Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea)* pada Remaja di wilayah ladang dalam pemusian, Kota tarakan

Riky Liliyanti[1], Cahyaningrum[2]
[1] Pendidikan profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yantisalvinus@gmail.com
[2]Program Studi Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, cahyaningrum0880@gmail.com

Korespondensi Email : yantisalvinus@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Pain Intensity, Adolescents

Kata Kunci: Akupresur, Dismenorea, Intensitas Nyeri, Remaja

Abstract

Dysmenorrhea is pain experienced during menstruation and is commonly experienced by adolescent girls. Menstrual pain can interfere with daily activities and reduce learning concentration. One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce menstrual pain is acupressure. This study aimed to determine the effect of acupressure on the intensity of menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescents in the Ladang Dalam Pemusian area. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 10 adolescent girls experiencing dysmenorrhea selected using total sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The intervention was performed by applying acupressure at the SP6 point for 15–20 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the average pain intensity before acupressure was 6.8 (moderate to severe pain), while after acupressure it decreased to 3.2 (mild to moderate pain). Statistical test results obtained a p-value = 0.005 (p < 0.05), indicating that there was an effect of acupressure on reducing menstrual pain intensity in adolescents. The conclusion of this study is that acupressure is effective in reducing menstrual pain intensity (dysmenorrhea) among adolescents in the Ladang Dalam Pemusian area. Acupressure can be used as a safe and easy complementary non-pharmacological therapy.

Abstrak

Dismenorea merupakan nyeri yang dirasakan saat menstruasi dan sering dialami oleh remaja putri. Nyeri haid dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan konsentrasi belajar. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri haid adalah akupresur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja di wilayah Ladang Dalam

Pemusian. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 10 responden remaja putri yang mengalami dismenorea dengan teknik total sampling. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi dilakukan dengan pemberian akupresur pada titik SP6 selama 15–20 menit. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan akupresur adalah 6,8 (nyeri sedang–berat), sedangkan setelah dilakukan akupresur menurun menjadi 3,2 (nyeri ringan–sedang). Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,005 (p < 0,05) yang menunjukkan adanya pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada remaja. Kesimpulan penelitian ini adalah akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja di wilayah Ladang Dalam Pemusian. Akupresur dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan.

Pendahuluan

Dismenorea merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang paling sering dialami oleh remaja putri. Dismenorea adalah nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi akibat kontraksi otot rahim yang dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin. Keluhan yang muncul tidak hanya berupa nyeri pada perut bagian bawah, tetapi juga dapat disertai nyeri punggung, mual, muntah, sakit kepala, lemas, diare, serta gangguan emosional. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi produktivitas, bahkan menyebabkan ketidakhadiran di sekolah sehingga berdampak pada kualitas hidup remaja.

Secara global, prevalensi dismenorea dilaporkan berkisar antara **45–95%** pada perempuan usia reproduksi, dengan kejadian tertinggi pada kelompok remaja. Di Indonesia, prevalensi dismenorea mencapai sekitar **64–90%**, dan sebagian besar merupakan dismenorea primer. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dismenorea masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun prestasi akademik remaja.

Penanganan dismenorea dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) atau analgesik yang bekerja menghambat sintesis prostaglandin. Namun, penggunaan obat secara terus-menerus berpotensi menimbulkan efek samping seperti iritasi lambung, mual, gangguan fungsi ginjal, serta ketergantungan terhadap obat. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, murah, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah akupresur. Akupresur merupakan teknik pemberian tekanan pada titik-titik tertentu tubuh menggunakan jari untuk merangsang sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki aliran energi (Qi), merelaksasi otot, serta merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Terapi ini tidak memerlukan alat khusus, relatif aman, ekonomis, dan mudah dipelajari sehingga sesuai diterapkan sebagai upaya promotif dan preventif pada remaja.

Dalam penelitian ini digunakan kombinasi tiga titik akupresur, yaitu SP6 (Sanyinjiao), LI4 (Hegu), dan LR3 (Taichong). Titik SP6 merupakan titik yang paling

sering digunakan dalam penatalaksanaan dismenorea karena berhubungan dengan fungsi reproduksi wanita dan dipercaya mampu memperbaiki sirkulasi darah di daerah panggul serta mengurangi kontraksi uterus. Titik LI4 memiliki efek analgesik melalui stimulasi pelepasan endorfin sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri. Sementara itu, titik LR3 berfungsi mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, dan menyeimbangkan aliran energi. Kombinasi ketiga titik tersebut diharapkan memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan intensitas nyeri haid dibandingkan penggunaan satu titik akupresur saja.

Hasil observasi awal yang dilakukan di wilayah Ladang Dalam, Kelurahan Pamusian, menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami dismenorea masih mengatasi nyeri dengan beristirahat, mengompres hangat, atau mengonsumsi obat pereda nyeri. Pengetahuan mengenai terapi akupresur sebagai metode nonfarmakologis masih terbatas sehingga belum banyak remaja yang mampu melakukan terapi tersebut secara mandiri.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental Design dengan pendekatan One Group Pretest–Posttest Design. Pada desain ini seluruh responden diberikan pengukuran intensitas nyeri sebelum intervensi (pretest), kemudian diberikan terapi akupresur, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (posttest). Perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk mengetahui efektivitas terapi akupresur.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah Ladang Dalam, Kelurahan Pamusian, Kota Tarakan, pada bulan April–Mei 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami dismenorea primer di wilayah Ladang Dalam Kelurahan Pamusian.

Sampel penelitian berjumlah 10 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan responden.

Kriteria Inklusi

Responden yang dapat mengikuti penelitian harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Remaja putri berusia 12–19 tahun.
2. Mengalami dismenorea primer.
3. Sedang mengalami menstruasi pada saat penelitian.
4. Memiliki intensitas nyeri ringan hingga berat berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Intensitas Nyeri Sebelum Dilakukan Akupresur

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi
1	Nyeri Sedang	6
2	Nyeri Berat	4
	Total	**10**

Rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 6,8.

Tabel 2. Intensitas Nyeri Sesudah Dilakukan Akupresur

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi
1	Nyeri Ringan	7
2	Nyeri Sedang	3
	Total	**10**

Rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi adalah 3,2.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Mean Sebelum	Mean Sesudah	p-value
Intensitas Nyeri	6,8	3,2	0,005

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,005 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri haid pada remaja.



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri haid setelah dilakukan akupresur. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang hingga berat. Setelah diberikan terapi akupresur, mayoritas responden mengalami penurunan nyeri menjadi ringan.

Akupresur bekerja dengan merangsang sistem saraf dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh. Penekanan pada titik SP6 juga membantu memperlancar aliran darah dan mengurangi ketegangan otot pada area panggul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi akupresur efektif dalam mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri.

Simpulan dan Saran

Terdapat pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada remaja di wilayah Ladang Dalam Pemusian dengan nilai p-value 0,005. Akupresur terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri haid dan dapat dijadikan terapi nonfarmakologis yang aman serta mudah dilakukan

Saran

Remaja putri dapat menggunakan terapi akupresur sebagai cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid. Dan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi tentang teknik akupresur pada remaja.

Daftar Pustaka

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Manuaba, I. B. G. (2015). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.

roverawati, A., & Misaroh, S. (2019). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Anurogo, D. (2018). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.

WHO. (2023). Adolescent Reproductive Health.

Cholifah;, S., & Purwanti., Y. (2019). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Komunitas*

Development, S. (2021). *Y oung Pacific people ' s understandings of family violence*.

Elly Dwi Wahyuni. (2018). *ASUHAN KEBIDANAN KOMUNITAS*

Fetty Rosyadia, SST.Keb., M. P., & Hayun Manudyaning, M. K. (2017). Modul Pembelajaran Komunitas. *MODUL*.

Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *7*(1), 073-081.

Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). Efektifitas Combo Accupressure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, *1*(1), 1-11.

Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, *4*(1), 94-103.

Ismail, A. (2018). Model-Model Pembelajaran Dalam Mata Pelajaran Ipa

Kemenkes. (2020). Standar Profesi Bidan. *Standar Profesi Bidan*, *3*(2017),54–67. http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf

Kholifah, S. N. (2018). Keperawatan Keluarga Dan Komunitas. *Jurnal Kesehatan*.

Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore primer dan faktor risiko Dismenore primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, *5*(3), 79-84.

Lusiana El Sinta Bustami, S.ST. M.Keb Aldina Ayunda Insani, B. M. K., & dr.

Detty Iryani, M.Kes, M.Pd.Ked. AIF Yulizawati, S.ST, M. K. (2019). Kebidanan Komunitas. In *Buku ajar Kebidanan Komunitas*.

Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(1),

Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *19*(3), 714-717.

Sastriani, M. D., Hasanah, O., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dismenore) Pada Remaja. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 347-356.

Setyawan, D. A. (2012). Konsep Dasar Masyarakat. *Poltekes Surakarta*, 1–9. https://bidankomunitas.files.wordpress.com/2012/02/konsep-dasarmasyarakat.pdf

SMERU Research Institute. (2017). Dari MDGs ke SDGs : Memetik Pelajaran dan Menyiapkan Langkah Kongkret. *Buletin SMERU Research Institute*, *2*(2), 1– 39. www.smeru.or.id/sites/default/files/publication/news201702.pdf

Sulistiani, A., & Kamidah, K. (2025). Pengaruh Akupresur Pada Titik Pc6 Dan St36 Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(5), 310-320.