

## PENGARUH PIJAT AKUPRESURE TITIK L 14 TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTERI DI SMA N 3 MARTAPURA

Siska Lorsa<sup>1)</sup>, Triana Widiastuti<sup>2)</sup>, Sri Hadi Sulistyaningsih<sup>3)</sup>

<sup>1), 2), 3)</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

Email: [rtigabta@gmail.com](mailto:rtigabta@gmail.com)

### ABSTRAK

Dismenore merupakan suatu gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri bisa dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pijat akupresure titik L14 merupakan upaya non farmakologis untuk mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah Akupresure Titik L14 pada remaja puteri. Jenis penelitian yang digunakan adalah pre experiment yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja puteri kelas X dan XI di SMA N 3 Martapura.. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Teknik sampling yang di gunakan yaitu *purposive sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan *Uji parametric t test*. Hasil penelitian didapat bahwa intensitas nyeri Menstruasi sebelum diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura , dari 18 Responden didapatkan 10 orang responden ( 55,6 %) tingkat nyeri berat, sedangkan intensitas nyeri menstruasi sesudah diberikan teknik akupresure L14 didapatkan sebanyak 9 orang responden ( 50,0%) tingkat nyeri sedang, Uji hipotesis menggunakan *uji parametrik t test*, didapatkan p value 0,000 yang artinya p value  $\leq 0.05$ . Maka,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik pijat akupresure L14 di SMA 3 Martapura. Disarankan kepada siswi SMA N 3 Martapura yang sudah diberikan pelatihan dapat diterapkan sebagai tambahan non farmakologi menjelang menstruasi secara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenorea.

**Kata Kunci :** *Nyeri Menstruasi, pijat akupresure L14, Remaja Puteri*

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a symptom that arises from abnormalities in the pelvic cavity and disrupts women's activities. It often impacts school-age adolescents by disrupting daily activities. Pain reduction can be done through pharmacological and non-pharmacological methods. Acupressure massage at the L14 point is a non-pharmacological method for reducing menstrual pain. This study aims to determine the difference in pain intensity before and after acupressure at L14 point in adolescent girls. The type of research used is a pre-experiment that used a one-group pretest-posttest design. The population in this study were adolescent girls in grades X and XI at SMA N 3 Martapura. The sample in this study amounted to 18 people. The sampling technique used is purposive sampling. Univariate and bivariate analysis using parametric t-test. The results of the study showed that the intensity of menstrual pain before being given the L14 acupressure technique in female students at SMA N 3 Martapura, out of 18 respondents, 10 respondents (55,6%) had a severe level of pain, while the intensity of menstrual pain after being given the L14 acupressure technique was a total of 9 respondents (50,0 %) experienced moderate pain. Hypothesis testing using the non-parametric Wilcoxon test yielded a p-value of 0.000, meaning a p-value  $\leq 0.05$ . Therefore,  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, indicating a difference in pain intensity before and after the L14 acupressure massage technique was administered at SMA 3 Martapura. It is recommended that female students of SMA N 3 Martapura who have received training apply this technique as an additional non-pharmacological approach to independently reduce dysmenorrheal pain before menstruation.*

**Keywords:** *Menstrual Pain, L14 acupressure massage, Adolescent Girls*

## PENDAHULUAN

WHO (2022) menyatakan jumlah kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Sedangkan menurut hasil sensus penduduk tahun 2020 melalui Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia diperoleh data penduduk Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta jiwa, dengan prevalensi remaja pada rentang usia 8-23 tahun berjumlah 27,94%, dan di Provinsi Sumatera Selatan memiliki jumlah penduduk sebanyak 5.534.472 juta jiwa, pada rentang usia 10-24 tahun sebanyak 14,93 dari total penduduk Sumatera Selatan, dan di Kota Ogan Komering Ulu Timur sebanyak 31,73 dengan rentang usia 10-24 tahun dari total penduduk Kota Padang (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020).

Masa remaja (adolescence) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis dan psikososial. Remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar akan tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi (Kundre, 2015). Masa pubertas diawali dengan berfungsinya ovarium dan pubertas berakhir pada saat ovarium sudah berfungsi dengan mantap dan teratur. Secara klinis pubertas mulai dengan timbulnya ciri-ciri kelamin yaitu tumbuh rambut kemaluan, payudara membesar dan menstruasi (Ahmad, 2020).

Menstruasi merupakan perdarahan dari uterus yang terjadi secara periodik dan siklik. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari dengan lamanya menstruasi selama 2-7 hari. Umumnya remaja yang mengalami menarche adalah usia 12 sampai dengan 16 tahun. Hal ini disebabkan karena pelepasan (deskuamasi) endometrium akibat hormon ovarium (estrogen dan progesteron) mengalami penurunan terutama progesteron, pada akhir siklus ovarium, biasanya dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi. Meskipun menstruasi merupakan proses alamiah yang dialami oleh perempuan, memiliki gejala yang sering terjadi saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman karena timbulnya nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenorea (Triana et al, 2015).

Nyeri menstruasi atau dismenorea merupakan kondisi saat haid atau menstruasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ditandai dengan nyeri atau rasa sakit didaerah

perut bagian bawah dan pinggang. Disminorea terbagi menjadi dua bagian yaitu disminorea primer yang sering terjadi pada remaja merupakan kondisi fisiologis, dan disminorea sekunder merupakan nyeri berat yang terjadi pada sebagian remaja dimana remaja tidak bisa sama sekali melakukan aktivitas, ini merupakan keadaan yang disebut dengan kondisi fatologis yang disebabkan oleh endometriosis, kista dan sebagainya. Disminore sering kali dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan mengganggu konsentrasi pada proses pembelajaran pada remaja. (Afriani, 2022).

Dampak yang terjadi jika remaja putri tidak melakukan penanganan dismenorea dapat terjadi jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek yang terjadi adalah dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari khususnya bagi remaja akan sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, sulit berkonsentrasi, memiliki lebih banyak hari libur (tidak masuk sekolah), konflik emosional, ketegangan dan kecemasan, murung, mudah marah dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Sedangkan jangka panjang dampak dismenorea adalah kemandulan (Kusmiran 2017).

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).

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional yang mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya serta sudah banyak di kenal oleh masyarakat. Manfaat akupresure untuk kesehatan sangat banyak salah satunya adalah menurunkan nyeri dismenorea. Menurut beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur sangat efektif menurunkan nyeri dismenorea (Husaidah, 2021).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenorea adalah titik

He-qu, titil ini berada diantara jari jempol dan telunjuk jari tangan kanan dan kiri. Titik L14 atau titik He-qu merupakan titik yang paling efektif untuk mengurangi dismenorea karena selain secara umum mampu meredakan nyeri juga dapat memberikan asupan energi pada organ reproduksi. Pernyataan ini telah dibuktikan beberapa penelitian sebelumnya oleh Julianti (2017). Penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin yang berguna sebagai pereda nyeri yang di produksi tubuh dalam darah dan opioid peptide endogenous di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulasi pada sistem endokrin untuk melepaskan endorphin sehingga dapat menurunkan nyeri dismenorea (Sarmanah et al, 2023).

Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitive dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan mengintruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Selçuk dan Yanikkerem, 2021).

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. Pemijatana yang benar akan merangsang keluarnya hormone endorphin, dimana hormon endorphin berfungsi menurunkan rasa nyeri dismenorea (Marbun, 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Indrayani et al, 2021) tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di Wilayah RW 3 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rifiana (2023), tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000.

Fenomena yang terjadi selama ini banyak remaja puteri pada saat menstruasi mengalami nyeri haid atau disebut dismenorea, sehingga ketika mereka merasakan nyeri menstruasi mereka memilih tidak sekolah dan lebih banyak

istirahat di rumah. Untuk mengurangi nyeri tersebut mereka akan mengkonsumsi obat penghilang nyeri untuk meredakan nyeri haid tersebut padahal kalau sering minum obat akan ada efek samping dari obat tersebut yang akan berbahaya bagi kesehatan tubuh. Pada saat di sekolah mereka merasakan nyeri haid, mereka akan disuruh beristirahat di ruang UKS sekolah, petugas UKS biasa nya akan memberikan obat pereda nyeri atau pun air hangat untuk mengompres bagian perut yang terasa nyeri, mereka tidak mengetahui tentang terapi komplementer untuk mengurangi nyeri selain mengkonsumsi obat pereda nyeri.

Data yang diperoleh dari SMA N 3 tahun 2025 sebanyak 205 siswi putri dari kelas X sampai kelas XII yang sudah mengalami menstruasi. Dari sekian banyak siswi, yang mengalami nyeri menstruasi sebanyak 95 orang. Karena kerbatasan waktu peneliti hanya akan meneliti kelas X dan XI sebanyak 65 orang, yaitu kelas X sebanyak 35 orang dan kelas XI 30 orang.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 10 orang siswi yang sudah menstruasi, dari 10 orang yang diwawancarai tersebut diketahui bahwa ke 8 orang mengalami dismenorea saat mengalami menstruasi, 2 orang tidak merasakan nyeri pada saat menstruasi. Dari 8 orang tersebut diketahui 3 orang melakukan penanganan dismenorea dengan farmakologis (minum obat anti nyeri), sedangkan 5 orang lainnya tidak melakukan penanganan apapun hanya beristirahat karena mereka tidak suka dengan minum obat yang rasanya pahit. Peneliti memberikan edukasi tentang penanganan dismenorea dengan teknik pijat akupresure, dari 4 orang siswi yang kebetulan sedang menstruasi dan merasakan dismenorea dilakukan tindakan akupresure titik L14 tersebut, setelah dilakukan pemijatan mereka mengatakan nyeri menstruasi berkurang dan mereka merasa lebih baik.

Permasalahan inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pijat akupresure menggunakan aromaterapi Lavender terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMA N 3 Martapura

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen one group pretest posttest design. Populasi dan sampel dalam penelitian

ini adalah siswi kelas X dan XI SMA N 3 Martapura sebanyak 65 orang. Sedangkan ampel penelitian sebanyak 18 orang dengan menggunakan metode Purposive Sampling.

Instrumen penelitian menggunakan skala nyeri VAS, SOP akupresure L14 dan lembar observasi. analisis data secara univariat dan bivariat t test (Paired sampel test).

## HASIL

### 1. Intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan pijat akupresure titik L14

Tabel 1. Distribusi Frekuensi intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan pijat akupresure titik L14 di SMA DI SMA N 3 MARTAPURA

| Kategori     | f         | %          |
|--------------|-----------|------------|
| Nyeri Ringan | 3         | 16,7       |
| Nyeri sedang | 5         | 27,8       |
| Nyeri Berat  | 10        | 55,6       |
| <b>Total</b> | <b>18</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi intensitas nyeri Menstruasi sebelum diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura , dari 18 Responden didapatkan

10 orang responden ( 55.6%) tingkat nyeri berat, 5 orang responden ( 27,8%) tingkat nyeri sedang, 3 orang responden (8,9%) tingkat nyeri ringan.

### 2. Intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan pijat akupresure titik L14

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan pijat akupresure titik L14 Di SMA N 3 MARTAPURA

| Kategori     | f         | %            |
|--------------|-----------|--------------|
| Nyeri Ringan | 7         | 38,9         |
| Nyeri Sedang | 9         | 50,0         |
| Nyeri Berat  | 2         | 11,1         |
| <b>Total</b> | <b>18</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi intensitas nyeri Menstruasi setelah diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura , dari 18 Responden didapatkan

9 orang responden ( 50,0%) tingkat nyeri sedang, 7 orang responden ( 38,9%) tingkat nyeri ringan, 2 orang responden (8,9%) tingkat nyeri berat.

### 3. Perbedaan intensitas nyeri mentruasi sebelum dan sesudah pijat akupresure L14 pada siswi SMA N 3 Martapura

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro wilk didapati hasil Sig. (Signifikan) yaitu 0,166 saat *post test*, jika hasil Sig > 0,05 maka uji parametric terpenuhi

dan berdistribusi normal sehingga uji statistic menggunakan uji parametrik yaitu uji t test (Paired sample t test)

Tabel 3. Perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebekum dan sesudah pijat akupresure L14 pada siswi SMA 3 Martapura

| Variabel  | Frekuensi | Mean | SD    | P-Value |
|---|-----------|------|-------|---------|
| Tingkat nyeri persalinan sebelum diberikan teknik relaksasi napas dalam | 18        | 6.28 | 2.052 | .000    |
| Tingkat nyeri persalinan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam | 18        | 4.11 | 1.568 |         |

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil *uji paired sample test* diperoleh nilai *significancy* p 0,000

( $p < 0,05$ ) artinya ada perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri menstruasi sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan pijat akupresure L14. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan intensitas nyeri

## PEMBAHASAN

### 1. Intensitas nyeri menstruasi sebelum dilakukan pijat akupresur titik L 14 pada siswi SMA 3 Martapura

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi intensitas nyeri menstruasi sebelum diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura dari 18 Responden didapatkan 10 responden ( 55,6%) tingkat nyeri berat berdasarkan data dari kuesioner VAS sebelum dilakukan pijat akupresure.

Berdasarkan teori bahwa secara umum nyeri digambarkan sebagai keadaan yang tidak nyaman, akibat dari luka paksa dari jaringan. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial yang terlokasi pada suatu bagian tubuh, jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, seperti emosi, perasaan takut, mual.

Ada beberapa cara untuk mengatasi gejala-gejala yang timbul akibat dismenorea yaitu dengan terapi medis dan non medis. Obat medis yang sering digunakan berupa analgesik dan anti inflamasi seperti asam mefenamat, ibuprofen dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus. Selain itu nyeri dapat ditangani dengan terapi non medis yang aman dilakukan dengan exercise, mandi air hangat atau sauna, memakai bulu-bulu hangat, meditasi, serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, akupuntur dan akupresure (Aprillia, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Susi tahun 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 42 remaja putri, didapatkan hasil skala nyeri sebelum dilakukannya akupresur yaitu terdapat 3 (7%) remaja putri yang tidak merasakan nyeri Dismenore, dengan 10 (24%) remaja putri yang merasakan nyeri Dismenore ringan, lalu terdapat 25 (60%) remaja putri yang mengalami nyeri sedang. Sementara itu 4 orang remaja putri (10%) mengalami nyeri haid yang berat. Tetapi, setelah dilakukannya akupresur mengalami perubahan dimana terdapat 22 (52%) remaja putri yang tidak merasakan nyeri pada saat haid, serta terdapat remaja 11 (26%) putri yang

menstruasi sebelum dan sesudah pemberian pijat akupresure L14 efektif dapat diterima (dengan uji *paired sample test: p value* 0,000).

mengalami nyeri ringan pada saat haid. Sementara itu, 8 (19%) remaja putri merasakan nyeri sedang pada saat haid serta 1 (2%) remaja putri tetap merasakan nyeri berat pada saat menstruasi (Setiawati, Susi. 2023).

Selain itu juga, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hosi'ah Umha tahun 2022 dimana hasil Analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah akupresure pada hari pertama 5.71 menjadi 2.91, hari ke dua sebelum 4.8 menjadi 2.05, hari ke tiga 2.29 menjadi 0.64 (Umha Hosi'ah, et al 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Kunci, K. 2019) bahwa siswi yang dismenorea, mengalami skala dismenorea rerata 3,04 Pada kelompok sebelum dilakukan intervensi masih terdapat skala nyeri yang tinggi karena pada kelompok ini belum mendapatkan perlakuan akupresur.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Damanik, 2023) yang menyatakan bahwa, selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat dan akan menimbulkan nyeri. Kontraksi otot-otot rahim tersebut terjadi akibat meningkatnya hormon prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi salah satunya adalah membuat dinding rahim menjadi berkontraksi dan pembuluh darah menjadi terjepit (kontraksi) yang menimbulkan iskemia pada jaringan uterus selain itu juga prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri di rahim. Kadar hormon prostaglandin dalam tubuh dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh wanita. Semakin tinggi hormon prostaglandin maka akan semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan dapat di klasifikasikan menjadi beberapa tingkat nyeri yang meliputi tidak nyeri skornya 0, nyeri ringan skornya 1-3, nyeri sedang skornya 4-6, nyeri berat terkontrol skornya 7-9, dan nyeri tidak terkontrol skornya 10.

Hal ini disebabkan karena dismenorea seorang remaja sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor psikis, faktor hormonal, dan faktor alergi. Sehingga intensitas nyeri yang dirasakan seseorang individu berbeda-beda (Maela, 2024).

Peneliti menyimpulkan bahwa siswi Puteri SMA N 3 Martapura pada saat menstruasi mengalami perubahan dalam tubuhnya khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding Rahim yang menebal luruh karena tidak adanya pemuahan sel telur. Hal ini akan mengakibatkan penurunan kadar progesteron dan mengakibatkan labilisasi membran lisosom, sehingga pada saat menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat dan akan menimbulkan nyeri, kontraksi otot-otot rahim tersebut terjadi akibat meningkatnya hormon prostaglandin. Semakin tinggi hormon prostaglandin maka akan semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan yang akan menyebabkan siswi mengalami lemas, nyeri kram pada perut bagian bawah, dan merasa pusing sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari.

## **2. Intensitas nyeri menstruasi sesudah dilakukan pijat akupresure titik L14 pada siswi SMA 3 Martapura**

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi intensitas nyeri menstruasi setelah diberikan teknik akupresure L14 dalam pada siswi SMA N 3 Martapura didapatkan sebesar 9 responden (50,0%) mengalami nyeri dikategori sedang berdasarkan dari hasil kuesioner VAS sesudah dilakukan pijat akupresure.

Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untu pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Susanti, 2021).

Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid (Natalia et al., 2020). Selain pada titik sanyinjiao, terapi akupresur efektif untuk menurunkan dismenore adalah pada titik LI 4 (hegu) dan ST 36 (zunsanli) karena pada kedua titik ini dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh

merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh (Revianti & Yanto, 2021).

Acupoint terletak dipermukaan tubuh, terutama pada lokasi dimana bundle saraf menembus fascia otot atau secara histologis merupakan struktur neodermal dengan densitas lokal yang tinggi yang banyak mengandung serabut saraf simpatik (Heni, 2018).

Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian Renityas (2017) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 responden dengan hasil penelitian intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur di dapatkan skala nyeri dismenore 1 (3 responden), skala nyeri dismenore 2 (9 Responden), skala nyeri 4 dismenore (10 orang). Dan intensitas nyeri dismenore setelah dilakukan akupresur di titik sp6 adalah skala nyeri 1 (9 orang), skala nyeri 2(8 orang), skala nyeri 4 (5 orang) (Renityas, 2017).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panggabean (2019) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan skala dismenore antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi diperoleh nilai p value=000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMP IT Siti Hajar Medan (Panggabean, 2019).

Hal yang sama juga dijelaskan oleh Hartono (2022), bahwa terapi akupresur secara empiris terbukti dapat membantu produksi hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa sakit saat menstruasi. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh. Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut betalipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary (Hartono, 2022).

Terapi alternatif yang digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri dismenorea tersebut dengan cara, minum air hangat, kompres air hangat dan istirahat yang cukup. Namun cara tersebut belum bisa mengatasi nyeri yang mereka alami, maka dari itu perlu penanganan terapi alternatif lain yaitu dengan terapi akupresur.

Akupresur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh remaja

yang mengalami , tindakan ini merupakan tindakan yang mudah, murah dan aman. Akupresur juga terbukti memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (curatif), dan pemulihan kondisi kesehatan (rehabilitative) seseorang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Khotimah (2021), tentang efektivitas akupresur terhadap dismenorea pada mahasiswa program studi kebidanan Universitas Faletahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000. Penelitian yang dilakukan Astiza (2021), tentang pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada remaja putri di Wilayah RW 3 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap dismenorea dengan p value 0,000.

Menurut pendapat peneliti ada pengaruh akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putri, hal ini disebabkan karena pijat akupresur yang dilakukan dengan teknik yang benar dapat memicu keluarnya hormone endorphen yaitu hormone bahagia, sehingga otot-otot rahim yang berkontraksi menjadi rileks dan menurunnya hormone prostaglandin penyebab nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri.

Peneliti menyimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi akupresur pada siswi remaja putri SMA N 3 Martapura mengalami penurunan tingkat nyeri yang mereka rasakan sebelumnya. Para Siswi mengatakan bahwa sesudah dilakukan pemijatan mengalami rileks, dan tidak merasa pusing, serta nyeri perut berkurang sehingga konsentrasi belajar mereka pun kembali seperti semula dan aktivitas mereka pun tidak terganggu karena dismenore. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh siswi SMA N3 pada saat menstruasi.

### **3. Perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresure L14 pada siswi SMA 3 Martapura**

Hasil pengujian uji statistik menggunakan uji *paired sample test* diperoleh Hasil *p value*

$0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, berarti ada perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat akupresure L14 pada remaja putri di SMA N 3 Martapura yang artinya pijat akupresure L14 efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi.

Akupresur dapat digunakan untuk mengatasi pada saat dismenore dan distres menstrual. Akupresur selain ini juga terbukti mengatasi nyeri yang bersifat umum, juga terbukti mengatasi nyeri selama persalinan dan memperlancar proses persalinan. (Heni, 2018). Penelitian lain yang berjudul "Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with dysmenorrhea"(2010) menjelaskan bahwa menurut pengobatan Cina, rahim merupakan salah satu organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui saluran khusus,serta suplai darah pada hati disuplai ke rahim. Apabila suplai darah ke hati sedikit, maka darah yang di suplai ke rahim pun juga sedikit, hal ini lah yang dianggap menjadi penyebab timbulnya nyeri dismenore. Berdasarkan prinsip-prinsip Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupresur pada titik Sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga hal tersebut dapat memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri dismenore (Wong, 2010 dalam (Astiza Vira dll, 2021)).

Hal tersebut dikarenakan efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorphen merupakan molekul – molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipototropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorphen dapat mempengaruhi daerah daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorphen dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphen sesuai kebutuhan tubuh (Ody dalam Hasanah, 2020). Endorphen adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorphen

dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Nurdin, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ariska 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 dengan nilai  $p$  value=0.000 yang berarti terapi pijat akupresur efektif menurunkan nyeri dismenorea (Ariska, 2024).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Natalia tahun 2020 menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri haid antara terapi akupresur sanyinjiao point dengan relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian menunjukkan terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat nyeri haid (dismenore) primer pada remaja putri dengan hasil  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Pemberian Terapi akupresur 2 kali lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) primer pada remaja putri (Natalia, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada siswi SMA 3 Martapura, dengan hasil uji statistik ( $p=0,000$ ). Responden mengalami penurunan intensitas dismenore sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum diberikan pemijatan akupresur sebagian besar remaja putri (46,6%) mengalami dismenore pada kategori nyeri sedang, namun setelah diberikan pemijatan akupresur yang dilakukan 1 kali selama 60 menit pada titik-titik bagian tubuh tertentu sesuai SOP, rata-rata intensitas dismenore remaja putri menurun dimana sebagian besar (50,0%) mengalami nyeri dikategori sedang.

Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama Chi atau Qi (Cina atau Jepang)). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous di dalam susunan saraf pusat. Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan

teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Susanti, 2021).

Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid (Natalia et al., 2020). Selain pada titik sanyinjiao, terapi akupresur efektif untuk menurunkan dismenore adalah pada titik LI 4 (hegu) dan ST 36 (zunsanli) karena pada kedua titik ini dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh (Revianti & Yanto, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marbun & Purnamasari (2022), bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi, dengan hasil uji statistik ( $p=0,000$ ). Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur. Didukung oleh penelitian Khotimah (2021) yang juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore, dengan hasil uji statistik ( $p=0,000$ ). Dijelaskan bahwa akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Diperkuat oleh penelitian Hasanah et al. (2021) yang mendapatkan hasil serupa bahwa ada pengaruh akupresur terhadap intensitas dismenore remaja putri, dengan hasil uji statistik ( $p=0,001$ ). Lebih lanjut dijelaskan dalam penelitiannya bahwa terapi akupresur pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa, adanya perbedaan intensitas nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian pemijatan akupresur disebabkan karena efek pemijatan dapat merangsang aliran darah serta hormonal dalam tubuh. Inilah yang membuat terapi akupresur bisa membantu mengatasi nyeri haid. Selain itu, dalam penelitian ini seluruh responden secara tuntas diberikan pemijatan akupresur sesuai SOP yang berlaku, sehingga efeknya sangat terasa oleh sebagian besar responden, namun ada beberapa responden yang tidak terlalu merasakan efek signifikan dari pemijatan akupresur yang sudah diberikan karena mereka masih merasakan nyeri haid yang mengganggu. Hal ini dapat terjadi karena dipengaruhi oleh

faktor lain seperti tingkat stres yang berlebih, pola makan yang tidak sehat, status gizi, kebiasaan olahraga, atau bahkan bisa disebabkan karena faktor medis seperti kelainan hormon (Sindrom Ovarium

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi sebelum diberikan pijat akupresure L14 pada siswi SMA N 3 Martapura sebanyak 10 responden ( 55,6%) dengan kategori nyeri berat.
2. Bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9setelah diberikan pijat akupresure L14 pada siswi SMA N 3 Martapura sebanyak

### DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Sitti Mukarramah, F.R. (2022) 'Tingkat Stres Pada Remaja Putri Dengan Kejadian Disminore Primer Di SMA Negeri 4 Bantimanurung', *Journal Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVII(1), pp. 5–10.
- Alamsyah, I. (2019) 'Cara Lebih Mudah Menemukan Titik Terapi Acupoint. (A. Pribadi, Ed.)'. Depok: Asmanadia Publishing House
- Aprilia, Y. (2020) 'Gentle birth (revisi)'. Jakarta: PT Gramedia Widiasrana Indonesia
- Apriyani, M.T.P., Fatmayanti, A. *et al.* (2022) 'Keterampilan Dasar Kebidanan: Teori Dan Praktek'. padang: Pt Global Eksekutif Teknologi.
- Ariska, M., Supriyadi, S. and Endang Windiarti, S. (2025) 'Anxiety Reduction in Chronic Kidney Disease (Ckd) Patients Undergoing Hemodialysis Through Acupressure and Quranic Recitation Interventions', *Quality : Jurnal Kesehatan*, 19(1), pp. 23–35. Available at: <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.2337>

Badan Pusat Statistik (2020) "Jumlah Penduduk Hasil Proyeksi Menurut

Polikistik), endometriosis dan fibroid (pertumbuhan non-kanker).

9 responden (50,0%) dengan kategori nyeri sedang.

3. Terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik pijat akupresure L14 di SMA 3 Martapura dengan nilai p value 0,000.

### Saran

Diharapkan adanya bimbingan konseling tentang teknik atau cara untuk mengurangi nyeri menstruasi pada siswi SMA N 3 Martapura. Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang akupresure.

Provinsi Dan Jenis Kelamin." Badan Pusat Statistik. Available at: <https://www.bps.go.id/indicator/12/1886/1/jumlah-penduduk-hasil-proyeksimenurut-provinsi-dan-jenis-kelamin.html>.

- Bahrn, S. and Suardi, Y.S. (2022) 'Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Derajat Premenstrual Syndrom Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Makassar', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), pp. 182–186. Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.16471>

- Damanik Eva Tresanita, Murbarani, Y. and Florida, et al (2024) 'Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri', *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 3(1), pp. 30–35. Available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/DiseminasiFKes/article/view/1061>.

- Dartiwen, D. and Aryanti, M. (2024) 'Analisis Faktor Penyebab Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Remaja', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 15(1), pp. 21–29. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2149>

Dewi rosita, S., Purbanova, R. and Siswanto, D. (2022) 'Efektivitas Prenatal Yoga

- Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III', *Journal of Advance Nursing and Health*, 6(2), pp. 19–24. Available at: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344> Diakses pada tanggal 28 januari 2024.
- Fadliyah Fadliyah and Fitri H. Sudiamin (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dismenorea pada Remaja PMR di SMA Negeri 5 Palopo Kota Palopo', *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), pp. 212–246. Available at: <https://doi.org/10.55606/jrik.v2i3.4175>.
- Felicia, Hutagaol E, K.R. (2015) 'Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di PSIK FK UNSTRAT Manado
- Hasanah, O. *et al.* (2020) 'Efektifitas Combo Accupressure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Disminore Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9226>.
- Husnul Khotimah (2021) 'Jurnal Obstretika Scientia Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja', 2(2), pp. 144–159.
- Idaningsih (2020) 'pengaruh efektifitas senam dismenore terhadap penurunan intensitas nyeri diesminore pada remaja putri di SMK kabupaten Majalengka tahun 2019', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), pp. 55–66.
- Indrayani, T., Astiza, V. and Widowati, R. (2021) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung', *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), pp. 94–103. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>.
- Ismuhu, S.R., Rakhmawati, W. and Rahayu Fitri, S.Y. (2020) 'Akupresur: Alternatif Mengurangi Mual dan Muntah Akibat Kemoterapi Literature Review', *Journal of Nursing Care*, 3(3). Available at: <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i3.24502>
- Komariah, M. *et al.* (2021) 'LITERATURE REVIEW TERKAIT MANFAAT TERAPI AKUPRESUR DALAM MENGATASI BERBAGAI MASALAH KESEHATAN', *Jurnal Medika Utama*, 02(04), pp. 402–406.
- Kostania, G. *et al.* (2019) 'AKUPRESSURE PADA TITIK HEGU UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI Accupressure on Hegu Point to Treat Menstrual Pain', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), p. 50.
- Landia Hadiawan (2021) 'HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK REMAJA DENGAN KEBUGARAN JASMANI DI MASA PANDEMI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu 30', pp. 30–46.
- Lodewijk Dp (2023) 'Harmonisasi Karakteristik Pemimpin Dan Kinerja Pegawai Dalam Organisasi'.
- Marbun, U. and Sari, L.P. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Disminore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 64–69. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>.
- Natalia, W. *et al.* (2020) 'Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang Breathing Relaxation Techniques in Reducing Menstrual Pain in Adolesce', *Jurnal sistem kesehatan*, 5(71), pp. 123–128. Available at: [https://jurnal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/view/28772/13618](https://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28772/13618).
- Nurcahyo, B.H. and Khasanah, I. (2016) 'Analisis Pengaruh Persepsi Harga, Kualitas Pelayanan, Lokasi, Dan Word

- Of Mount Terhadap Keputusan Pembelian (Studi Pada Taman Joglo Cafe Semarang)', *Diponegoro Journal Of Manajement*, 5(3), pp. 1–16.
- Nuryadi, et al (2017) *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Panggabean, N.S.H. (2019) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja di SMP Swasta Islam Terpadu Siti Hajar Medan'. Available at: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/23551>.
- Sarmanah, N. and Nofa Anggraini (2023) 'Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3), pp. 99–105. Available at: <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>.