Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling</p> <p>9 Lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, metode penelitian, metode desain penelitian.</p>
<p>6</p> <p>Siti nabilah, ressi galuhpa 2022</p>	<p><i>The effect of acupressure therapy on Menstrual Pain Intensity</i></p> <p>Quasy eksperimen</p>	<p>Berdasarkan hasil uji beda nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresur menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$ artinya terjadi perubahan nyeri haid tingkat II mahasiswa Yatsi sebelum dan sesudah terapi akupresur</p>	<p>6 penelitian dengan kasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, subjek penelitian, metode desain one group pre-posttest.</p> <p>9 Lokasi penelitian, waktu penelitian, jumlah sampel, subjek penelitian.</p>



METODE PENELITIAN

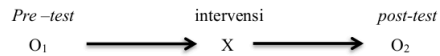
A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* adalah jenis desain penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengevaluasi pengaruh suatu intervensi pada satu kelompok subjek tanpa menggunakan kelompok control dengan pendekatan *one grup pretest-posttest design* merupakan salah satu bentuk desain *pre-eksperimental* dalam penelitian kuantitatif yang digunakan untuk menilai pengaruh suatu intervensi atau perlakuan (Purnomo et al., 2024). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresure pada titik Hegu (LI4) terhadap skala nyeri *dismenore* pada siswi di SMA Negeri 1 Kasihan. Sebelum intervensi, nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS) (pretest)*, lalu diberikan terapi akupresur pada titik Hegu (Li4) sesuai prosedur, dan dilakukan pengukuran ulang (*posttest*).

Model rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* menurut (Sugiyono, 2020) pada penelitian ini adalah mencakup:

Gambar 3.1 Eksperimental Design

Responden:



Keterangan :

- O₁ : Pretest intervensi
- X : Intervensi
- O₂ : Posttest intervensi

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kasihan Bantul.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan dilaksanakan di bulan Juni-Juli 2025

C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merujuk pada seluruh kumpulan individu atau komponen yang akan diteliti dan dianalisis karakteristiknya. Unsur-unsur dalam populasi ini disebut sebagai anggota atau satuan populasi (Wirawan, 2023). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kasihan sebanyak 34 siswi yang mengalami nyeri dismenore.

2. Sampel

Sampel merujuk pada sekelompok individu, item, atau komoditas yang ditetapkan melalui populasi yang lebih besar guna tujuan pengukuran atau analisis. Pentingnya sampel adalah dapat mencerminkan karakteristik populasi karena setiap unit sampel harus mencerminkan sifat sejumlah unit yang ada dalam populasi yang diketahui. Sampel juga harus bisa mewakili dari populasi sehingga temuan dari penelitian dapat diberlakukan secara umum ke populasi secara keseluruhan (Wirawan, 2023). Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan responden berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA Negeri 1 Kasihan. kriteria Inklusi dan Eksklusi yang sudah ditentukan:

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Siswi yang mengalami dismenore pada saat menstruasi
- 2) Siswi yang tidak menggunakan terapi farmakologis seperti analgesik selama dilakukan penelitian
- 3) Mampu berkomunikasi dengan baik dan kooperatif
- 4) Remaja putri yang bersedia jadi responden

5) Remaja putri yang bersedia mengikuti prosedur penelitian

b. Kriteria Eksklusi:

- 1) Remaja putri yang memiliki penyakit ginekologi seperti kista ovarium, pcos, gangguan menstruasi, dan infeksi menular seksual (IMS).
- 2) Remaja putri yang mengalami cedera atau patah tulang pada bagian tangan.

3. Jumlah sampel

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

Keterangan:

n = Total sampel yang dibutuhkan

N = Total populasi

e = Tingkat ketetapan sampel yang ditetapkan, yaitu 10% (0,1)

Hasil perhitungan sampel diperoleh sebagai berikut:

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

$$n = \frac{40}{1 + 40(10\%)^2}$$

$$n = \frac{40}{1 + 40(0,01)}$$

$$n = \frac{40}{1 + 0,40}$$

$$n = \frac{40}{1,40}$$

$n = 28,5$ → Dibulatkan menjadi 29 responden

Maka jumlah yang didapatkan dengan menggunakan rumus slovin yaitu 28,5, sehingga dibulatkan menjadi 29. Untuk mencegah terjadinya DO, maka jumlah yang sampel yang telah didapatkan akan ditambah sebesar 10%. Maka jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sejumlah 31 sampel.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada semua aspek yang telah diidentifikasi oleh peneliti untuk diselidiki, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang topik tersebut dan menarik kesimpulan (Sugiyono, 2020). Berdasarkan hubungannya dengan variabel lain, jenis-jenis variabel pada penelitian dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Variabel Dependen (Variabel Terikat):

Variabel dependen merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan variabel yang mengalami perubahan karena pengaruh variabel bebas (Sugiyono, 2020). Pada penelitian ini variabel dependen yaitu Penurunan skala nyeri *dismenore*.

2. Variabel Independen (Variabel Bebas):

Variabel bebas merupakan faktor yang secara teoritis dianggap mampu mempengaruhi atau menimbulkan perubahan terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2020). Pemberian terapi akupresur titik Hegu (LI4) sebagai variabel independen dalam penelitian ini, yang diasumsikan memiliki pengaruh terhadap skala nyeri *dismenore*.

3. Variabel Perancu (variabel *Confounding*)

Variabel *confounding* merupakan luar yang dapat mempengaruhi hubungan antara variabel independen dan dependen, sehingga berpotensi mengganggu keakuratan hasil penelitian. Dalam penelitian ini, variabel perancu meliputi usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, dan riwayat *dismenore* dalam keluarga.

E. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
1.	Variabel Independen: Pemberian Akupresure titik hegu (L14)	Merupakan teknik pijat dengan memberikan tekanan pada titik akupresur hegu L14 yang terletak di punggung tangan, tepatnya diantara pangkal ibu jari dan jari telunjuk diberikan pada saat nyeri dismenore dilakukan selama 3 sampai 5 menit pemijatan.	-	<i>Pretest-posttest</i>	-
2.	Variabel Dependen Skala nyeri dismenore primer	Suatu kondisi gejala yang ditandai dengan nyeri pada perut, kram, dan sakit punggung.	Pedoman pengukur skala nyeri <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Skala 1-10 (Andreyani & Bhakti, 2023)	Interval

F. Alat dan Bahan

Instrumen untuk mengukur skala nyeri dismenore pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. SOP (*Standar Operational Prosedur*) pemberian akupresure titik hegu (Li4)
2. *Numeric Rating Scale* (NRS), digunakan sebagai instrumen utama untuk menilai skala nyeri dismenore yang dirasakan oleh responden sebelum dan sesudah intervensi.
3. Lembar observasi untuk memantau pemberian intervensi berupa akupresur titik hegu (L14).
4. Lotion/minyak sebagai media pemberian terapi akupresure titik Hegu (L14).

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan

Langkah awal dalam penelitian meliputi:

- a. Mengidentifikasi dan merumuskan masalah
- b. Mengajukan judul/ tema penelitian, kemudian konsultasi dengan dosen pembimbing.
- c. Mengurus surat permohonan izin studi pendahuluan dengan Nomor KT1/091/Keb-S1/II/2025
- d. Mengumpulkan data, artikel, dan jurnal sebagai referensi untuk penyusunan proposal skripsi serta melakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Kasihan.
- e. Menyusun proposal skripsi serta konsultasi dengan dosen pembimbing.
- f. Menyusun dan mengajukan surat permohonan izin untuk melaksanakan ujian proposal kepada program studi kebidanan, yang sebelumnya telah memperoleh pengesahan dari koordinator skripsi dan dosen pembimbing.
- g. Melaksanakan ujian proposal skripsi pada tanggal 28 mei 2025
- h. Melakukan perbaikan terhadap proposal penelitian sesuai dengan masukan yang diberikan dosen pembimbing dan penguji, serta memperoleh pengesahan akhir proposal.
- i. Mengajukan dan memperoleh surat kelayakan etik penelitian dari Komite Etik Penelitian.
- j. Mengurus dan memperoleh surat izin pelaksanaan penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ke SMA Negeri 1 Kasihan.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dalam waktu 3 hari dengan aktivitas yang akan dilakukan:

- a. Setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian dan sudah mengurus surat surat ethical clearance dengan nomor.Skep/487/KEP/VIII/2025 Kemudian peneliti melakukan perizinan ke SMA Negeri 1 Kasihan untuk melakukan penelitian.

- b. Setelah mendapatkan perizinan, peneliti berkoordinasi dengan penanggung jawab SMA Negeri 1 Kasihan yaitu Sie Humas dan Kepala UKS untuk memperoleh data siswi yang akan digunakan untuk menentukan sampel penelitian pada tanggal 12 Juli 2025.
- c. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.
- d. Peneliti membentuk grup WhatsApp yang berisi seluruh responden terpilih untuk memudahkan komunikasi dan koordinasi selama proses penelitian.
- e. Peneliti membagikan lembar skrining berisi kuesioner awal secara langsung kepada responden. Kuesioner mencakup data karakteristik responden seperti usia *menarche*, siklus menstruasi, lama menstruasi, riwayat keluarga, dan skala nyeri menstruasi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).
- f. Peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian, kemudian memberikan lembar *inform consent* serta menjelaskan sistematika penelitian.
- 1) Meminta responden untuk mengkonfirmasi saat mengalami menstruasi.
 - 2) Meminta responden untuk mengkonfirmasi ke peneliti saat mengalami *dismenore*.
 - a) Menyampaikan kepada responden bahwa akan dilakukan pengukuran skala nyeri *dismenore* sebelum dilakukan intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).
 - b) Intervensi berupa akupresure titik hegu (Li4) selama 3 hari berturut-turut.
 - c) Setelah menjalani intervensi selama 3 hari, peneliti melakukan pengukuran nyeri *dismenore* menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*).
- g. Tahap awal pelaksanaan dilakukan pretest dengan mengisi lembar pengukuran nyeri *dismenore* menggunakan kuesioner karakteristik dan NRS untuk mengetahui skala nyeri yang dialami responden.
- h. Peneliti memberikan intervensi akupresure titik Hegu (Li4) sesuai dengan SOP diberikan pemijatan sebanyak 30 kali selama 3-5 menit.

- i. Mengukur skala nyeri posttest diberikan intervensi akupresure titik Hegu (Li4) dengan menggunakan skala NRS.
 - j. Kegiatan pengumpulan data dilakukan secara bertahap selama satu bulan dari bulan Juli sampai Agustus 2025, disesuaikan dengan jadwal menstruasi dan kesiapan siswi menjadi responden.
 - k. Pada minggu pertama (12-18 Juli 2025), pengumpulan data dilakukan terhadap 12 siswi yang mengalami menstruasi dan telah menghubungi peneliti dan dilakukan di UKS sekolah.
 - l. Minggu kedua (19-25 Juli 2025), data dikumpulkan dari 8 siswi yang mengalami menstruasi yang dilakukan di UKS sekolah.
 - m. Minggu ketiga (26-2 Agustus 2025), data diperoleh dari 9 siswi yang dilakukan di UKS sekolah dan 4 siswi dilakukan secara door to door.
 - n. Minggu keempat (3-9 Agustus 2025), data diperoleh dari 2 siswi yang dilakukan di UKS sekolah.
 - o. Peneliti melakukan **pengumpulan data**.
3. **Penyusunan Laporan**
- a. Seluruh data yang dikumpulkan direkapitulasi oleh peneliti secara sistematis oleh peneliti sebagai langkah awal dalam proses analisis data.
 - b. Mengolah data yang telah direkap **menggunakan uji statistik dengan bantuan aplikasi SPSS**, guna memperoleh hasil analisis yang **sesuai dengan tujuan penelitian**.
 - c. **Menyusun** laporan hasil penelitian.

15

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data yang terhimpun akan dianalisis oleh peneliti untuk memastikan keabsahannya dan meminimalkan ketidakakuratan. Menurut (Wirawan, 2023).

Proses analisis data melibatkan tahapan ini:

a. *Editing*

Editing merupakan tahap pemeriksaan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari kuesinore lengkap dan konsisten, yang mencakup

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

karakteristik responden serta lembar observasi *pretest* dan *posttest* intervensi.

b. *Coding*

Coding merupakan proses memberikan kode pada setiap variabel penelitian, biasanya dengan mengubah data berupa kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Pengkodean ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam menganalisis dan menginterpretasikan data.

Tabel 3.2 Koding Karakteristik Responden

No	Skala data	Kriteria	Kode
1.	Usia <i>menarche</i>	a. <12 tahun	1
		b. 12-14 tahun	2
2.	Lama menstruasi	12-14 tahun	3
		a. <3 hari	1
		b. 4-7 hari	2
3.	Siklus menstruasi	12-7 hari	3
		a. <21 hari	1
		b. 21-35 hari	2
4.	Riwayat keluarga <i>dismenore</i>	c. >35 hari	3
		a. Ada riwayat	1
		b. Tidak ada riwayat	2

Tabel 3.3 Koding Karakteristik Dismenore

No	Skala data	Kriteria	Kode
1.	Nyeri ringan	1-3	1
2.	Nyeri sedang	4-6	2
3.	Nyeri berat	7-10	3

c. *Scoring*

Skor pada instrumen Numeric Rating Scale (NRS) skala nyeri 1-10.

- 1) skor 1-3 : nyeri ringan
- 2) skor 4-6 : nyeri sedang
- 3) skor 7-10 : nyeri berat

d. *Tabulating*

Tabulating dilakukan dengan menyusun tabel yang memuat informasi yang telah dikodekan, sesuai dengan tujuan dan kebutuhan analisis yang akan dilakukan.

e. *Data entry*

Data yang diperoleh diolah melalui proses pengkodean dan entri ke dalam aplikasi SPSS atau *Statistical Product and Service Solution*.

2. Analisa Data

Setelah data diedit, dikodekan, dan diringkas dalam format tabel, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap hasil yang dikumpulkan. Analisis data bertujuan untuk mendapatkan pemahaman menyeluruh tentang hasil penelitian yang terkait dengan tujuan penelitian. Hal ini bertujuan untuk memvalidasi hipotesis penelitian dan mencapai kesimpulan komprehensif yang dapat berkontribusi pada kemajuan dalam bidang studi yang relevan (Wirawan, 2023). Analisa data yang dipergunakan meliputi:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dipergunakan dalam mendeskripsikan karakteristik variabel (Wirawan, 2023). Dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden yang diteliti meliputi usia *menarche*, lama menstruasi, siklus menstruasi, riwayat keluarga, dan penurunan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penyajian data dalam bentuk tabel guna mempermudah interpretasi secara sistematis menggunakan program SPSS.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh antara dua variabel, yaitu skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresure titik hegu (Li4) (Revianti & Yanto, 2021). Karena data skala nyeri termasuk data interval dan berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pengujian dilakukan dengan bantuan SPSS, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada $p < 0,05$.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian memiliki tujuan untuk melindungi subjek penelitian atau responden serta menjaga kerahasiaan identitas responden dari bahaya secara

fisik, psiskis dan konsekuesi hukum sebagai akibat keikutsertaan responden dalam penelitian, mempertimbangkan aspek-aspek sebagai berikut:

1. Persetujuan (*Informed consent*)

Prinsip yang dilakukan pada saat sebelum wawancara atau pengambilan data yaitu meminta persetujuan kepada subjek penelitian tersebut. Pada awal penelitian, peneliti memberikan informasi tentang tujuan penelitian yaitu dengan memberi akupresure yang berguna untuk menurunkan intensitas nyeri *dismenore* dengan cara pemijatan selama 3-5 menit searah jarum jam sebanyak 30 kali selama 2-3 hari berulang. Manfaat penelitian ini adalah salah satu pengobatan nonfarmakologi dalam mengurangi intensitas nyeri *dismenore*. Setelah responden mengerti dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) pada responden untuk memulai penelitian, kemudian responden diarahkan untuk membaca dan memahami substansi lembar persetujuan dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian setelah melakukan penandatanganan lembar penelitian tersebut. Peneliti harus menghormati keputusan responden, tidak ada unsur paksaan oleh peneliti apabila responden menolak untuk dijadikan subjek penelitian. Responden memiliki kebebasan untuk ikut serta ataupun mengundurkan diri.

2. Tanpa nama (*Anomity*)

Prinsip *anonymity* adalah etika yang wajib dilakukan oleh peneliti, yakni dilakukan dengan cara nama responden tidak dicantumkan dalam hasil penelitian, namun hanya dituliskan inisialnya saja dan semua kuesioner yang telah terisi akan dituliskan dengan nomor kode yang tidak dapat digunakan untuk mengetahui identitas responden. Ketika penelitian ini dipublikasikan maka tidak ada satupun identitas yang berkaitan dengan subjek penelitian atau responden.

3. Kerahasiaan (*Confidentialy*)

Prinsip yang digunakan dengan tidak memperlihatkan identitas serta seluruh data atau informasi responden kepada siapapun. Data disimpan

ditempat yang aman oleh peneliti agar tidak terbaca oleh orang lain. Setelah penelitian selesai peneliti akan menghilangkan semua informasi dalam jangka waktu 2 tahun.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kasihan, yang berlokasi di jalan Bantul Km.7,5 Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini merupakan salah satu lembaga pendidikan atas negeri yang memiliki reputasi baik, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Berdasarkan data yang tersedia, SMA Negeri 1 Kasihan akreditasi A dan senantiasa berupaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta mendukung pertumbuhan intelektual dan karakter siswanya.

SMA Negeri 1 Kasihan memiliki fasilitas pendidikan yang cukup memadai, antara lain ruang kelas yang nyaman, laboratorium IPA, laboratorium computer, perpustakaan, ruang UKS, serta lapangan olahraga yang luas. Sekolah ini juga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan program pembinaan siswa, termasuk dalam bidang Kesehatan remaja. Dalam mendukung kegiatan akademik dan non-akademik, pihak sekolah bekerja sama dengan berbagai insitusi salah satunya adalah perguruan tinggi yang memfasilitasi kegiatan praktik mahasiswa dan penelitian ilmiah.

Penelitian ini dilakukan pada 31 responden yang mengalami dismenore dalam 1 siklus menstruasi pada tanggal 12 Juli – 12 Agustus 2025 dengan penanganan non farmakologi berupa pemberian terapi akupresure titik hegu (Li4). Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar skrining, yang berfungsi untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan mengukur tingkat nyeri menggunakan NRS.

2. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Data karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi usia *menarche*, lamanya *menstruasi*, siklus *menstruasi*, dan Riwayat *dismenore* dalam keluarga. Rincian data tersebut ditampilkan dalam bentuk table berikut:

15

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia Menarche		
<12 tahun	13	41,9
12-14 tahun	15	48,4
>14 tahun	3	9,7
Total	31	100
Lama Menstruasi		
1-3 hari	1	3,2
3-7 hari	27	87,1
>7 hari	3	9,7
Total	31	100
Siklus Menstruasi		
<21 hari	26	83,9
21-35 hari	5	16,1
>35 hari	0	0
Total	31	100
Riwayat Keluarga		
Ada Riwayat	0	0
Tidak ada Riwayat	31	100
Total	31	100

Sumber: data primer, 2025

Berdasarkan dari table 4.1 diperoleh data bahwa dari karakteristik usia *menarche* Sebagian besar berusia 12-15 tahun berjumlah 15 (48,4%), sedangkan pada lama *menstruasi* Sebagian besar responden memiliki lama *menstruasi* 3-7 hari berjumlah 27 (87,1%). Untuk karakteristik responden berdasarkan siklus *menstruasi* terdapat 26 (83,9%) responden mengalami siklus *menstruasi* <21 hari. Rata- Adapun berdasarkan karakteristik riwayat keluarga sebanyak 31 (100%) tidak memiliki riwayat penyakit *dismenore*.

b. Skala nyeri haid primer sebelum diberikan intervensi akupresure titik hegu

(Li4)

Tabel 4. 2 Skala nyeri haid primer sebelum intervensi akupresure titik hegu (Li4)

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean
4	2	6,5	6,29
5	6	19,5	
6	12	38,7	
7	5	16,1	
8	4	12,9	
9	2	6,5	
Total	31	100	

Sumber: data primer,2025

Berdasarkan tabel 4.2 rata-rata hasil skala nyeri sebelum intervensi menunjukkan 6,29, mayoritas mengalami skala 6 (nyeri sedang) 12 responden (38,7%) sebelum dilakukan akupresur titik hegu (Li4), dan minoritas mengalami skala 9 (nyeri berat) 2 responden (6,5%), dengan rata-rata nyeri adalah 6,29.

c. Skala nyeri dismenore primer setelah diberikan intervensi akupresure titik hegu (Li4)

Tabel 4. 3 Skala nyeri dismenore primer setelah intervensi akupresure titik hegu (Li4)

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Mean
1	5	16,1	2,61
2	6	19,4	
3	16	51,6	
4	4	12,9	
Total	31	100	

Sumber: data primer,2025

Berdasarkan tabel 4.3 rata-rata hasil skala nyeri setelah intervensi yaitu 2,61, mayoritas skala 3 (nyeri ringan) sebanyak 16 responden (51,6%), dan minoritas skala 4 (nyeri sedang) sebanyak 4 responden (12,9%).

3. Uji Normalitas Data

Tabel 4.4 Hasil Uji normalitas data

Variabel	Sig	Keterangan
Pretest	.034	Tidak normal
Posttest	.000	Tidak normal

Sumber: data primer

Berdasarkan hasil uji, diperoleh nilai signifikansi *pretest* yaitu 0,034 dan *posttest* 0,000. Karena nilai signifikansi pada kedua variabel berada dibawah 0,05 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada variabel *pretest* dan *posttest* tidak memenuhi asumsi normalitas. Karena data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang digunakan yaitu menggunakan uji non-parametrik seperti *Wilcoxon Signed Rank Test*.

4. Uji Wilcoxon

Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon

Variable	N	Mean	SD	Min	Max	Z	P-value
Sebelum intervensi	31	6,29	1,296	4	9		
Sesudah intervensi	31	2,61	0,919	1	4	-4,887	0,000

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang ditampilkan pada Tabel 4.6, diperoleh nilai Z hitung sebesar -4,887. Apabila dibandingkan dengan nilai Z kritis $\pm 1,96$, maka dapat diketahui bahwa nilai Z hitung ($|-4,887| = 4,887$) lebih besar daripada Z kritis (1,96). Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selanjutnya, hasil perhitungan juga menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,000$, sedangkan taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Karena nilai $p\text{-value}$ lebih kecil daripada taraf signifikansi ($0,000 < 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal tersebut berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi akupresur titik Hegu (Li4) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur titik Hegu (Li4) efektif dalam menurunkan skala nyeri menstruasi pada remaja putri, yang ditunjukkan melalui penurunan rata-rata nyeri dari 6,29 sebelum intervensi menjadi 2,61 sesudah intervensi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia menarche

Berdasarkan hasil penelitian pada table 4.1 ⁶ menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami usia menarche 12-14 tahun yaitu sebanyak 14 orang (48,4%). Usia *menarche* dini merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan *dismenore*. Secara umum, ketika *menarche* terjadi pada usia kurang dari 12 tahun, hormon gonadotropin diproduksi lebih awal dari waktu seharusnya. Pada kondisi ini, leher rahim masih mengalami penyempitan, sehingga perubahan yang terjadi menyebabkan nyeri menstruasi (Sri et al., 2024).

Hal ini sejalan dengan pendapat Sri et al. (2024) yang menyatakan bahwa pada *menarche* dini, sistem reproduksi belum matang secara sempurna sehingga kontraksi uterus cenderung lebih kuat akibat produksi prostaglandin yang lebih tinggi. Pada penelitian ini, kelompok *menarche* dini cenderung menunjukan skala nyeri yang lebih tinggi pada pretest. Namun setelah intervensi, baik kelompok *menarche* dini maupun normal mengalami penurunan nyeri yang signifikan. Hal ini menunjukan bahwa akupresur titik Hegu (L14) efektif mengurangi nyeri terlepas dari perbedaan usia *menarche*, karena mekanismenya bekerja melalui pelepasan endorfin dan peningkatan sirkulasi darah, bukan melalui modifikasi factor hormonal semata.

b. Lama Menstruasi

Karakteristik berdasarkan lama menstruasi diperoleh data bahwa rata-rata responden mengalami lama menstruasi normal yaitu 3-7 hari. Menurut (Horman et al. 2021), durasi menstruasi yang lebih panjang dapat meningkatkan paparan prostaglandin, yang memperpanjang kontraksi uterus dan menambah intensitas nyeri.

Pada penelitian ini, responden dengan enstruasi >7 hari awalnya cenderung memiliki nyeri yang lebih berat dibandingkan yang memiliki durasi normal. Setelah intervensi, semua kelompok menunjukan penurunan nyeri, tetapi

penurunan paling signifikan terjadi pada kelompok dengan durasi normal. Hal ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa pada menstruasi normal, beban kontraksi uterus relative lebih rendah sehingga stimulasi titik *akupresur* lebih cepat memberi efek analgesik.

c. Siklus Menstruasi

Karakteristik berdasarkan siklus menstruasi diperoleh data bahwa rata-rata responden mengalami siklus menstruasi pendek <21 hari (83,9%). Siklus yang terlalu pendek dapat menandakan adanya fase luteal yang pendek dan ketidak seimbangan hormonal, yang memicu kontraksi uterus lebih intens dan sering.

Penelitian (kholifah., 2024) menjelaskan bahwa siklus pendek meningkatkan risiko *dismenore* karena interval antar menstruasi yang singkat membuat akumulasi *prostaglandin* lebih cepat. Pada penelitian, sekelompok siklus >21 hari memang lebih banyak mengalami nyeri sedang hingga berat pada *pretest*. Namun setelah *akupresur*, penurunan nyeri terjadi signifikan, menunjukkan bahwa teknik ini efektif meskipun factor hormonal memicu nyeri berulang.

d. Riwayat Keluarga

Seluruh responden (100%) dalam penelitian ini tidak memiliki riwayat keluarga dengan *dismenore*. Hal ini menunjukkan bahwa faktor genetik bukanlah penyebab utama timbulnya *dismenore* pada sampel penelitian ini. Namun, absennya faktor riwayat keluarga tidak menutup kemungkinan terjadinya *dismenore*, karena faktor lain seperti usia *menarche*, durasi dan siklus menstruasi, serta aktivitas fisik dapat memengaruhi munculnya keluhan nyeri (Sri et al., 2024).

2. Skala Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Akupresur Titik Hegu (Li4)

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata hasil skala nyeri sebelum intervensi yaitu 6,29, mayoritas mengalami skala 6 (nyeri sedang) 12 responden (38,7%) sebelum dilakukan akupresur titik hegu (Li4), dan minoritas mengalami skala 9 (nyeri berat) 2 responden (6,5%), dengan rata-rata nyeri adalah 6,29. Kondisi

ini menggambarkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami nyeri yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari.

Fenomena tersebut sesuai dengan teori prostaglandin yang dikemukakan Jayanti & Winarni (2024), dimana pada awal menstruasi kadar prostaglandin meningkat secara signifikan. Peningkatan ini menimbulkan kontraksi miometrium yang berlebihan, vasokonstriksi pembuluh darah, dan iskemia jaringan, sehingga akhirnya menimbulkan rasa nyeri pada daerah perut bawah. Gejala pada responden dalam penelitian ini antara lain kram perut, nyeri punggung, mual, sakit kepala, mudah marah, hingga kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kholifah (2024) yang menyatakan bahwa dismenore primer tidak hanya menimbulkan keluhan fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan aktivitas harian, termasuk menurunnya konsentrasi belajar serta prestasi akademik remaja. Dengan demikian, intensitas nyeri yang cukup tinggi sebelum intervensi menegaskan bahwa dismenore primer memiliki implikasi luas terhadap kualitas hidup remaja putri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saramah & Anggraini (2023) yang melaporkan bahwa intensitas nyeri remaja sebelum diberikan akupresur mencapai rata-rata 7,62 yang termasuk kategori nyeri berat.

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Wulandari et al. (2024), dimana sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat sebelum dilakukan akupresur titik Hegu (LI4). Bahkan, secara epidemiologis, berbagai literatur melaporkan bahwa sekitar 60–70% remaja putri di dunia mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang hingga berat pada awal menstruasi (WHO, 2023). Dengan demikian, kondisi responden dalam penelitian ini konsisten dengan gambaran umum epidemiologi global, dimana dismenore primer menjadi salah satu masalah kesehatan reproduksi remaja yang paling sering terjadi, dengan mayoritas keluhan berada pada tingkat nyeri sedang hingga berat sebelum dilakukan penanganan.

3. Skala Nyeri Dismenore Setelah Diberikan Akupresur Titik Hegu (LI4)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ¹⁰ setelah diberikan akupresur titik Hegu (LI4) selama 3–5 menit, mayoritas responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan. Sebanyak 83,9% responden melaporkan tidak merasakan nyeri, 12,9% mengalami nyeri ringan, dan hanya 3,2% yang masih mengalami nyeri sedang. Penurunan ini terbukti ¹⁹ signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore primer. Secara fisiologis, mekanisme kerja akupresur dapat dijelaskan melalui beberapa teori. Pertama, teori endorfin menyebutkan bahwa tekanan pada titik akupresur merangsang pelepasan endorfin, yaitu opioid endogen yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. ²⁶ Endorfin bekerja dengan menurunkan transmisi impuls nyeri di sistem saraf pusat sehingga persepsi nyeri berkurang dan timbul rasa nyaman (Ardiyanti et al., 2024).

Kedua, menurut teori sirkulasi prostaglandin, akupresur mampu memperlancar aliran darah dan mencegah penumpukan prostaglandin berlebih di rahim. Prostaglandin merupakan mediator utama yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan vasokonstriksi sehingga menimbulkan nyeri pada dismenore primer. Dengan distribusi prostaglandin yang lebih baik melalui peningkatan sirkulasi darah, kontraksi uterus dapat berkurang sehingga rasa nyeri menurun (Hidayati et al., 2023). Ketiga, hasil ini juga dapat dikaitkan dengan teori Gate Control (Melzack & Wall, 1965), yang menjelaskan bahwa rangsangan tekanan pada titik Hegu (LI4) mengaktifasi serabut saraf A-beta. Aktivasi ini berfungsi menutup “gerbang” transmisi nyeri di medula spinalis sehingga impuls nyeri dari serabut saraf C tidak diteruskan ke otak, yang akhirnya menurunkan persepsi nyeri.

⁴⁶ Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wulandari et al. (2024) yang ¹⁰ melaporkan bahwa akupresur titik Hegu (LI4) secara signifikan menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja usia 13–15 tahun. Penelitian lain oleh Saramah & Anggraini (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian akupresur menurunkan rata-rata skala nyeri dari kategori berat menjadi ringan dengan

nilai $p = 0,000$. Bahkan, penelitian Chen et al. (2024) pada tingkat internasional dengan desain Randomized Controlled Trial (RCT) memperkuat bukti bahwa akupresur LI4 bukan hanya menurunkan intensitas nyeri menstruasi, tetapi juga mengurangi kebutuhan konsumsi obat analgesik pada remaja putri.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa akupresur titik Hegu (LI4) merupakan metode non-farmakologi yang efektif, aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping dalam penanganan dismenore primer. Hasil ini konsisten dengan teori fisiologi nyeri dan penelitian terdahulu, serta memberikan peluang besar bagi remaja untuk menggunakan teknik ini sebagai alternatif dalam mengatasi keluhan nyeri menstruasi tanpa ketergantungan pada obat-obatan.

4. Pengaruh Pemberian Akupresur Titik Hegu (LI4) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian akupresur titik Hegu (LI4) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore primer) pada siswi SMA Negeri 1 Kasihan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan akupresur, yang artinya terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri dismenore.

Secara fisiologis, akupresur bekerja melalui beberapa mekanisme. Pertama, tekanan pada titik Hegu (LI4) menstimulasi saraf sensorik yang kemudian menghambat transmisi sinyal nyeri di sumsum tulang belakang sesuai teori gate control. Kedua, akupresur merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin, yaitu zat analgesik alami yang memberikan rasa nyaman dan menurunkan persepsi nyeri. Ketiga, akupresur memperbaiki sirkulasi darah, sehingga prostaglandin berlebih dapat tersirkulasi dengan baik dan kontraksi uterus menjadi berkurang. Selain itu, stimulasi pada titik LI4 juga memberikan efek relaksasi sehingga mengurangi kecemasan, yang sering memperberat persepsi nyeri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Saramah & Angraini (2023) melaporkan bahwa akupresur menurunkan skala nyeri

menstruasi dari kategori berat menjadi ringan dengan hasil signifikan ($p=0,000$). Wulandari et al. (2024) juga menemukan bahwa akupresur titik Hegu (LI4) signifikan menurunkan nyeri menstruasi pada remaja usia 13–15 tahun ($p<0,05$). Bahkan, penelitian internasional oleh Chen et al. (2024) melalui Randomized Controlled Trial (RCT) menyatakan bahwa akupresur tidak hanya menurunkan nyeri menstruasi, tetapi juga mengurangi kebutuhan konsumsi obat analgesik.

Berdasarkan hasil ini, akupresur titik Hegu (LI4) dapat dipahami sebagai salah satu metode non-farmakologi yang aman, efektif, mudah dilakukan, dan minim efek samping dalam penanganan dismenore primer. Keunggulannya adalah dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja setelah mendapatkan bimbingan dari tenaga kesehatan, tanpa memerlukan biaya tinggi ataupun ketergantungan pada obat-obatan. Implikasi penelitian ini sangat penting, terutama dalam bidang Kesehatan reproduksi remaja. Remaja putri yang sebelumnya terbiasa menahan nyeri atau bergantung pada obat analgesik kini dapat menggunakan akupresur sebagai metode alternatif untuk mengatasi keluhan dismenore. Selain itu, terapi ini juga mendukung program Kesehatan sekolah karena mudah diajarkan, praktis, dan dapat dilakukan kapan saja.

Dengan hasil penelitian ini, akupresur titik Hegu (LI4) dapat direkomendasikan sebagai salah satu pilihan intervensi non-farmakologi dalam penanganan nyeri haid pada remaja. Hal ini selaras dengan teori fisiologi nyeri, penelitian terdahulu, serta kebutuhan praktik klinis yang menekankan pentingnya terapi yang aman, murah, dan dapat diterapkan secara luas di Masyarakat.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kasihan. Adapun keterbatasan pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

1. Dalam penelitian ini mengalami kesulitan mengenai waktu pemberian terapi akupresure titik hegu (Li4) dikarenakan waktu penelitian mengikuti waktu siswi yang sedang mengikuti proses belajar.
2. Dalam penelitian ini waktu menstruasi setiap responden berbeda-beda sehingga proses pemberian intervensi membutuhkan waktu yang cukup lama.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh akupresur titik Hegu (LI4) terhadap skala nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kasihan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas mengalami menarche pada usia 12-14 tahun, memiliki lama menstruasi 4-7 hari, siklus menstruasi <21 hari, dan tidak memiliki riwayat keluarga dismenorea.
2. Skala nyeri sebelum diberikan akupresure mayoritas kelas XI memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 6,61 dengan kategori nyeri sedang-berat. Sebanyak 64,5% responden mengalami nyeri sedang dan 35,5% mengalami nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas nyeri menstruasi pada siswi cukup tinggi.
3. Skala nyeri sesudah diberikan akupresure mayoritas siswi kelas XI mengalami penurunan signifikan dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 0,35, yang termasuk dalam kategori tidak nyeri-nyeri ringan. Sebanyak 83,9% responden tidak mengalami nyeri, 12,9% mengalami nyeri ringan, dan hanya 3,2% yang masih mengalami nyeri sedang.
4. Terdapat pengaruh pemberian terapi akupresur titik hegu (Li4) terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Kasihan. Hal ini dibuktikan melalui Hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$ dikatakan signifikan jika $p < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah SMA N 1 Kasihan
Sekolah dapat memberikan edukasi kesehatan reproduksi kepada siswi, termasuk pelatihan akupresur sederhana, sehingga siswi memiliki keterampilan untuk mengatasi nyeri haid tanpa ketergantungan pada obat analgesik.
2. Bagi Siswi SMA N 1 Kasihan
Diharapkan siswi dapat memanfaatkan akupresur titik Hegu (LI4) sebagai salah satu cara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi agar tidak mengganggu aktivitas belajar di sekolah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lebih dari satu sekolah, serta meneliti efek jangka panjang akupresur pada beberapa siklus menstruasi untuk memperkuat bukti ilmiah.
4. Bagi Insitusi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan referensi ilmiah, khususnya mengenai efektivitas terapi akupresur titik Hegu (LI4) dalam menurunkan skala nyeri dismenore primer. Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pengetahuan dalam pengembangan praktik keperawatan dan kebidanan, terutama dalam bidang kesehatan reproduksi remaja.

ANGGI

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

15%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	2%
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
3	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2%
4	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	1%
5	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	1%
6	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Student Paper	1%
7	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	1%
8	Submitted to Pasundan University Student Paper	1%
9	Submitted to Universitas Muhammadiyah Palembang Student Paper	1%
10	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1%

11	Submitted to Universitas Riau Student Paper	<1 %
12	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
13	Lusia Wulandari, Rani Safitri, Anik Purwati. "Pengaruh teknik akupresure titik hegu (Li 4) terhadap intensitas nyeri haid (dismenorre primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTs Al-Khalifah Kepanjen", Journal of Public Health Innovation, 2024 Publication	<1 %
14	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
15	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to Universitas Katolik Musi Charitas Student Paper	<1 %
17	docplayer.info Internet Source	<1 %
18	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
19	www.scribd.com Internet Source	<1 %
20	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1 %
21	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %

23 Submitted to Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura <1 %
Student Paper

24 Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar <1 %
Student Paper

25 repository.ub.ac.id <1 %
Internet Source

26 Submitted to Fakultas Kedokteran <1 %
Student Paper

27 Submitted to Hawaii Preparatory Academy <1 %
Student Paper

28 Submitted to IAIN Kudus <1 %
Student Paper

29 Submitted to STIE Perbanas Surabaya <1 %
Student Paper

30 Submitted to UIN Ar-Raniry <1 %
Student Paper

31 edu.pubmedia.id <1 %
Internet Source

32 Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia <1 %
Student Paper

33 Submitted to Universitas Muria Kudus <1 %
Student Paper

34 Submitted to Universitas Tadulako <1 %
Student Paper

35 repository.usd.ac.id <1 %
Internet Source

ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id

36

Internet Source

<1 %

37

Karunia Za'idah, Mariska Sri Harlianti.
"HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN
SIKAP SWAMEDIKASI DISMENOREA PADA
MAHASISWA STRATA-1 DI SURAKARTA",
Usadha Journal of Pharmacy, 2025

Publication

<1 %

38

fr.scribd.com

Internet Source

<1 %

39

Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan
Tinggi Indonesia Jawa Tengah

Student Paper

<1 %

40

Submitted to Institut Agama Islam Negeri
Curup

Student Paper

<1 %

41

Submitted to International School Hong Kong

Student Paper

<1 %

42

Syahrul Skm Mkes, Naimah Hayati Mkes.
"PENGARUH STIMULUS KUTANEUS SLOW-
STROKE BACK MASSAGE TERHADAP
INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA LOW
BACK PAIN (LBP) DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KURAI TAJI KECAMATAN
PARIAMAN SELATAN", Human Care Journal,
2019

Publication

<1 %

43

Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

<1 %

44

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

<1 %

Submitted to Universitas Raharja

45	Student Paper	<1 %
46	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
47	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
48	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1 %
49	Nurmala Djimbula, Juda Julia Kristiarini, Yustina Ananti. "Efektivitas Senam Dismenore dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja", Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2022 Publication	<1 %
50	Surya Anita, Dewi R Bacin, Friska Sitorus. "PENGARUH MASSAGE ABDOMEN TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PADA REMAJA PUTRI DIKELURAHAN GEDUNG JOHOR MEDAN", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2022 Publication	<1 %
51	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Student Paper	<1 %
52	es.scribd.com Internet Source	<1 %
53	id.123dok.com Internet Source	<1 %
54	jurnal.itk-avicenna.ac.id Internet Source	<1 %

55

jurnal.univpgri-palembang.ac.id

Internet Source

<1 %

56

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

57

www.ecronicon.com

Internet Source

<1 %

58

Delvi Rahmayanti, Yusrah Taqiyah, Rizqy Iftitah Alam. "Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja", Window of Nursing Journal, 2021

Publication

<1 %

59

Wistri Cendra Mulya Dewi, Yanik Purwanti, Cholifah Cholifah. "Perbandingan Efektifitas Pemberian Akupresur Titik Hegu dan Penggunaan Squishy Stress Ball terhadap Nyeri Persalinan Kala I", Journal of Telenursing (JOTING), 2024

Publication

<1 %

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off

PEMBUSUKAN PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA