



PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP INTENSITAS NYERI REMAJA YANG MENGALAMI DISMINORE DI MA DARUL MUKHLASIN DESA TEGALSIWALAN PROBOLINGGO

Vivi Wulandari¹ Agustina Widiyawati² Retno Hastri Rizqi Romdhani³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: akuw9443@gmail.com

ABSTRAK

Dismenore adalah keluhan umum yang dialami wanita selama menstruasi, ditandai dengan nyeri kram di perut bagian bawah akibat kejang otot uterus, yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Nyeri ini dapat muncul bersamaan dengan haid, sebelum haid, atau segera setelah haid. Tujuan penelitian ialah untuk Pengaruh Akupresur Pada Titik SP 8, SP 10 Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami Dismenore di MA Darul Mukhlisin Desa Tegalsiwalan. Desain penelitian ini desain studi *pre experimental design* dengan dengan *one group pre posttest design*. Responden dalam penelitian ini Seluruh Remaja Usia 10-19 Tahun di MA Darul Mukhlisin Sebanyak 43 Responden dan memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang diambil dengan cara total Sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuisioner dan lembar observasi. Data yang diperoleh dilakukan uji statistik analisis bivariat dengan uji Paired T Test. Hasil penelitian terdapat Pengaruh Terapi *Akupresure* Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami *Dismenorea* Di MA Darul Mukhlisin Desa Tegal Siwalan Kabupaten Probolinggo, Didapatkan *P value* : 0.000. *Dismenore* sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja. Untuk itu dengan pemberian terapi *akupresure* dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore. Salah satu efek penekanan titik *akupresur* dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh.

Kata Kunci: *Dismenore*, Terapi *Akupresure*, Menstruasi, Remaja

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common complaint experienced by women during menstruation, characterized by cramping pain in the lower abdomen due to uterine muscle spasms, which can interfere with daily activities. This pain can occur with, before, or immediately after menstruation. The aim of this study was to determine the effect of acupressure at SP 8 and SP 10 points on pain intensity in adolescents experiencing dysmenorrhea at MA Darul Mukhlisin, Tegalsiwalan. The research design used an pre-experimental study design with a one-group pre-posttest design. Respondents in this study were all adolescents aged 10-19 years at MA Darul Mukhlisin. A total of 43 respondents met the inclusion and exclusion criteria and were taken by total sampling. The research instrument used a questionnaire and observation sheet.

The data obtained were subjected to statistical bivariate analysis using the Paired T Test. The results of the study showed the effect of acupressure therapy on the pain intensity of adolescents experiencing dysmenorrhea at MA Darul Mukhlisin, Tegal Siwalan Village, Probolinggo Regency. P value was obtained: 0.000. Dysmenorrhea significantly disrupts women's daily activities and can impact work productivity. Therefore, acupressure therapy can be used to treat dysmenorrhea. One effect of pressing acupressure points is increasing endorphin levels, which are useful pain relievers produced by the body.

Keywords: *Dysmenorrhea, Acupressure Therapy, Menstruation, Teenage Girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Menurut WHO (2022) masa remaja berkisar antara usia 10 hingga 19 tahun. Salah satu perubahan fisik yang menandakan bahwa remaja dalam masa pubertas adalah terjadinya pematangan organ reproduksi yang ditandai dengan menstruasi pada remaja putri. (A. P. Sari & Usman, 2021). Menstruasi adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya dinding rahim yang mengandung banyak pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi, hal ini menyebabkan endometrium atau lapisan dinding rahim menebal dan menjadi luruh sehingga mengeluarkan darah melalui saluran reproduksi wanita. Luruhnya dinding rahim pada saat menstruasi dapat menyebabkan rahim berkontraksi sehingga pada beberapa wanita sering mengalami nyeri pada saat menstruasi. (H. Sari & Hayati, 2020). Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri pada daerah panggul akibat menstruasi dan produksi zat prostaglandin (H. Sari & Hayati, 2020).

Nyeri menstruasi atau disebut dismenore dibagi menjadi dua yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri yang terjadi sebelum atau saat periode haid sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri yang terjadi akibat masalah kesehatan tertentu yang mendasarinya. Dismenore yang terjadi pada wanita seringkali adalah dismenore primer. Dismenore ini dapat menimbulkan permasalahan dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari bahkan sampai harus ke dokter untuk mendapatkan terapi obat pereda nyeri (Hasanah et al., 2009).

Kondisi nyeri haid yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu kegiatan belajar, prestasi akademik, dan kualitas hidup remaja. Penanganan umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis seperti obat anti nyeri (NSAID), namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan tidak semua remaja merasa nyaman mengonsumsi obat-obatan (A. P. Sari & Usman, 2021). Oleh karena itu, diperlukan metode alternatif atau komplementer yang aman, efektif, dan mudah diterapkan oleh remaja (Astiza et al., n.d.; Marlinda et al., 2022).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap negara mengalami dismenore. Di Swedia sekitar 72%. Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenore dan 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun (H. Sari & Hayati, 2020).

Di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% dengan dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%. Hal ini menyebabkan 14% remaja putri sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-hari. Dismenore ini dapat berdampak pada aktifitas belajar mengajar siswi di sekolah. Siswi menjadi tidak berkonsentrasi belajar dan motivasi

belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar (Mulyati et al., 2022). Prevalensi dismenore (nyeri haid) di Jawa Timur cukup tinggi, dengan angka kejadian dismenore primer mencapai **71,3%** dari populasi Wannita yang diteliti dari beberapa studi menunjukkan angka kejadian dismenore pada remaja sebanyak 55% di Jawa Timur. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010 di Probolinggo menunjukkan bahwa berdasarkan laporan responden yang sudah mengalami haid dan nyeri haid atau dismenore primer sebesar 70%.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2026 di MA Darul Mukhlisin Kecamatan Tegalsiwalan Kabupaten Probolinggo. Dengan metode wawancara kepada 11 penderita nyeri haid dismenore didapatkan hasil diantaranya terdapat 5 (45,5%) responden yang mengalami nyeri ringan, responden mengatakan setiap nyeri dibiarkan saja, 4 (36,4%) responden mengalami nyeri sedang, responden mengatakan setiap nyeri klien meminta bantuan memijat halus, 2 (18,1%) responden mengalami nyeri berat, responden mengatakan setiap nyeri mengompres perut, meminta bantuan untuk memijat bagian pinggang, dan meminum obat anti nyeri. Selama ini belum ada terapi non farmakologi yang khusus yang dilakukan untuk mengatasi nyeri haid dismenore, Seluruh remaja dengan nyeri haid dismenore Di Desa Tegal Siwalan, hanya menggunakan terapi farmakologi.

Terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti nyeri. Sedangkan, terapi non farmakologis yang dapat dilakukan juga dengan terapi komplementer. Terapi farmakologi jarang dipilih oleh penderita nyeri haid dismenore, dikarenakan biaya yang dikeluarkan relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya (Evi Sara Hotmauli, 2024). retensi cairan, disfungsi seksual, detak jantung yang tidak normal dan alergi. Pasien dengan nyeri haid dismenore harus melakukan perubahan gaya hidup untuk mencegah nyeri ketika haid pada dirinya. Terapi non farmakologis adalah terapi yang menjadi pilihan pasien nyeri karena biaya yang terjangkau dan relatif mudah dilakukan selain itu juga tidak menimbulkan efek samping Untuk mengatasi nyeri, Pengobatan non-farmakologis sering menjadi alternatif yang dapat mengontrol relaksasi pada tubuh.

Pengobatan non-farmakologis yang biasanya dilakukan antara lain gunakan kompres hangat, lakukan olahraga ringan (jalan kaki, yoga), terapkan teknik relaksasi (pernapasan dalam, meditasi, mendengarkan musik/Murrotal Qur'an), pijat lembut perut, konsumsi minuman hangat (jahe, kunyit asam), dan kelola pola makan serta hindari pemicu seperti kafein dan makanan olahan dan melakukan terapi akupresure pada titik SP 8 dan Sp 10 untuk mengurangi nyeri (Direct, 2024).

Menurut penelitian Kurniawati 2022 Pada saat sedang mengalami menstruasi, merasakan sakit pada bagian perut dan menjalar ke bawah bagian panggul, dan merasa kurang nyaman saat beraktivitas di sekolah. Salah satu penanganan nyeri haid secara non-farmakologis adalah akupresur dengan teknik tuina. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur dengan teknik menekan titik - titik untuk mengurangi nyeri haid (disminore) pada remaja putri.

Dismenorea dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat analgetik, pemberian obat nonsteroid antiprostaglandin dan pemberian terapi hormonal. Sedangkan terapi non-farmakologis dilakukan dengan istirahat, akupresur Akupresure merupakan teknik menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk menghilangkan gejala-gejala yang berhubungan dengan penyakit yang sedang dialami. Terapi akupresure mampu merangsang sistem endokrin untuk meningkatkan kadar endorfin dalam darah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mengurangi atau menurunkan sensasi nyeri (Kurniawati et al., 2022).

Terapi non-farmakologi dapat menurunkan nyeri tanpa menimbulkan efek samping dan ketergantungan terhadap obat (Kowalski, 2010). Pengendalian hipertensi secara non-

farmakologis dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti akupresur (Candrawati & Sukraandini, 2021). Telah banyak penelitian terdahulu yang membuktikan terapi akupresur dan dapat menurunkan nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2011), didapatkan pada remaja terjadi penurunan intensitas nyeri dismenorea setelah dilakukan akupresur dibanding dengan yang tidak dilakukan akupresur. Penelitian yang dilakukan (Sriwahyuni, 2015), Dimana titik yang digunakan dalam penelitian adalah titik Taichong (LR3). Hasil penelitian menyebutkan bahwa terjadi penurunan intensitas dan kualitas nyeri setelah dilakukan terapi akupresur.

Penelitian yang mendukung penelitian efek terapi akupresur terhadap dismenore adalah penelitian yang dilakukan oleh Julianti (2011) yang dilakukan pada 20 responden. Penelitian ini dilakukan terapi akupresur pada titik (SP8) dan titik (SP10). Penekanan dilakukan pada saat menstruasi selama 3 hari. Hasil akhir menunjukkan bahwa responden merasakan nyeri menstruasi berkurang (Hasanah et al. 2021).

Akupresur adalah pengobatan dari Tiongkok yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Salah satu efek penekanan titik akupresur ialah dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Titik akupresur yang digunakan yaitu titik SP 8 dan SP 10. SP 8 (Diji) merupakan bagian dari titik Xi, titik Xi (Akumulasi) adalah titik yang jika dirangsang akan menimbulkan energi tiga kali lebih kuat daripada titik yang lain dan pemilihan titik Xi untuk pengobatan penyakit akut pada meridian atau organnya sendiri. SP 10 (Xuehai) merupakan titik yang jika dirangsang akan menimbulkan reaksi deqi (rasa baal, berat, kemeng) yang pada akhirnya akan merangsang pelepasan neurotransmiter penghambat nyeri melalui mekanisme kerja akupunktur analgesia. Penelitian mengenai Pengaruh Akupresur Pada Titik SP 8 dan SP 10 Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami Dismenore belum pernah dilakukan (Akupresur et al. n.d. 2022).

Menurut penelitian (Akupresur et al., n.d.) dilihat dari hasil analisis data pada intensitas nyeri remaja saat dilakukan pengukuran setelah intervensi sebagian besar responden mengalami intensitas nyeri ringan dikarenakan akupresur dapat merangsang jaringan saraf lokal dan menyebabkan pelepasan neuropeptida yang mengakibatkan vasodilatasi dan peningkatan sirkulasi darah di sekitar area penusukan. Peningkatan sirkulasi darah ini akan menyebabkan dilusi (pengenceran) dari prostaglandin, bradikinin, dan histamin intravascular (molekul pemicu nyeri), peningkatan oksigenasi jaringan, serta pembersihan jaringan dari puing-puing dan produk sampingan dari cedera jaringan. Akupunktur juga dapat meningkatkan kadar nitrit oxide yang akan melemaskan otot polos dan membantu dalam menghambat kontraksi rahim, yang akan mengurangi kram dan gejala dismenore lainnya.

Menurut peneliti (Fibrila et al., 2023) berasumsi bahwa terapi akupresur merupakan terapi yang aman, mudah dan murah untuk menurunkan nyeri dismenorea sangat disarankan pada remaja atau wanita yang mengalamidismenorea untuk melakukan terapi akupresur yang tidak menimbulkan efek negatif bagi tubuh bila dibandingkan dengan mengonsumsi obat-obatan farmakologi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan Pengaruh Terapi Akupresure Pada Titik Sp 8 Dan Sp10 Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami Disminorea Di Ma Darul Mukhlisin.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini desain studi *pre experimental design* dengan dengan *one group pre posttest design*. Responden dalam penelitian ini Seluruh Remaja Usia 10-19 Tahun di MA Darul Mukhlisin Sebanyak 43 Responden dan memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang diambil dengan cara total Sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuisioner dan lembar observasi. Data yang diperoleh dilakukan uji statistik analisis bivariat dengan uji Paired T Test.

PEMBAHASAN

Tabel 1: Data umum dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan usia usia dan kelas. Data khusus dalam penelitian ini meliputi distribusi Intesitas nyeri pada remaja sebelum dan sesudah pemberian terapi yaitu sebagai berikut

No	Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	15 Tahun	5	11.6
2	16 Tahun	11	25.6
3	17 Tahun	18	41.9
4	18 Tahun	9	20.9
	Jumlah	43	100

No	Kelas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Kelas X	12	27.9
2	Kelas XI	18	41.9
3	Kelas XII	13	30.2
	Jumlah	43	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juni 2026

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa didapatkan usia responden terbanyak adalah usia 17 tahun yaitu sejumlah 18 responden (41.9%). didapatkan kelas responden terbanyak kelas XI yaitu sejumlah 18 responden (41.9%). didapatkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami *disminorea* sebelum dilakukan pemberian terapi terbanyak adalah kategori berat yaitu 24 responden (55.8%). didapatkan intensitas nyeri pada remaja yang mengalami *disminorea* sesudah dilakukan pemberian terapi terbanyak adalah kategori ringan sejumlah 27 responden (62.8%).

Tabel 2. Analisis Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami *Disminorea* Di MA Darul Mukhlisin Desa Tegal Siwalan Kabupaten Probolinggo

<i>Akupresure</i>	Nyeri <i>Disminorea</i>			
	Mean <i>Pre-test</i>	Mean <i>Post-test</i>	Selisih	<i>p value</i>
<i>Pretest - Posttest</i>	2.42	1.37	1.05	0.000

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juni 2026

Berdasarkan table 2 tabel hasil uji statistic dengan menggunakan uji paired T test didapatkan nilai *p value* (asyp. sign. 2 tailed) sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika nilai sign. (2-tailed), <0,05 maka *H0* ditolak dan *H1* diterima dan sebaliknya jika nilai sign.(2-tailed) >0,05, maka *H0* diterima dan *H1* ditolak. Dari hasil analisis didapatkan bahwa ada pengaruh terapi *akupresure* terhadap intensitas nyeri remaja yang mengalami *disminorea* di ma darul mukhlisin desa tegal siwalan kabupaten probolinggo.

PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami *Disminorea* Sebelum Di Lakukan Terapi *Akupresure* Di MA Darul Mukhlisin Desa Tegal Siwalan Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri remaja yang mengalami *Disminorea* sebelum di berikan Terapi *Akupresure* 2.42, sedangkan nilai tengah intensitas nyeri remaja yang mengalami *Disminorea* sebelum di berikan Terapi *Akupresure* 3.00 dan nilai yang sering muncul pada intensitas nyeri remaja yang mengalami *Disminorea* sebelum di berikan Terapi *Akupresure* adalah 3.

Disminorea 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 (Harnani, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri bisa dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat diberikan obat antiperadangan nonsteroid, misalnya ibuprofen, naproxen, dan asam mefenamat. Sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan istirahat cukup, minum air hangat, relaksasi, menggosok-gosok perut dan pinggang yang nyeri, olahraga yang teratur, yoga, perut dikompres dengan air hangat dan akupresur (Ummiyati, 2023).

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan kepada responden bahwa Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui pemijatan akupresur yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 5 menit. Saat pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar akan merangsang keluarnya hormone endorphen, dimana hormon endorphen berfungsi menurunkan rasa nyeri dismenorea.

Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami *Disminorea* Sesudah Di Lakukan Terapi *Akupresure* Di MA Darul Mukhlisin Desa Tegal Siwalan Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri remaja yang mengalami *Disminorea* sebelum di berikan Terapi *Akupresure* 1.37, sedangkan nilai tengah

intensitas nyeri remaja yang mengalami *Disminorea* sebelum di berikan Terapi *Akupresure* 1.00, nilai yang sering muncul dinilai intensitas nyeri remaja yang mengalami *Disminorea* sebelum di berikan Terapi *Akupresure* adalah 1.

Dismenore merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. Dismenore sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Villasari, 2021).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus 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 (Sarmanah, 2023).

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan kepada responden bahwa Pencegahan dismenore bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfine.

Menganalisis Terapi *Akupresure* Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami *Disminorea* Di MA Darul Mukhlisin Desa Tegal Siwalan Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai p value (asympt. sign. 2 tailed) sebesar 0,000 dengan taraf signifikan jika nilai sign. (2-tailed) $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dan sebaliknya jika nilai sign (2-tailed) $>0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *akupresure* terhadap intensitas nyeri remaja yang mengalami *disminorea* di MA Darul Mukhlisin Desa Tegal Siwalan Kabupaten Probolinggo.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Ananda, 2025) bahwa Setelah melakukan penelitian terhadap 20 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa sebelum dilakukan akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat sedang sebanyak 17 orang (85%). Setelah dilakukan pijat akupresur sebagian besar mengalami nyeri tingkat ringan sebanyak 12 orang (60%). Sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri responden adalah 4,980, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,05 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid seperti ibuprofen dan asam mefenamat. Meskipun cukup efektif, terapi ini memiliki efek samping seperti nyeri lambung dan ketergantungan obat dalam jangka panjang (Hermawahyuni et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis mulai banyak dipilih karena lebih aman dan minim efek samping. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk mengaktifkan energi penyembuhan alami (Purwani, 2026).

Pemberian akupresure akan berpengaruh terhadap pelepasan hormone bradikini, serotonin, prostaglandin dan sel mest yang berada pada syaraf aferen I, II. Pelepasan hormone bradikini, serotonin, prostaglandin dan sel mest untuk merangsang medula spinalis dan sel saraf pusat yang bertujuan untuk mengaktifkan hipotalamus-hipofisis dan pituitary yang

ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin sehingga terjadi homeostatis pada organ yang mengakibatkan hilangnya nyeri. Hormon endorfin dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat opiate seperti morfin. Jaringan saraf yang sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar kemudian jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresure akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Selviyana & Hanifah, 2024).

Berdasarkan hasil intervensi yang peneliti lakukan keunggulan lain dari akupresure adalah sifatnya yang mudah dilakukan, dapat dipraktikkan secara mandiri, murah, dan tidak menimbulkan efek samping. Dengan pelatihan sederhana, remaja dapat melakukan terapi ini sendiri untuk meredakan nyerihaid tanpa ketergantungan obat. Terapi ini sangat cocok diterapkan di lingkungan sekolah, tempat di mana remaja menghabiskan sebagian besar waktunya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri pada remaja yang mengalami *disminorea* sebelum dilakukan pemberian terapi terbanyak adalah kategori berat yaitu 24 responden (55.8%), kategori sedang 13 responden (30.2%), dan kategori ringan sejumlah 6 responden (14.0%).
2. Intensitas nyeri pada remaja yang mengalami *disminorea* sesudah dilakukan pemberian terapi terbanyak adalah kategori ringan sejumlah 27 responden (62.8%) dan kategori sedang 16 responden (37.2%).
3. Ada Pengaruh Terapi *Akupresure* Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami *Disminorea* Di MA Darul Mukhlisin Desa Tegal Siwalan Kabupaten Probolinggo, Didapatkan *P value* : 0.000.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan untuk menambah literature dalam perpustakaan berupa ilmu kesehatan khususnya terapi non farmakologis yang bisa dilakukan pada remaja putri saat menstruasi yang mengalami nyeri *disminorea*.

Bagi Profesi Kebidanan

Bagi profesi kebidanan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan pada remaja putri yang mengalami masalah *disminorea* saat menstruasi. Selain itu, diharapkan dapat mengevaluasi dan memonitoring terapi non farmakologis yang bisa dilakukan pada remaja putri saat menstruasi yang mengalami nyeri *disminorea*.

Bagi Lahan Penelitian

Bagi lahan penelitian dapat memberikan pengetahuan mengenai terapi non farmakologis yang bisa dilakukan pada remaja putri saat menstruasi yang mengalami nyeri *disminorea* secara disiplin serta mandiri.

Bagi Responden

Bagi responden diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi non farmakologis yang bisa dilakukan saat menstruasi ketika mengalami nyeri *disminorea*. Selanjutnya responden dapat melakukan secara mandiri agar dapat mengatasi keluhan nyeri *disminorea*.

Bagi Peneliti

Sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana dan menambah ilmu pengetahuan tentang terapi non farmakologis yang bisa dilakukan pada remaja putri saat menstruasi yang mengalami nyeri *dismenorea*.

Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas serta mengembangkan penelitian lebih lanjut, penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Pengaruh Terapi *Akupresure* Terhadap Intensitas Nyeri Remaja Yang Mengalami *Disminorea*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., & Rusyanti, S. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.
- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Safitri, S. (2022). Faktor Yang Menyebabkan Dismenorea Pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 3(11), 1699–1707. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i11.677>
- Akupresur, P., Titik, P., Dan, S. P., Intensitas, T., & Remaja, N. (n.d.). *Pengaruh akupresur pada titik sp 8 dan sp 10 terhadap intensitas nyeri remaja yang mengalami dismenore*.
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Amir, N., Nompoo, R. S., Thome, A. L., Done, Y., Patungo, V., & Said, F. F. I. (2022). Studi Literature: Cara Menurunkan Hipertensi Dengan Latihan Fisik. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 259–270. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.5888>
- Ananda, S. (2025). PENGARUH PENERAPAN AKUPRESURE TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI DI SMA ABULYATAMA KABUPATEN ACEH BESAR. *Jurnal Medika Hutama Vol.6 No.02*, 4201–4208.
- Andreyani, L., & Bhakti, W. K. (2023). Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog and Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 730–736.
- Anggriani, A., Sulaiman, S., Maryaningsih, M., & Sari, R. A. (2025). Effectiveness of McKenzie Exercise Therapy and Shortwave Diathermy in Reducing Pain Levels in Myogenic Low Back Pain: A Pre-Experimental Study in Support of SDG 3 (Good Health And Well-Being). *Journal of Lifestyle and SDGs Review*, 5(3), e05430–e05430.
- Ani, M., Aji, S. P., Sari, I. N., Rismawati, S., Patimah, M., Nisa, H. K., Kamila, A. U. I., Argaheni, N. B., & Megasari, A. L. (2022). *Manajemen Kesehatan Menstruasi. Global Eksekutif Teknologi*.
- Anita, A., Tamba, R. L., Panggabean, S. S., Sitohang, E. S., Ramdazani, R., Nurhidayah, N., Panjaitan, F. J., Saputra, S. T., Gultom, H., & Putra, R. S. (2024). Pemanfaatan Rebusan Serai dalam Pengobatan Tradisional untuk Nyeri Kaki di Posyandu Desa Manen Kaleka Tahun 2024. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, 2(3), 95–103.
- Anjelin, R., & Harahap, N. E. (2024). *Profil Penggunaan Analgetik Oral Pada Pasien Sakit Gigi di Klinik Lovely Dental Care Jambi*. 1(October 2023).
- Ardiani, N. D., & Sani, F. N. (2020). Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 29–33. <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i1.223>
- Atta, A. A., Ibrahim, W. W., Mohamed, A. F., & Abdelkader, N. F. (2023). Microglia polarization in nociplastic pain : mechanisms and perspectives. *Inflammopharmacology*, 31(3), 1053–1067. <https://doi.org/10.1007/s10787-023-01216-x>
- Aziz, Q., Giamberardino, M. A., Barke, A., Korwisi, B., Baranowski, A. P., Wesselmann, U., Rief, W., & Treede, R. D. (2019). The IASP classification of chronic pain for ICD-11: