

Original Study

Effectiveness of Acupressure Therapy at Points SP6 AND LI4 Against Dysmenorrhea in Adolescent Girls in College : A Pre-experimental Study

Efektifitas Terapi Akupresure Pada Titik SP6 DAN LI4 Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Perguruan Tinggi: Studi Pra eksperimental

Marchatus Soleha^{1*}, Vika Tri Zelharsandy¹, Wika Sepiwiryanti¹, Dewi Ciselia¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Abdurahman Palembang

***Corresponding Author:**

Marchatus Soleha

Program Studi Pendidikan Profesi
Bidan, STIKes Abdurahman Palembang
Email: marchatussoleha14@gmail.com

Keyword:

Acupressure,
Adolescent Women,
Dysmenorrhea

Kata Kunci:

Akupresure,
Dismenore,
Remaja Putri

Abstract

Many teenagers experience pain during menstruation. The selection of traditional methods such as acupressure is able to reduce dysmenorrhea pain that is carried out at several acupuncture points. To overcome the problem of dysmenorrhea pain, acupressure massage therapy is carried out at SP6 and LI 4 points, which at this point can stimulate the production of endorphin hormones. Related to the production of prostaglandins in the luteal phase, acupressure is expected to be able to improve blood circulation, so that prostaglandins flow in the blood circulation and do not accumulate in the uterus and can finally reduce pain during menstruation. The purpose of this study is to find out the difference in dysmenorrhea pain before and after acupressure massage therapy at SP6 and LI 4 points. This study uses a quasi-experimental design with a one-group pretest – posttest design. The sample of this study is adolescent girls at STIKES Abdurahman Palembang as many as 20 respondents using purposive sampling. The average reduction in pretest dysmenorrhea pain in the intervention group was 6.65. The mean value of the reduction in dysmenorrhea pain in the posttest of the intervention group decreased to 2.70. The results of the analysis is <0.05 (0.001), the results were significant, this proves that there is an effectiveness of acupresure at SP6 and LI 4 points against dysmenorrhea in adolescent girls.

Abstrak

Banyak remaja mengalami nyeri selama masa menstruasi. Pemilihan metode terapi non konvensional seperti akupresure mampu mengurangi dan mencegah rasa nyeri. Untuk mengatasi masalah nyeri dismenore tersebut dilakukanlah terapi pijat akupresure pada titik SP6 dan LI 4 yang mana pada titik ini dapat merangsang produksi hormon endorfin. Pada fase luteal, terapi akupresure diharapkan mampu melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus dan akhirnya dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan nyeri dismenore sebelum dan setelah dilakukannya terapi akupresur pada titik SP6 dan LI 4. Penelitian ini menggunakan pra-eksperiment study dengan rancangan one group pretest – posttest, frekuensi pemberian terapi selama 3 hari dengan durasi waktu 5-10 menit dilakukan sebanyak 3 kali sehari ketika sedang menstruasi. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri di STIKES Abdurahman Palembang sebanyak 20 responden dengan menggunakan purposive sampling, teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi dengan menggunakan skala nyeri NRS (Numeric Rating Scale) dengan cara observasi secara langsung. Rata-rata penurunan tingkat nyeri dismenore pretest pada kelompok intervensi yaitu 6,65. Nilai rata-rata penurunan nyeri dismenore pada posttest kelompok intervensi menurun menjadi 2,70 dengan standar deviasi sebelum pemberian terapi yaitu 0,988 dan sesudah terapi 0,853. Hasil uji analisis didapatkan hasil $p < 0,05$ (0,001) maka hasilnya signifikan hal ini membuktikan bahwa terdapat efektivitas akupresure pada titik SP6 dan LI 4 terhadap dismenore pada remaja putri..

© The Author(s) 2025

Article Info:

Received : February 24, 2025

Revised : May 19, 2025

Accepted : May 29, 2025

Lentera Perawat

e-ISSN : [2830-1846](#)

p-ISSN : [2722-2837](#)



This is an Open Access article
distributed under the terms of the
[Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](#).

Background

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas ke dewasa. Berbagai masalah yang timbul pada menstruasi merupakan masalah ginekologi yang sering terjadi pada remaja,

seperti ketidakteraturan menstruasi, menoraghia, dismenorea, dan gejala lain yang berhubungan dengan gangguan reproduksi (Widayati et al, 2020). Dismenorea atau aliran menstruasi yang sulit (difficult menstrual flow) sering disebut juga dengan “painful period” atau

menstruasi yang menyakitkan (Issabella et al., 2022), yang ditandai dengan kram perut atau nyeri perut bagian bawah yang berlangsung selama 8-72 jam pada hari pertama atau kedua menstruasi (Issabella et al., 2022). Faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore primer karena adanya peningkatan hormon prostaglandin yang menyebabkan terjadinya peningkatan kontraksi myometrium dan mampu mempersempit pembuluh darah, sehingga terjadi kontraksi otot-otot rahim pada periode haid tanpa adanya patologi panggul, salah satu mekanisme yang mungkin terjadi adalah peradangan endometrium dan peningkatan pelepasan prostaglandin yang mengakibatkan kontraksi uterus yang menyakitkan (Desreza and marwati, 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dismenore adalah 1.769.425 (90%) remaja wanita yang menderita dismenore, dengan 10-16% menderita dismenore berat. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi dengan rata-rata angka kejadian lebih dari 50% (Herawati, 2021). Menurut data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2020, presentase dysmenorrhea di negara Singapura sekitar 10-15%, negara Malaysia 35-40% dan Thailand 65% (ASEAN, 2020). Di Indonesia angka kejadian dismenore adalah 64,25%, terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Selama 50 tahun terakhir, 75% remaja wanita pernah mengalami kram menstruasi. Gejala dismenore primer biasanya muncul pada wanita usia subur dan wanita yang belum pernah hamil (Herawati, 2021).

Menurut profil kesehatan Sumatera Selatan pada tahun 2020 remaja wanita yang mengalami dismenore mencapai 59,40% dengan keluhan yang berbeda-beda. Adapun saat ini, angka kejadian dismenore di Sumatera Selatan pada tahun 2021 sebanyak 64,3%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan angka persentasi dari dismenore pada remaja wanita di Provinsi Sumatera Selatan dalam satu tahun (Riona, Anggraini & Yunola, 2021), dan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan kota Palembang tahun 2021 menyatakan bahwa yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 64,3% dan pada tahun 2022 didapatkan angka kejadian dismenore pada remaja putri yaitu berjumlah 66,3% sedangkan pada tahun 2018 angka kejadian dismenore masih tetap diangka 66,3% (Dinkes, 2023).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Upaya farmakologi pertama yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan obat analgetik yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit berupa obat anti prostaglandin atau obat anti inflamasi. Selain itu, terdapat obat devira asam propionat (naproksen, ibuprofen, ketoprofen), fenamat (asam mefenamat, asam tolfenamat, asam flufenamat, muklofenamat). terapi non farmakologi dapat dilakukan sebagai upaya menangani tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Selain itu, terapi non farmakologi dapat dilakukan sebagai upaya menangani tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Penanganan nyeri secara non farmakologi yaitu kompres hangat, menggosok pinggang dan perut, yoga dan aromaterapi, dan salah satunya yaitu dengan melakukan terapi pijat akupresure (Realita et al, 2021).

Akupresure merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok yang memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, serta membuat tubuh menjadi lebih rileks (Rahayu, 2022). Salah satu akupresure yang dipergunakan pada penanganan dysmenorrhea adalah akupresure di titik SP6 (sanyinjiao). Titik SP6 yakni titik yang dipergunakan dalam menguatkan limpa, memulihkan keseimbangan Yin serta Yang, ginjal, hati, dan darah serta melancarkan suplai darah juga peredarannya. Berdasarkan riset dengan judul "Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea" dalam Efriyanti dkk (2020) menjabarkan oleh penyembuhan Tionghoa, rahim termasuk organ terkait ke ginjal serta jantung melewati jalur tertentu, juga suplai darah dihati disalurkan ke rahim. Bila penyalurannya darah hanya sedikit menuju hati. artinya penyalurannya juga sedikit menuju rahim. Kondisi tersebutlah yang mengakibatkan teriadinya dysmenorrhea. Terapi akupresure sanyinjiao point bisa menolong melancarkan suplai darah juga peredarannya antara tiga bulanan (Rahmawati et al, 2022). Selain itu teknik akupresure yang digunakan oleh penulis ialah akupresure titik hegu (LI4). Teknik akupresure pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal

kedua). Terbukti dalam penelitian El-Gendy bahwa akupresure menurunkan intensitas nyeri dan kualitas nyeri saat menstruasi, mengurangi lokasi nyeri dismenore serta mengurangi gejala yang menyertai dismenore pada remaja putri (Hasanah, Lestari, Novayelinda, & Deli, 2020).

Penelitian terdahulu oleh (Melia Rahma et al, 2021) berdasarkan hasil analisa menggunakan chi square didapatkan p value = 0,040 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p \text{ value} \leq \alpha$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap siklus menstruasi mahasiswa STIKES Abdurahman Palembang Tahun 2021. Dan penelitian terdahulu oleh (Melia Rahma et al, 2021) hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara usia menarche terhadap kejadian dismenore berdasarkan hasil dari Chi-Square p value = 0,003 yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai penyebab terjadinya dismenore antara lama menstruasi dan usia menarche yang normal maupun tidak normal, Dalam mata kuliah kesehatan reproduksi.

Studi pendahuluan yang telah penulis lakukan pada 10 Mahasiswi Kebidanan STIKES Abdurahman Palembang didapatkan bahwa sejumlah 5 responden mengungkapkan bahwa mereka mengalami dismenore pada hari pertama dan kedua menstruasi. Survey kepada 5 responden tersebut, ditemukan hasil bahwa dismenore primer dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti tidak dapat berkonsentrasi saat belajar di kampus maupun di rumah, dan suasana hati menjadi kacau. Sebagian mahasiswi yang mengalami dismenore memilih untuk tidur atau istirahat dan sisanya memilih untuk mengkonsumsi obat anti nyeri. Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas terapi akupresure pada titik SP6 dan LI4 terhadap dismenore pada remaja putri.

Methods

Pada penelitian ini menggunakan metode pra-Eksperimental study dengan menggunakan rancangan penelitian One Grup pretest-posttest. Untuk melihat perlakuan sesudah diberikan perlakuan terapi akupresure. Penelitian ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok yang diberikan terapi akupresure.

Teknik pengambilan sampel yg akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode

Purposive Sampling yang merupakan pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Sugiyono, 2019). Kriteria sampel terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Sehingga sampel dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 20 responden yang, bersedia menjadi responden, sedang menstruasi hari 1-3, remaja yang mengalami dismenore primer usia 18-21 tahun dan remaja dengan skor pengukuran NRS 1-9. Sedangkan kriteria eksklusi terdiri dari terdapat odema pada titik akupresure, terdapat luka pada titik akupresure dan saat menstruasi hari ke 2-terakhir

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi akupresure dan variabel dependen adalah dismenore pada remaja putri. Penulis membagikan kuisioner serta terlebih dahulu melakukan pengukuran skala nyeri dismenore pada remaja dengan menggunakan lembar NRS untuk mengetahui jumlah responden yang masuk ke kriteria inklusi. Peneliti menjelaskan kontrak waktu yang mana akan dilakukan pada hari pertama haid selama 3 hari, dimana intervensi pada hari pertama dilakukan oleh penulis, hari kedua dilakukan sendiri oleh responden, dan hari ketiga dilakukan oleh penulis kembali. Setelah mendapatkan responden, peneliti memberikan kembali lembar NRS pada hari pertama haid untuk mengetahui skor skala nyeri dismenore pada remaja tersebut dan dijadikan sebagai data sebelum (pretest).

Peneliti melakukan perlakuan (terapi akupresure) dengan posisi responden duduk, pemijatan dilakukan dibagian diantara ibu jari dan jari telunjuk, titik ini bermanfaat mengurangi nyeri dismenore, Gerakan dilakukan 30 putaran dengan waktu 3-5 menit, sambil mengajarkan kepada responden cara melakukan terapi akupresure tersebut dengan penekanan sebanyak 30 kali untuk dilakukan oleh responden itu sendiri pada hari ke 2 (bias melihat SOP cara pemijatan). Pada hari ketiga penulis kembali melakukan intervensi, lalu diberikan kembali lembar NRS setelah tindakan pada hari tersebut untuk mengetahui skor skala nyeri sesudah dilakukannya terapi akupresure tersebut.

Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik untuk menguji beda

mean dependent, sebelum dilakukan analisa data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji shapiro wilk, jika data berdistribusi normal maka akan dilanjutkan menggunakan uji paired T-test, apabila hasil tidak berdistribusi normal maka akan dilanjutkan menggunakan uji non parametik dengan uji wilcoxon. Setelah dilakukan uji wilcoxon didapatkan hasil signifikan.

Diketahui bahwa uji normalitas dengan Shapiro-wilk didapatkan hasil signifikan yakni < 0,05 (0,019) pada distribusi data dismenore sebelum intervensi dan didapatkan juga hasil

yang signifikan sedangkan pada distribusi data dismenore setelah intervensi yakni < 0,05 (0,04). Karena hasil tersebut tidak berdistribusi dengan normal maka uji parametik dengan menggunakan wilcoxon dilakukan

Results

Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik yang terjadi pada responden, masing-masing variabel Dependen dan variabel Independen dari hasil penelitian ini. seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Usia remaja		
12-15 Tahun	0	0
15-18 Tahun	0	0
18-21 Tahun	20	100
Usia Menarche		
<10 tahun	0	0
11-13 tahun	16	80
>13 tahun	4	20
Siklus Haid		
21-27 hari	0	0
28-30 hari	16	80
31-35 hari	4	20

Berdasarkan tabel 1 diatas, di dapatkan bahwa seluruh usia responden adalah 18-21 tahun atau telah memasuki fase remaja akhir sebanyak 20 (100%) responden. Menarche responden sebagian besar dialami pada usia normal (11-13) sebanyak 16 (80%) responden,

dan pada usia (>14 tahun) sebanyak 4 (20%) responden. Responden sebagian besar mengalami siklus haid normal (28-30 hari) sebanyak 16 (80%) responden dan terdapat siklus haid olygomenorrhea (31-35 hari) sebanyak 4 (20%) responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Intensitas Nyeri Disminore Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Akupresure

Skala Nyeri	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Nyeri ringan	0	0%	15	75%
Nyeri sedang	8	40%	5	25%
Nyeri berat terkontrol	12	60%	0	0%
Nyeri berat tidak terkontrol	0	0%	0	0%
Jumlah	20	100%	20	100%

Bedasarkan tabel 2 didapatkan bahwa intensitas skala nyeri yang terjadi pada responden yaitu nyeri sebelum intervensi (pre test) yaitu skala nyeri sedang sebanyak 8 (40%) responden dan skala nyeri berat terkontrol

sebanyak 12 (60%) responden. Sedangkan didapatkan bahwa skala intensitas nyeri sesudah intervensi (post test) yaitu skala nyeri ringan sebanyak 15 (75%) responden dan skala nyeri sedang sebanyak 5 (25%).

Tabel 3. Efektifitas Terapi Akupresure Pada Titik SP6 Dan LI4 Terhadap Dismenore Pada Remaja

<i>Akupresure</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum Of Rank</i>	<i>P-value</i>
Sebelum	6,65	0,988	10,50	120,00	0,001
Sesudah	2,70	0,853			

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3 terlihat bahwa Asymp.Sig (-2 tailed) bernilai 0.001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari pada 0,05 maka hasilnya signifikan yang artinya terdapat efektifitas akupresure pada titik LI4 dan SP6 sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan.

Discussion

Berdasarkan penelitian di dapatkan bahwa seluruh usia responden adalah 18-21 tahun atau telah memasuki fase remaja akhir sebanyak 20 (100%) responden. Usia menarche responden sebagian besar dialami pada usia normal (11-13) sebanyak 16 (80%) responden, dan pada usia menarche (>14 tahun) sebanyak 4 (20%) responden. Responden sebagian besar mengalami siklus haid normal (28-30 hari) sebanyak 16 (80%) responden dan terdapat siklus haid olygomenorrhea (31-35 hari) sebanyak 4 (20%) responden.

Berdasarkan teori (Harahap, 2019), yaitu masa remaja (usia 10 sampai dengan 19 tahun) dikenal dengan masa storm dan stress. Masa tersebut terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis. Masa remaja terdiri dari masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja tengah (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

Hal ini sejalan dengan teori (Dwi Apriani, 2022) Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengkajian awal pada kedua responden didapatkan data, usia pada kedua responden berada pada rentang umur remaja akhir 18-21 tahun. Nyeri haid banyak terjadi dan ditemukan pada remaja putri, keluhan nyeri haid terbanyak antara usia 18-21 tahun. Begitu pula teori (Nastiti Indriati et al., 2024) Penelitian ini dilakukan kepada responden dengan rentang usia 18-21 tahun. Diketahui bahwa seorang

wanita mengalami menstruasi yang teratur setelah memasuki usia 18 tahun.

Berdasarkan teori (Manuaba, 2019) yaitu menarche adalah perdarahan pertama kali pada remaja putri sekitar usia 12-14 tahun dan menandakan kematangan organ seksual dalam tubuh remaja putri. Pada saat menarche remaja putri mengalami perubahan fisik seperti pembesaran payudara, tumbuhnya rambut pada ketiak, pembesaran panggul dan berkembangnya organ vital yang sudah siap untuk dibuahi. Sedangkan penelitian Susanti (2019), dikatakan bahwa usia menarche bervariasi pada setiap individu dan wilayah tempat tinggal. Namun usia menarche dapat dikatakan normal apabila terjadi pada usia 12-14 tahun.

Siklus menstruasi, rata-rata, berlangsung dari 21-35 hari, siklus menstruasi yang biasa dimulai lapisan uterus terlepas. Rata-rata kehilangan darah seluruh periode sekitar 40 mililiter, dari tingkat rendah selama aliran, estrogen naik ke puncak siklus pertengahan selama 9-20 hari. Selanjutnya, puncak hipofisis Luteinizing Hormon (LH) memicu pelepasan sel telur, yang disebut sebagai ovulasi, setelah ovulasi, produksi progesteron naik tajam sementara estrogen berkurang minimal sampai keduanya berkurang pada periode berikutnya. Luteal, juga dikenal sebagai pasca ovulasi, fase biasanya berlangsung 10-14 hari (Webster, 2021).

Penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh (Putri Kusuma et al, 2021) bahwa konsep disfungsi mentruasi secara umum adalah terjadinya gangguan dari pola perdarahan mentruasi seperti menorrhagia (perdarahan yang banyak dan lama), oligomenorrhea (mentruasi yang jarang), polymenorrhea (mentruasi yang sering), amenorrhea (tidak haid sama sekali). Disfungsi ovarium tersebut dapat menyebabkan gangguan pola mentruasi.

Lmanya menstruasi dapat dipengaruhi oleh keadaan dismenore atau gejala lain seperti sindrom prementruasi.

Menurut asumsi peneliti, Prostaglandin juga berperan pada awal menstruasi. Pemberian prostaglandin pada wanita yang tidak hamil ternyata dapat menimbulkan menstruasi. Hal ini mungkin prostaglandin tersebut menyebabkan vasokonstriksi dari arteriol di dalam endometrium.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil daripada 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test), sehingga dapat dikatakan terdapat efektifitas terapi akupresure terhadap dismenore pada remaja putri. Berdasarkan teori (Heni, 2022) yaitu pada terapi akupresure memiliki efek analgesik dan lebih efektif untuk mengurangi nyeri. Terapi akupresure dengan pemijatan titik-titik meridian berpengaruh dalam peningkatan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri (Saputra, et al 2024; (Amita, Fitri, & Mardiah, 2024; Rahma et al, 2023). terapi akupresure untuk menurunkan dysmenorrhea berpengaruh untuk menurunkan nyeri dysmenorrhea. Karena terapi akupresure memiliki efek yang dihasilkan melalui penekanan pada titik tertentu sehingga merangsang dan cepat menurunkan nyeri. Terapi akupresure dengan pemijatan titik-titik meridian berpengaruh dalam peningkatan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri (Heni, 2018).

Penekanan titik akupresure berpengaruh pada produksi endorfin yang merupakan pembunuhan rasa nyeri yang dihasilkan tubuh. Endorfin dilepaskan atas kontrol dari sistem saraf. Saraf yang sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresure, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh. Dengan hal tersebut, akupresure menjadi analgesik alami terhadap rasa nyeri yang sedang dirasakan pada saat dismenore (Hasanah et al., 2020)

Hal ini sejalan dengan teori (Mukhoirotn, Fatmawati, & Prihartini, 2018), yaitu penurunan intensitas dismenorea sesuai dengan gate control theory. Apabila implus besar yang ditransmisikan seperti rangsangan kulit, sentuhan, getaran, hangat dan dingin, serta sentuhan halus akan menghambat implus pada daerah substansi gelatinosa. Sensasi yang dibawa oleh serabut-serabut kecil akan berkurang atau bahkan tidak dapat merasakan nyeri. Kondisi tersebut mengacu pada "closed gate".

Berdasarkan teori (Efriyanti et al, 2020) akupresure yang dipergunakan pada penanganan dysmenorrhea adalah akupresure di titik SP6 (sanyinjiao). Titik SP6 yakni titik yang dipergunakan dalam menguatkan limpa, memulihkan keseimbangan Yin serta Yang, ginjal, hati, dan darah serta melancarkan suplai darah juga peredarannya. Akupresure sanyinjiao point tersebut memiliki keunikan, yakni lokasi bertemunya tiga meridian Y in kaki. Adapun riset dengan judul "Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea" (2020) dalam Efriyanti dkk (2020) menjabarkan oleh penyembuhan Tionghoa, rahim termasuk organ terkait ke ginjal serta jantung melewati jalur tertentu, juga suplai darah di hati disalurkan ke rahim. Bila penyalurannya darah hanya sedikit menuju hati. artinya penyalurannya juga sedikit menuju rahim.

Hal ini sejalan dengan teori (Mukhoirotn, 2018), menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan akupresure di titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore). Terkait dengan produksi prostaglandin pada fase luteal, akupresure diharapkan mampu melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus dan akhirnya dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Suriani Bahrin, 2022) yaitu, Berdasarkan hasil uji statistics paired t-test diketahui nilai $p=0,001$ sedangkan nilai signifikansi $\alpha<0,005$. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh terapi akupresure terhadap penurunan derajat

PMS, serta dengan diadakannya pelatihan skupresur bagi Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) bagi Dokter, Bidan dan Perawat di Fasyankes, sehingga bidan mampu melakukan akupresur pada gangguan kesehatan ringan pada ibu dan anak sebagai terapi alternatif komplementer dalam menunjang tupoksinya di fasilitas pelayanan kesehatan sesuai dengan standar hal ini yang mendukung peneliti untuk melakukan penelitian ini.

Peneliti berasumsi bahwa salah satu dampak dari pijat titik tekanan yang menyedapkan dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pembunuh rasa sakit yang dikirim oleh tubuh. Jaringan sensorik akan memberikan peningkatan pada sistem endokrin untuk menghasilkan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diandalkan untuk mengurangi nyeri selama siklus bulanan. Pijat titik tekan harus dimungkinkan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) atau campuran yang telah terbukti dapat digunakan untuk mengobati. Kekurangan dalam penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding, responden dalam lingkup yang kecil serta memiliki potensi bias recall karena pengukuran nyeri dengan menggunakan NRS yang diukur berdasarkan respon subjektif dari responden

Conclusion and Recommendation

Berdasarkan karakteristik usia pada terapi akupresure sebagian besar remaja putri berumur 18-21 tahun, dan usia menarche 11-13 tahun, remaja yang mengalami menarche >14 tahun dengan siklus haid 28-30 hari dan 31-35.

Skala nyeri dismenore remaja putri sebelum diberikan akupresure, didapatkan hasil skala nyeri berat terkontrol. Skala nyeri dismenore remaja putri sesudah diberikan akupresure, menurun didapatkan hasil skala nyeri ringan. Skala nyeri dismenore pada remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan akupresure didapatkan hasil efektifitas akupresure pada titik LI4 Dan SP6 dalam mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di STIKES Abdurahman Palembang.

Didapat Kesimpulan bahwa akupresure pada titik Sp6 dan LI4 terhadap dismenore pada remaja putri. Rata-rata penurunan nyeri

dismenore pada remaja putri menurun maka hal ini membuktikan bahwa terdapat efektifitas akupresure pada titik SP6 dan LI 4 terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

Penelitian lanjutan dapat menguji efektivitas akupresur dengan variabel tambahan seperti tingkat stres, durasi menstruasi, atau kombinasi dengan terapi lain. Selain itu, disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam (misal: lintas institusi) untuk meningkatkan generalisasi temuan

Acknowledgment

The author would like to express deepest gratitude to all respondents who willingly took the time to participate in this research. Your contributions were invaluable to the success of this study

Funding Source

None

Declaration of conflict of interest

The authors declare no competing interests.

Declaration on the Use of AI

No AI tools were used in the preparation of this manuscript.

References

- Amita, D. F., Fitri, S. Y. R., & Mardiah, W. (2024). Intervensi Digital Untuk Meningkatkan Perilaku Makan Buah Dan Sayur Pada Remaja: Systematic Review. *Lentera Perawat*, 5(1), 156-165.
- Desreza et al, (2020). Dysmenorhea. Bandung: Pustaka Panasea
- Devi (2020) Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.
- Dinkes (2023) Kesehatan Reproduksi pada Masa Remaja. Media Sahabat Cendekia
- Dwi et al., (2022). Biologi reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Riha.
- Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2020). Pengaruh Terapi Akupresure Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. Pengaruh Terapi Akupresure Sanviniiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan, 3(2), 7-14.

- Gustina, G. and Safitri, S. (2022) 'Edukasi Hipnosis untuk Menurunkan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Desa Pondok Meja', *Jurnal Abdimas ADPI Sains dan Teknologi*, 3(4), pp. 21-25.: <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i4.249>
- Harahap. (2021). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru; 2020.
- Harel. (2022). Manajemen Kesehatan menstruasi. Jakarta: Widina Media Utama
- Hasanah et al. (2020). Terapi Komplementer Pada Kebudanan. Yogyakarta
- Heni (2022) "Acupressure Titik SP6, LI4 dan BL32 Mengurangi Systematic Literature Review," *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), pp. 29-40.
- Herawati et al. (2021). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Gramedia
- Husnasari, et al. (2020). Dismenore. Jakarta: Gramedia
- Issabella et al. (2022). Kesehatan Reproduksi. Bandung: Alfabet
- Judha. (2021). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. Majority. Vol. 5.
- Kusmiran, E. (2020). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita (Ist ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba. (2021). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta: EGC.
- Mukhoirotn dan Diah A.F. (2020). Pengaruh Akupresure Pada Titik Sanyinjiao Dan Slow Stroke Back Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea). Fakultas Ilmu Kesehatan, Unipdu Jombang. MUSWIL IPEMI Jateng, 17 September 2021.
- Mulya. (2020). Akupresure Untuk Berbagai Penyakit. Jakarta.
- Oka Sukanta and Astuti, R.T. (2020). Efektifitas Akupresure Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*.
- Putri Kusuma et al. (2021). Fisiologi Menstruasi ASASIH VILLASARI STRADA PRESS. Jakarta: Gramedia
- Rahayu. (2022). Menarche (menstruasi pertama penuh makna). Yogyakarta: Muha Medika.
- Rahma, M., Anggraini, R., Apriyani, T., & Hernanda, D. S. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Dismenore Terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswa. *Lentera Perawat*, 4(2), 99-105.
- Rahmawati et al. (2022). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88-95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Realita et al. (2021). *Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* (Edisi ke 7, Jilid 1). Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Riona et al. (2021). Metode Akupresue untuk Meredakan Nyeri Haid. VIII (1), 51-56.
- Saputra, A. U., Ariyani, Y., Wahyuni, S., Arsi, R., & Nguyen, T. (2024). The Effect of Health Education on Breast Self-Examination (SADARI) on Knowledge, Attitudes, and Actions of Adolescent Girls. *Lentera Perawat*, 5(2), 218-225.
- Suriani Bahrn. (2022). *Jurnal Obstretika Scientia Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja*. Jakarta: Gramedia
- Widayati et al, nn. (2022), Jessica Wolff, C.M. and Yauri, I. (2021). Pentingnya Upayaa Penanganan Dismenore Pada Remaja Putri. Juperdo