

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

LAPORAN PENELITIAN


**PENGARUH AKUPRESUR 3 TITIK TUBUH
MENGURANGI NYERI HAID**



Disusun Oleh :

Ns. Marlinda, M.Kep.Sp.Kep.Mat

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2022**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

1. Identitas Penelitian

A. Judul penelitian

Pengaruh Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid

B. Waktu Penelitian

Tahun Usulan	Pelaksanaan	Semester	Lama Penelitian
2021	2022	Ganjil	1 Tahun

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2035251	Keperawatan Maternitas I
2033230	Kesehatan Reproduksi

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran: Surat Yunus, ayat 57	<p>الَّذِينَ فِي بُحُورِهِمْ نَارٌ كَمَا يُسْفَعُونَ فِي لُبِّهِمْ كَيْدًا وَهُمْ لَا يَخْتَفُونَ</p>
Artinya	Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.
Hadis	<p>والإبر الصينية نوع من أنواع العلاج استخدم منذ خمسة آلاف سنة، بعد أن لوحظ أن تدليك نقاط معينة في الجسم يحدث تأثيراً إيجابياً في تخفيف الألم.... ولا حرج في التداوي بهذه الأنواع – وكذا الإبر الصينية- مادامت تستخدم من قبل مختص خبير في هذا النوع من العلاج، لأن العلاج عند غير مختص قد يسبب ضرراً بالغاً لخطورة</p> <p>“Pengobatan akupuntur salah satu metode pengobatan yang digunakan sejak 5000 tahun yang lalu. Setelah diteliti peminjatan/penekanan pada satu titik tertentu di badan menghasilkan pengaruh yang positif dan mengurangi rasa sakit... demikian juga pengobatan akupuntur, selama dilakukan oleh ahli yang khusus dan berpengalaman, karena berobat dengan bukan ahlinya bisa menimbulkan bahaya. Tidak mengapa berobat dengan ini.</p> <p>Sumber: https://muslim.or.id/52358-pengobatan-yang-menisbatkan-pada-islam-sunnah.html Copyright © 2024 muslim.or.id</p>

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

2. Identitas Peneliti

Nama	Peran	Tugas
Ns. Marlinda, M.Kep.Sp.Kep.Mat	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan penelitian
Ns. Nuria Muliani, M.Kep.Sp.Kep.J	Anggota 1	Mengkoding dan mengolah data
Ayu Meidita Christiani, S.Kep	Mahasiswa 1	Membantu mengumpulkan data dan mengkoding data
Aqua Oktaviana	Mahasiswa 2	Membantu mengumpulkan data dan mengkoding data

3. Mitra Penelitian

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e- e-mail dan no WA
-	-	-	-


4. Luaran dan Target capaian

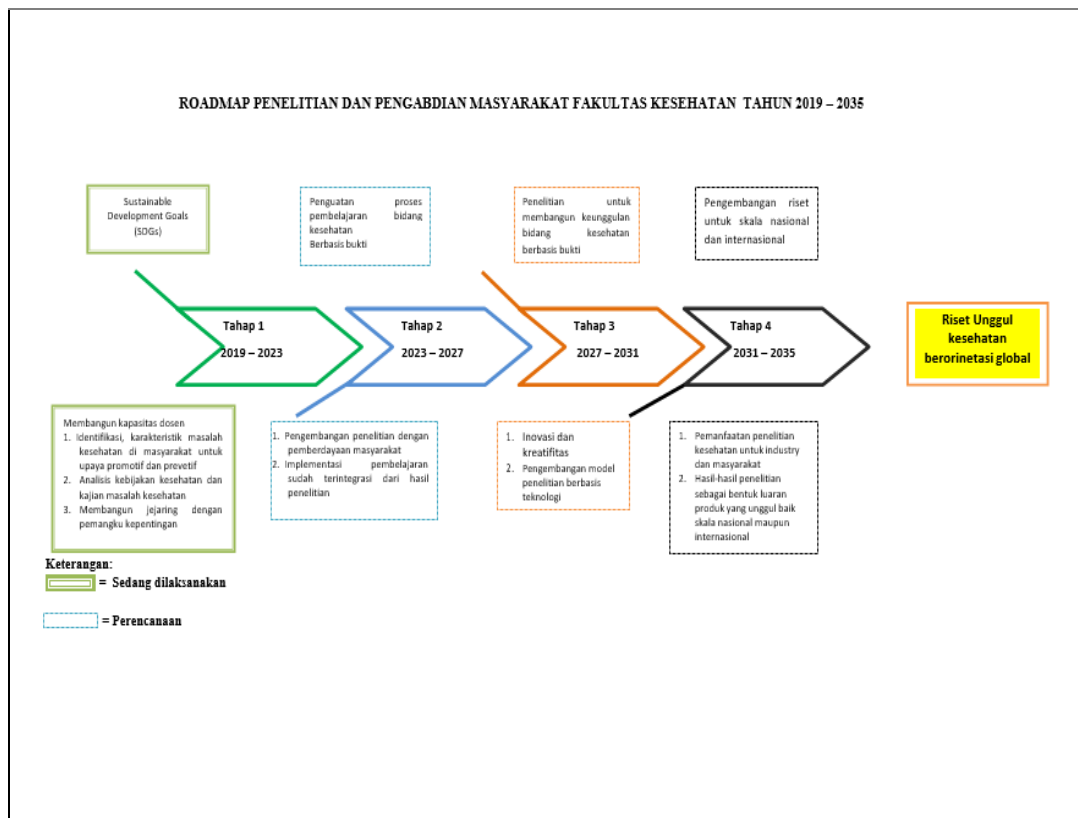
Tahun	Jenis Luaran
1	Oral Presentasi Pada Seminar Nasional
1	Jurnal Nasional (Sinta 3)

5. Roadmap Universitas

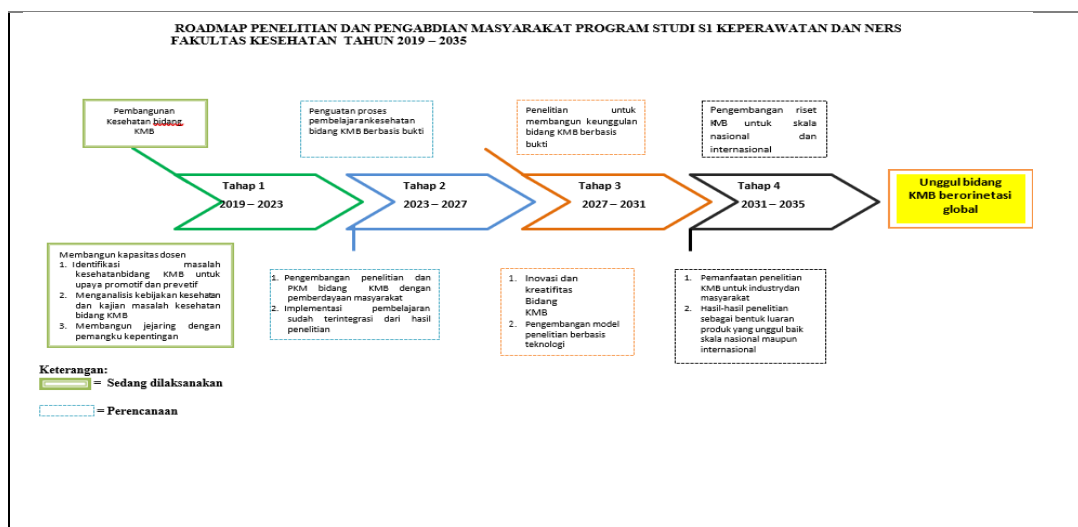



6. Roadmap Fakultas

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

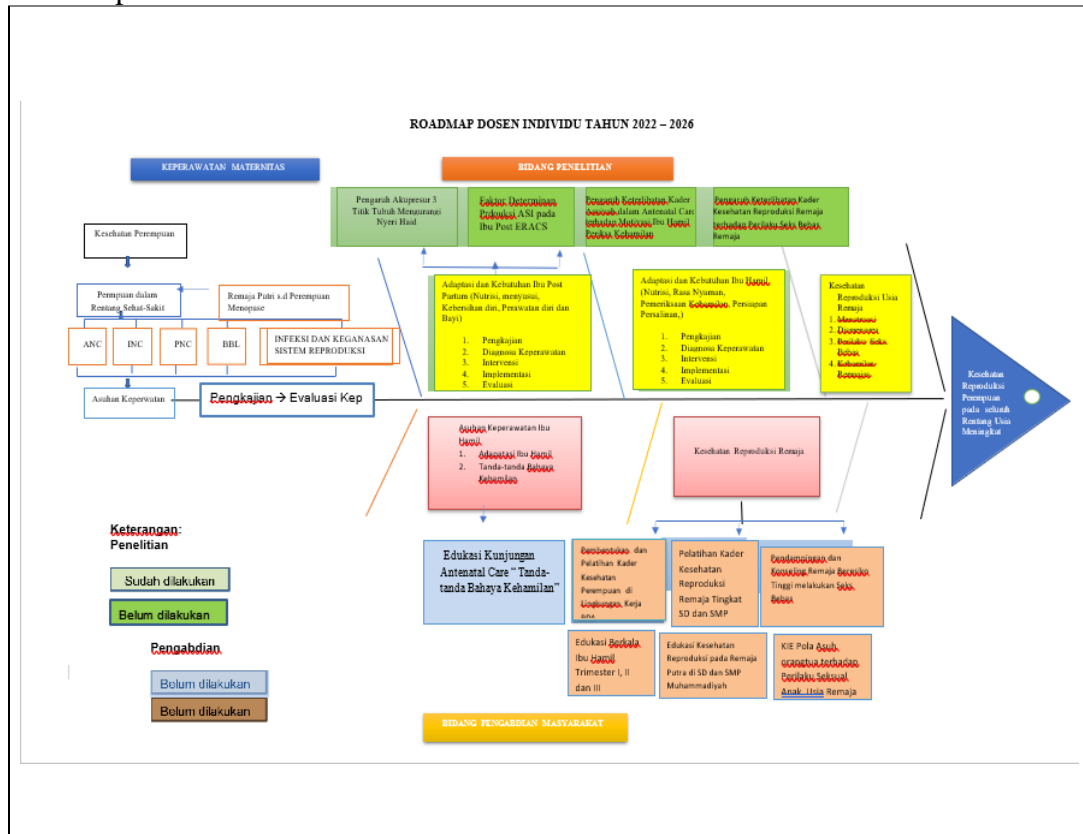


7. Roadmap Prodi




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

8. Roadmap dosen





9. Anggaran Penelitian


NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti dan Akupuntur Terapis	1	Rp 3.500.000,00	Rp 3.500.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 2.500.000.00	Rp 2.500.000.00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	10	RP 200.000,00	Rp 2.000.000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.500.000,00
5	Lain-lain	1	Rp 500.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 10.000.000,00

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
Judul Penelitian	: Pengaruh Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid
1. Bidang Penelitian	: Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns. Marlinda, MKep.Sp.Kep.Mat
b. NIDN	: 0223037801
c. Jabatan /golongan	: Lektor/ III b
d. Program Studi	: Profesi Ners
e. No Hp	: 081384018682
3. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Ns. Nuria Muliani, M.Kep.Sp.Kep.J
b. NIDN	: 0214098602
5. Lokasi Peneliti	: SMP N I Way Abung Selatan
6. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.10.000.000
Pringsewu, September 2022 Mengetahui	
Dekan FKes,  Elris Nuryati, M.Epid,Ph.D NIDN. 0215117601	Kepala LPPM UMPRI  Borwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN. 0213108601

4. Isi Penelitian

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

a. Abstrak

Remaja akan mengalami perkembangan fisik dan hormonal sebagai tanda kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan munculnya menstruasi. Masalah yang sering dialami remaja saat menstruasi salah satunya adalah nyeri haid. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri desminorea adalah 3 titik akupresure. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian akupresur 3 titik tubuh terhadap nyeri Haid remaja Putri Wilayah Kerja SMPN 1 Abung Selatan. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dan pada penelitian ini tidak menggunakan kelas kontrol atau kelompok pembanding. Populasi dalam penelitian ini remaja putri yang memiliki riwayat dismenore di SMPN 1 Abung Selatan berjumlah 30 orang dengan kriteria sampel sedang mengalami nyeri haid. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total sampling*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Test*. Hasil analisa univariat diketahui rata-rata skor nyeri responden sebelum diberikan intervensi adalah 4.03 dan rata-rata skor nyeri responden setelah diberikan intervensi adalah 2.03 Hasil analisa bivariat diketahui ada pengaruh pemberian 3 titik Akupresure terhadap tingkat penurunan nyeri haid pada siswi SMPN 1 Abung selatan. dengan *p-value* yaitu 0.000. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan reproduksi pada usia remaja dan kemandirian para remaja putri mengatasi nyeri haid.


b. Key word

3 titik akupresure, nyeri haid

c. Latar Belakang

Disminore atau nyeri haid umumnya dikeluhkan beberapa wanita menjelang haid yang dapat berlangsung 2-3 hari. Gejala yang dirasakan kram di perut bagian baawah yang terkadang menjalar hingga ke punggung bagian bawah dan paha. Hal ini menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktifitas fisik sehari-hari sehingga dapat menyebabkan remaja putri tidak hadir berulang kali di sekolah (Puji, 2015; Ratnawati, 2018). Sekitar 40-70% wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid, dan sebesar 10 persen mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Sekitar 70-90 persen kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja dan remaja yang mengalami nyeri haid akan terpengaruh aktivitas akademis, sosial dan olahraganya (Puji, 2015).

Hasil survey *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013 lebih dari 80% wanita usia subur (WUS) mengalami disminore ketika haid. Sekitar 67,2% terjadi pada perempuan kelompok umur 13-21 tahun. Sedangkan di Inonesia berdasarkan Riskesdaa tahun 2016 didapat 28,9% perempuan mengalami disminorea. Sebenarnya pun data tersebut bisa jadi berkembang, karena sebagian besar wanita yang mengalami disminore jarang untuk melaporkan dirinya ke dokter atau tenaga kesehatan karena beranggapan normal atau biasa terjadi pada wanita yang akan mengalami haid. Ketika nyeri haid tersebut terasa sangat

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1


mengganggu dan tidak nyaman yang berlebihan baru wanita tersebut periksa. Terkadang tidak jarang sudah ada penyakit penyerta di sistem reproduksi saat di tatalaksana.

Nyeri haid dapat dibedakan berdasarkan gejala menjadi nyeri haid primer dan sekunder (Prawirohardjo, 2014). Tanda dan Gejala nyeri haid di antaranya yaitu: rasa sakit datang secara tidak teratur, tajam dan kram di bagian bawah perut yang biasanya menyebar ke bagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita). Biasanya nyeri mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Sedangkan untuk gejala-gejalanya bervariasi satu dengan yang lainnya, antarlain; kegelisahan, depresi, iritabilitas/sensitif, lekas marah, gangguan tidur, kelelahan, lemah, mengidam makanan dan kadang-kadang perubahan suasana hati yang sangat cepat. Selain itu juga keluhan fisik seperti payudara terasa sakit atau membengkak, perut kembung atau sakit, sakit kepala, sakit sendi, sakit punggung, mual, muntah, diare atau sembelit, dan masalah kulit seperti jerawat (Cristiani, 2018).

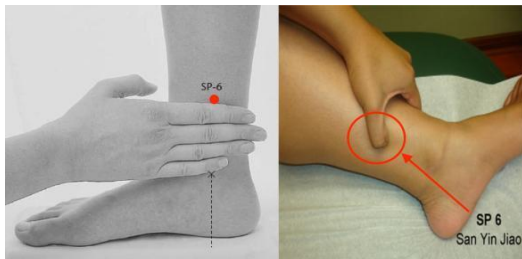
Penyebab utama terjadinya nyeri haid yaitu peningkatan produksi prostaglandin dan kadar Vasopressin selama menstruasi yang dapat menginduksi kontraksi otot uterus (Reeder, 2013). Faktor penyebab lainnya dapat dikelompokkan menjadi 1) Faktor Internal: Fisik; menarche dini, ketegangan otot, Psikis; Stress psikis, cemas, kognitif (Martini, 2014; Handayani & Rahayu, 2014). 2) Faktor Eksternal: olahraga, dan riwayat keluarga (Handayani & Rahayu, 2014).

Tatalaksana nyeri haid primer atau fisiologis dapat dengan mudah dan mandiri dilakukan. Terapi non farmakologi sebaiknya menjadi pilihan. Beberapa cara untuk mengatasi nyeri haid secara non farmakologi antarlain: atur diet, tehnik relaksasi dan distraksi, olahraga teratur, hindari stress, istirahat cukup, aromaterapi, kompres hangat dan terapi akupunktur & akupresure (Anurogo, 2013; Reyes et.al, 2013). Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah terapi akupresur (Cho, 2016).

Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap dan merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Akupresur juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pada saat menstruasi (*dismenore*) dan distress menstrual (Nurdian, 2015). Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum, 2013).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Ada 3 area atau titik akupresur pada tubuh yang direkomendasikan untuk mengatasi nyeri haid yaitu: Titik Sanyinjiao (Sp 6), Titik Sie Hai (Samudra Lautan Darah, Sp 10) dan Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3) (Heni, 2108; Aprilia, 2013). Terapi akupresur merupakan pengembangan dari ilmu akupuntur sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupuntur yaitu akupresur menggunakan jari tangan dan teknik akupuntur menggunakan jarum (Nurdian, 2015).



Gambar 1 Titik Sanyinjiao (Sp 6)



Gambar 2. Titik Sie Hai (Sp 10)



Gambar 3. Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3)


Sumber: Heni, 2108; Aprilia, 2013

Penelitian tentang manfaat terapi akupresur untuk mengatasi nyeri haid belum banyak dilakukan. Padahal terapi nonfarmakologi ini lebih aman dan sangat efektif memberikan hasil yang baik untuk mengurangi nyeri haid pada remaja (Latifah et al, 2020). Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan kebenaran bahwa terapi akupresur dapat mengurangi nyeri haid pada remaja putri?

d. Metode

Penentuan reponden penelitian sejumlah 30 orang remaja putri kelas 1 dan kelas 2, peneliti dibantu wali kelas untuk mendapatkan nomor kontak. Kemudian peneliti membuat grup, melakukan *informed consent* dan meminta data dari remaja putri tanggal hari pertama haid terakhir (HPHT) sehingga peneliti bisa memantau siklus haid responden dan tidak terlewatkan hari pertama dan kedua haid responden.

Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy* eksperimen dengan pendekatan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

One Goup Pre-Test dan Post-Test. Akupresure dilakukan di klinik yan pengobatan resmi yang telah memiliki ijin operasional dan dilakukan oleh tenaga ahli akupresure tersertifikasi sebagai *enumerator*.

Sebelum dilakukan akupresur peneliti akan mengukur skala nyeri haid dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skala nyeri 0-10 (skala ratio) dimana tingkatan nyeri skala 0= tidak nyeri, skala 1-3= nyeri ringan seperti gatal, kesentrum, nyut-nyutan, dan perih, skala 4-6= nyeri sedang seperti kram, terbakar, dan ditusuk-tusuk, serta Skala nyeri 7-10= nyeri berat klien tidak mampu melakukan aktifitas, berfikir jernih, terkadang sampai menjerit hingga tak sadarkan diri.

Selanjutnya *enumerator* melakukan akupresur pada 3 titik yang telah ditetapkan dan direkomendasikan oleh ahlinya yaitu titik Sp-6, Sp-10 dan LR3/LV3 dengan menggunakan ibu jari. Akupuntur dilakukan selama 15 menit lamanya pada hari pertama dan kedua remaja putri di SMPN 1 Abung Selatan mengalami nyeri haid. Setelah dilakukan akupressur remaja putri diminta untuk istirahat selama 3-5 menit, kemudian di ukur kembali skala nyeri dengan NRS. Intervensi 3 titik akupresur dilakukan selama 2 hari dengan cara yang sama pada hari pertama dan kedua haid.

Setelah seluruh responden yang memenuhi kriteria di intervensi, data skala nyeri pre dan post test di analisis univariat dengan melihat nilai rata-rata skala nyeri dan analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-Test* dengan data sudah diuji homogenitas dan terdistribusi normal. Penelitian ini sudah lolos uji etik yang dikeluarkan oleh tim etik dari Internal Universitas Muhammadiyah Prigsewu

e. Hasil

Setelah mengumpulkan data sesuai metode pengumpulan data, hasil penelitian mendapatkan data sebagai berikut:

1) Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, menarche, dan lamanya nyeri

Karakteristik	N	%
Usia		
13 tahun	4	13,3%
14 tahun	8	26,7%
15 tahun	18	60%
Total	30	100%
Usia Menarche		
11 tahun	3	10%
12 tahun	10	33,3%
13 tahun	7	23,3%
14 tahun	10	33,3%
Total	30	100%
Lamanya Nyeri		

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Karakteristik	N	%
1 hari	7	23,3%
1-2 hari	13	43,3%
2-3 hari	10	33,3%
Total	30	100%

Sumber data Primer Hasil Penelitian di SMP Negeri 1 Abung Selatan 2021

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden berusia 15 tahun (60%), mendapatkan haid pertama (menarche) di usia 12 tahun dan 14 tahun dengan proporsi sama 33,3%, dan lamanya nyeri haid dirasakan sebagian besar berada pada rentang 1-2 hari (43%).

2) Distribusi Frekuensi Skala Nyeri sebelum Intervensi

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala nyeri sebelum intervensi pada remaja putri


Skala Nyeri	Skala	N	%
Nyeri ringan	1-3	7	23,3%
Nyeri Sedang	4-6	23	76,7%

3) Rata-rata Skala Nyeri sebelum Intervensi

Tabel 3. Rata-rata Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum Dilakukan Intervensi

Skala Nyeri	Mean	Min	Max	N
Sebelum diberi 3 titik akupresure	4.03	1	6	30

Berdasarkan tabel 2 dan 3 skala nyeri sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada pada rentang nyeri sedang (76,7%) dan rata-rata skala nyeri 4,03.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

4) Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Setelah Intervensi

Tabel 4. Distribusi frekuensi skala nyeri sebelum intervensi pada remaja putri

Skala Nyeri	Skala	N	%
Nyeri ringan	1-3	25	83,3%
Nyeri Sedang	4-6	5	16,7%

5) Skala Nyeri setelah Intervensi

Tabel 5. Rata-rata Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri Sebelum Dilakukan Intervensi

Skala Nyeri	Mean	Min	Max	N
Sebelum diberi akupresure	3 titik 2.03	1	6	30

Skala nyeri setelah diberikan intervensi sebagian besar berada pada rentang nyeri ringan (83,3%) dan rata-rata skala nyeri 2.03 seperti tertera pada tabel 4 dan tabel 5.

6) Pengaruh Akupresur 3 titik terhadap Nyeri Haid


Tabel 6. Pengaruh Akupresur 3 Titik Terhadap Nyeri Haid

	N	Mean	P Value	t Hitung
Pre-test	30	4.03	0.000	5.574
Post-test	30	2.03		

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil analisis uji Paired T-Test dengan *p value* 0.000. Berdasarkan nilai *t* hitung 5,574 > dari nilai *t* tabel 2,045, sehingga hal ini bermakna bahwa ada pengaruh pemberian Akupresure 3 titik tubuh terhadap nyeri haid remaja putri. Selisih rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresur didapat perbedaan nilai rata-rata 2 point. Peneliti dapat mengambil keputusan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian akupresur 3 titik tubuh terhadap nyeri haid remaja putri.

f. Pembahasan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-18 tahun. Hasil penelitian sebagian besar responden berada pada

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1


rentang usia remaja pertengahan. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental, emosional, dan sosial (Larasati & Alatas, 2016). Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, hal tersebut dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Kejadian yang muncul saat usia pubertas adalah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarke, dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi.

Wanita dengan usia menarke dibawah 12 tahun atau menarke dini memiliki 23% lebih tinggi kesempatan terjadi dismenore dibandingkan dengan wanita dengan menarke pada usia 12-14 tahun. Wanita yang mengalami menarke dini mengalami paparan prostaglandin yang lebih lama sehingga menyebabkan kram dan nyeri pada perut (Larasati & Alatas, 2016). Menarke Pada Usia Lebih Awal menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi ke uterus terhenti dan terjadi *dismenore* atau nyeri haid (Handayani & Rokhayawati, 2014).

Nyeri biasanya berlangsung sesaat sebelum haid, selama haid, hingga berakhirnya siklus haid. Nyeri yang terus menerus membuat penderitanya tidak bisa beraktivitas (Ratnawati, 2018). Umumnya wanita merasakan keluhan berupa nyeri atau kram perut menjelang haid yang dapat berlangsung hingga 2-3 hari, dimulai sehari sebelum mulai haid. Gejalanya adalah kram di bagian bawah perut, yang terkadang menjalar hingga ke punggung bagian bawah dan paha. Kram terasa ringan namun konstan, dan berlangsung hingga 3 hari (Andriyani, 2013).

Hasil penelitian didapat bahwa distribusi frekuensi skala nyeri responden paling banyak berada di kategori nyeri sedang dan ada sebagian kecil yang berada pada rentang skala nyeri ringan sebelum diberikan akupresur. Menurut Rakhma, (2012) skala nyeri haid primer berada pada rentang nyeri ringan sampai sedang. Sama halnya dengan hasil penelitian Nursafa dan Adyani (2019) bahwa rentang skala nyeri responden sebagian besar berada pada rentang nyeri ringan sampai sedang. Sedangkan skala nyeri sesudah diberi intervensi dari hasil penelitian juga di dapat pada rentang skala nyeri ringan sampai sedang, namun prosentasenya lebih banyak pada skala nyeri ringan.

Proses terjadinya nyeri haid atau disminore yaitu pada fase poliferasi menuju fase sekresi terjadi peningkatan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya kontraksi miometrium sehingga terjadi iskemik yang diikuti dengan penurunan kadar progesteron pada akhir fase luteal. Hal ini menyebabkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, dan setelah haid (Nugroho, 2015).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1


Hasil pengukuran skala nyeri haid responden sebelum intervensi akupresur di dapat nilai rata-rata 4.03, berdasarkan skala NRS maka rata-rata skala nyeri tersebut berada pada rentang nyeri sedang. Nyeri haid primer rentang nyeri haid nya berada pada rentang skala ringan sampai sedang (Rakhma, 2012). Sedangkan rata-rata skala nyeri setelah intervensi diperoleh nilai rata-rata 2.03 . kedua data semua terdapat pada rentang ringan sampai sedang. Sebelum intervensi rata-rata skala nyeri berada pada rentang nyeri sedang (4.03) dan setelah intervensi berada pada rentang nyeri ringan (2.03). Terjadi penurunan rata-rata skala nyeri dari 4.03 menjadi 2.03, selisih 2 point skala nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi.

Menurut Penelitian yang dilakukan Ariska, (2017) pada remaja putri di SMAN 1 Pekalongan menemukan dari 21 orang yang dilakukan akupresur 80,95% terjadi penurunan tingkat nyeri dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi akupresur sebesar 1,810. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Mardiatun (2013) diperoleh intensitas nyeri berkurang secara signifikan setelah diberikan terapi akupresur pada responden

Begitupula hasil penelitian Rahmawati, et al (2019) menunjukkan adanya perbedaan signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Cara kerja penekanan titik 3 Sp-6, Sp-10 dan LR-3/LV-3 akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphen sesuai kebutuhan tubuh, yang berguna sebagai pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (Rajin, 2017; Zulia, et.al., 2018). Endorphen dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiat seperti morfin (Ridwan dan Herlina, 2015). Terapi akupresur pada titik SP6 dapat menurunkan tingkat nyeri pada saat dismenore. Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering (Hartono, 2012). Hal ini menandakan terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri haid (dismenore).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Behbahani, et al (2016), juga menunjukkan bahwa akupresur pada Titik Sanyinjiong efektif menurunkan nyeri haid. Penurunan nyeri haid yang dialami responden dengan pemberian akupresur pada Titik Tai Chong merupakan titik utama dari meridian hati dan merupakan jalur utama aktivitas Chi. Efek penekanan pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekakuan (Ridwan dan Herlina, 2015). Akupresur pada Titik Tai Chong dan Guanyuan dapat mengurangi nyeri haid (Atrian, et al. 2014). Penurunan tertinggi intensitas nyeri didapatkan post 3 jam pada perlakuan akupresur diberikan. Penurunan intensitas nyeri haid pada penelitian ini tertinggi pada kelompok akupresur Titik Tai Chong. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa akupresur lebih efektif dalam jangka panjang dan tahan lama pada dismenorhea, waktu dalam penelitian sampai 4 jam.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan teori, dismenore dapat dirasakan diperut

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

bawah atau dipinggang dapat bersifat seperti mules- mules seperti ngilu , atau seperti ditusuk –tusuk. Sebagai remaja putri yang belum memiliki penghasilan yang sekarang juga sedang banyak sibuk belajar secara daring bisa menggunakan 3 titik akupresure yang sudah dilakukan oleh tenaga terlatih dapat juga dilakukan oleh responden secara mandiri untuk mengurangi nyeri haid tanpa menggunakan obat farmakologi dan non farmakologi herbal. Terapi akupresur sudah dikenal sejak dulu, namun belum banyak digunakan oleh masyarakat terutama untuk mengatasi dismenore primer. Karena kurangnya informasi dan pengetahuan masyarakat tentang titik-titik area penekanan yang sesuai untuk mengurangi keluhan.

Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah. Terbukti terapi akupresur efektif dalam meminimalisasi dismenore primer pada remaja putri dan wanita dewasa muda.


Keterbatasan saat pengumpulan data masih masa pandemi, sehingga untuk data karakteristik peneliti menggunakan alat bantu *google form*. Saat intervensi ada beberapa siswi yang tidak bisa hadir ke klinik karena nyeri haidnya sehingga peneliti dan *enumerator* mendatangi rumah responden untuk memberikan intervensi akupresur. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan reproduksi pada usia remaja dan kemandirian para remaja putri mengatasi nyeri haid dengan cara mandiri melakukan akupresur karena mudah dan dapat dilakukan tanpa menggunakan alat apapun serta tidak menimbulkan komplikasi

g. Kesimpulan

Rentang skala nyeri haid berada pada skala nyeri ringan sampai sedang. Rata-rata skala nyeri haid sebelum diberikan intervensi yaitu 4.03 dan setelah intervensi yaitu 2.03 dengan nilai p value $0.000 < 0.05$ dan nilai t hitung $5,574 >$ dari nilai t tabel $2,045$ yang artinya pemberian 3 titik akupresure memiliki pengaruh signifikan dengan penurunan skala nyeri haid pada remaja putri.

h. Daftar Pustaka

- Anurogo, D dan Wulandari, A. (2015). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta
- Ariska.P. 2017. Pengaruh penurunan tingkat nyeri menstruasi primer dengan akupresure. *Skripsi*. STIKes Surabaya
- Atrian, M. K., Afshar, M., Sarvieh, M., Ajorpaz, N. M., Taheri, Z. K., Jafrabadi, M. A., & Heshmat, R. (2014). Comparison of Maximum Pain Intensity and Durationpf Primary Dysmenorrhea after Acupressure On Third Liver and

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Placebo Points: A Double - Blind Randomized Cotrolled Clinical Trial. *Nursing Practice Today*, 1 (4) : 192 - 198.

Behbahani, B. M., Ansaripour, L., Akbarzadeh, M., Zare, N., & Hadianfard, M. J. (2016). Comparison of the effects of acupressure and self-care behaviors training on the intensity of primary dysmenorrhea based on McGill pain questionnaire among Shiraz University students. *Journal of Research in Medical Sciences*, 21: 104

Cha NH, Sok SR. 2016. Effects of Auricular Acupressure Therapy on Primary Dysmenorrhea for Female High School Students in South Korea. *J Nurs Scholarsh*. 48(5):508–16

Depkes RI. 2013. Riskesdas 2013

Handayani, R dan Rokhanawati, D 2014. Hubungan desminorea terhadap aktivitas belajar siswa SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*.

Handayani, E.Y. dan Rahayu, L.S. 2014. Faktor yang berhubungan dengan nyeri menstruasi (dismenorea) pada remaja putri di beberapa SMS di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal maternitiry and Neonatal*. Vol. 1., No.4

Hartono. R.I.W. 2012. Akupresure untuk Berbagai Penyakit dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal. Rapha/Andi Publishing. Yogyakarta

Latifah *et al* 2020. Peningkatan pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal pengabdian masyarakat progresif humanis*.


Larasati dan Alatas (2016). *Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja*. Vol (5). Majority

Mardiatun. (2013). Pengaruh akupresur dalam meminimalisir dismenore primer pada remaja putri di jurusan keperawatan poltekes kemenkes mataram. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/download/1086/883>

Nursafa, A dan Adyani, S.A.M. 2019. Penurunan skala nyeri haid pada remaja putri dengan senam dysmenorea. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. Vol.3, No 1.

Rahmawati *et al*. 2019. *Pengaruh Akupresure Terhadap penurunan nyeri dysmenorea*. Universitas Dehasen Bengkulu fakultas Ilmu kesehatan.

Rajin, M. (2017). *Keperawatan Komplementer Akupunktur Dasar*. Jombang: Program Studi Ners FIK UNIPDU

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Rakhma, A. 2012. Gamabran derajat dismenorea dan upaya pencegahannya pada siswi Sekolah Menengah Kejuruan Arjuna Depok Jawab Barat. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Ratnawati A. 2018. *Asuhan keperawatan maternitas*. Yogyakarta Pustaka Baru

Ridwan, M. dan Herlina (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Volume VIII No.1 Edisi Juni 2015, ISSN: 19779-469X.

Seung-Hun Cho., 2016. Acupressure for primary dysmenorrhoea: A systematic review *Journal Complementary Therapies in Medicine*. hal 18, 49—56.

Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo

Zulia *et al.* 2018. Akupresur efektif mengatasi dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Indonesia*

5. Publikasi Penelitian

Jenis Publikasi	Nama Jurnal dan Link
Jurnal sinta 3	Jurnal Ilmiah Keperawatan Ilmiah Universitas Imelda https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/1025
Oral Presentasi	-