



## Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Disminore pada Remaja Putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam Tahun 2024

Leni Hayati<sup>1\*</sup>, Norma Jeepi Margiyanti<sup>2</sup>, Nahrul Hayat<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Mitra

Bunda, Indonesia

[lenihayati101@gmail.com](mailto:lenihayati101@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [normajeepi@gmail.com](mailto:normajeepi@gmail.com)<sup>2</sup>

\*Korespondensi penulis: [normajeepi@gmail.com](mailto:normajeepi@gmail.com)

**Abstract.** Background: Dysmenorrhea is abdominal pain originating from uterine cramps and occurring during menstruation due to the shedding of the endometrium. Acupressure therapy can increase the release of endorphins, thereby lowering the pain threshold. Untreated pain can negatively impact adolescent productivity, including academic performance, and disrupt daily activities. Objective: to determine the effectiveness of acupressure therapy on dysmenorrhea pain that occurs in adolescent girls. Method: This type of research used a Pre-Experimental with a One Group Pretest Posttest Design. The sample of this study consisted of 16 female adolescents with dysmenorrhea. Results: Shows a decrease in the level of dysmenorrhea pain scale before and after acupressure therapy. Before acupressure therapy, 3 respondents (8.8%) had mild pain, 10 respondents (62.5%) had moderate pain, and 3 respondents (18.8%) had severe pain. After acupressure therapy, there was a decrease in the level of pain, namely 6 (37.5%) respondents with no pain scale, 8 respondents (50%) had mild pain, and 2 respondents (18.8%) had moderate pain. With the mean value before acupressure therapy was (5.31), then there was a decrease in the mean after acupressure therapy intervention for 3 days to (1.44). Based on the output of the Paired Sample T-test statistical test, the significance result was  $p\text{-value} = 0.000$ . Conclusion: There is effectiveness of acupressure therapy for dysmenorrhea in female adolescents at SMPN 62 Tanjung Buntung, Batam City in 2024.

**Keywords:** Acupressure Therapy; Adolescent Women; Dysmenorrhea; Effectiveness; Menstruation

**Abstrak.** Latar Belakang: Disminore adalah nyeri perut yang berasal dari kram perut rahim dan terjadi selama menstruasi karena pengelupasan lapisan endometrium. Terapi akupresure dapat meningkatkan terjadinya pelepasan hormon endorfin sehingga ambang batas nyeri turun. Nyeri yang tidak segera ditangani dapat berdampak buruk pada produktivitas remaja termasuk kegiatan belajar dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tujuan: untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri disminore yang terjadi pada remaja putri. Metode: Jenis penelitian ini menggunakan Pre Eksperimental dengan rancangan One Group Pretest Posttest Design. Sampel penelitian ini berjumlah 16 remaja putri dengan disminore. Hasil: Menunjukkan adanya penurunan tingkat skala nyeri disminore sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresure. Sebelum dilakukan terapi akupresure didapatkan 3 responden (8,8%) dengan nyeri ringan, 10 responden (62,5%) dengan nyeri sedang, 3 responden (18,8%) dengan nyeri berat. Setelah dilakukan terapi akupresure terjadi penurunan tingkat nyeri yaitu 6 (37,5%) responden dengan skala tidak nyeri, 8 responden (50%) nyeri ringan, dan 2 responden (18,8%) nyeri sedang. Dengan nilai mean sebelum diberikan terapi akupresure pada adalah (5.31), kemudian terjadi penurunan mean sesudah diberikan intervensi terapi akupresure selama 3 hari menjadi (1.44). Berdasarkan output test Uji statistik Paired Sample T-test diperoleh hasil signifikansi sebesar  $p\text{-value} = 0,000$ . Kesimpulan: Ada efektifitas terpai akupresure terhadap disminore pada remaja putri di SMPN 62 Tanjung Buntung, Kota Batam Tahun 2024.

**Kata kunci:** Disminore; Efektivitas; Menstruasi; Remaja Putri; Terapi Akupresure

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa krusial dalam hidup setiap orang. Masa ini menumbuhkan rasa tanggung jawab dengan berperan sebagai penghubung antara kebebasan dan kedewasaan. Pelecehan seksual merupakan tanda awal masa remaja (Rosyida, 2021). Perkembangan ciri seksual pada perempuan menunjukkan bahwa menstruasi adalah fungsi

reproduksi yang paling umum. Menstruasi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan siklus lengkap sel telur yang belum matang; menstruasi pertama, atau menarche, terjadi pada usia 12 atau 13 tahun. (Sinaga *et al.*, 2017).

Menarche adalah titik balik penting setelah pubertas dan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Disminore (40,8%), oligomenore (25%), amenore (23,7%), dan polimenore (10,5%) adalah beberapa masalah yang dihadapi oleh remaja putri. Menurut Sinaga *et al* (2017), nyeri kepala sebelum, selama, dan setelah melahirkan adalah gejala dismenore, suatu masalah kesehatan reproduksi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2020) melaporkan bahwa dismenore sangat umum di seluruh dunia. Rata-rata, antara 16,8 hingga 81% remaja putri mengalami dismenore. Disminore memengaruhi 45–97% remaja putri di negara-negara Eropa. Finlandia memiliki prevalensi tertinggi, yaitu 94%, sementara Bulgaria memiliki prevalensi terendah, yaitu 8,8%. Sekitar 90% perempuan di AS diperkirakan menderita dismenore, dengan 10-15% mengalami kasus parah yang menghalangi remaja putri untuk beraktivitas apa pun.

Di Indonesia, 69.167 (64,25%) remaja mengalami dismenore, dengan 59.671 (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Meskipun dismenore primer biasanya tidak berbahaya, perempuan yang mengalaminya seringkali merasa tidak nyaman.

Data Kesehatan Reproduksi Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2022 menunjukkan bahwa 292 dari target jumlah remaja, atau 45.579 remaja putri, mengalami dismenore. Insiden dismenore tertinggi ditemukan di 5 Puskesmas Kota Batam yaitu Tanjung Uncang (0,49%), Rempang Cate (1,01%), Baloi Permai (1,17%), Bulang (1,46%), dan Tanjung Buntung (2,90%).

Sebanyak 15 siswi kelas VII hingga IX yang mengalami dismenore diwawancarai untuk studi pendahuluan di SMP 004 Tanjung Buntung, Kota Batam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 6 orang (40%) mengalami dismenore ringan dan 9 orang (60%) mengalami dismenore berat. Ketika ditanya tentang bagaimana dismenore memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka, 15 responden mengatakan bahwa dismenore tersebut sangat menyakitkan, tidak nyaman, dan mengganggu kemampuan mereka untuk fokus di kelas dan belajar karena mereka merasa lelah, pusing, suasana hati berubah-ubah, serta mengalami sakit punggung dan kram perut.

Dilatasi serviks, kontraksi miometrium yang terlalu kuat selama menstruasi, peningkatan kadar prostaglandin, dan kontraksi dinding rahim yang kuat atau berkepanjangan merupakan penyebab dismenore. Sel-sel stomal, sel-sel epitel, serta cairan dan lendir dinding

rahim berkontribusi terhadap ketegangan otot selama kontraksi, yang mengakibatkan nyeri haid. Penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan kadar prostaglandin merupakan penyebab utama dismenore primer (Misaroh & Atikah, 2018).

Ada dua metode untuk mengurangi dismenore: farmakologis dan non-farmakologis. Obat-obatan, terapi hormon, dan analgesik adalah contoh strategi farmakologis. Meskipun demikian, penggunaan obat-obatan dapat mengakibatkan efek samping yang tidak diinginkan dan ketergantungan pada obat penghilang rasa sakit. Gaya hidup sehat, termasuk menghindari stres, cukup tidur, menghindari makanan tinggi garam dan kafein, berolahraga, meregangkan perut, mengelola dismenore, menggunakan kompres hangat, akupunktur, akupresur, dan menggunakan pengobatan herbal, adalah contoh pendekatan non-farmakologis (Pramadika & Fitriana, 2019).

Akupresur menerapkan tekanan, pijatan, dan pijatan pada berbagai bagian tubuh untuk mendorong aliran energi vital (disebut chi di Tiongkok atau qi di Jepang). Menekan titik-titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin, yang dapat mengurangi ketidaknyamanan sistem saraf pusat. Disminore dapat diobati dengan terapi akupresur, yang melibatkan penggosokan titik-titik meridian tubuh (Sarmanah & Anggraini, 2023).

Titik Sanyinjiao (SP6) dan Hegu (LI4) dapat digunakan untuk mengobati dismenore. Selain menyeimbangkan kembali hati, ginjal, yin, dan darah, titik-titik ini memperkuat limpa. Hal ini meningkatkan aliran darah. Akupresur pada titik-titik ini membantu mengurangi rasa sakit yang terkait dengan dismenore. Produksi endorfin tubuh dipengaruhi oleh tekanan yang diberikan pada titik-titik akupresur tertentu. Ketika nyeri menstruasi atau dismenore terjadi, pengobatan akupresur pada titik Sanyinjiao menyebabkan saraf tubuh melepaskan endorfin. Endorfin adalah pereda nyeri yang diproduksi oleh tubuh itu sendiri. Selain itu, diyakini bahwa akupresur meningkatkan aliran darah pada titik Sanyinjiao (SP6) dan Hegu (LI4), yang terkait dengan produksi prostaglandin fase luteal. Hal ini akan memastikan prostaglandin mengalir dalam aliran darah dan tidak menumpuk di rahim, sehingga pada akhirnya mengurangi nyeri haid.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat efektivitas terapi akupresur untuk dismenore pada remaja putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Batam pada tahun 2024.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Konsep Dasar Remaja

Masa remaja adalah masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pengendalian diri remaja dipengaruhi oleh dua elemen kunci. Pertama, kedua elemen ini yaitu, perubahan lingkungan bersifat eksternal. Kedua, masa remaja lebih bergejolak dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya karena sejumlah faktor internal, termasuk sifat-sifat tertentu (Handoko & Gumantan, 2021). Masa remaja, yaitu tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan perubahan karakteristik kognitif, fisik, dan fungsi psikososial. Remaja mengalami perubahan mental yang berkaitan dengan kehidupan sosial, intelektual, dan emosional mereka (Pratama & Sari, 2021).

Menurut Pratama & Sari (2021), remaja melewati tiga tahap pertumbuhan, yaitu: Pada tahap awal masa remaja, antara usia 10 dan 12 tahun, individu masih unik dan seringkali merasa takjub dengan perkembangan diri mereka sendiri. Mereka menciptakan konsep-konsep baru, mudah bersemangat, dan langsung tertarik pada lawan jenis. Mereka lebih mungkin mengalami fantasi erotisme jika dipeluk oleh lawan jenis (Susilowat *et al.*, 2024). Usia 13 hingga 15 tahun merupakan tahap remaja pertengahan. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Mereka senang memiliki banyak teman. Memuja diri sendiri merupakan sifat "narsis". Selain itu, individu juga kesulitan untuk memilih antara menjadi materialistis atau idealis, kesepian atau aktif, pesimis atau optimis, acuh tak acuh atau sensitif, dan orang lain (Susilowat *et al.*, 2024). Tujuan pengembangan pribadi yang paling krusial pada akhir masa remaja adalah mencapai kemandirian seperti pada masa remaja pertengahan, sekaligus mempersiapkan diri menghadapi perpisahan total dengan orang tua, mengembangkan kepribadian yang bertanggung jawab, dan mempersiapkan karier di bidang pendidikan dan ekonomi. Hal ini menekankan ideologi pribadi, yang menyiratkan penerimaan terhadap sistem etika dan moral (Pratama & Sari, 2021).

### Konsep Dasar Menstruasi

Pada wanita dewasa, menstruasi adalah episode perdarahan bulanan siklik yang disertai peluruhan endometrium, lapisan rahim, melalui vagina. Terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi, menstruasi merupakan perubahan fisiologis dalam tubuh wanita. Menstruasi didefinisikan sebagai perdarahan rahim periodik dan siklik yang disertai dengan pengelupasan endometrium (dekuma). Menstruasi menyebabkan lapisan rahim, atau endometrium yang belum dibuahi, terkelupas. Siklus menstruasi, yang biasanya berlangsung selama 28 hari, dialami oleh wanita dan ovumnya (sel telur) (Swandari, 2022).

Swandari (2022) menyebutkan Mengenai rasa tidak nyaman di punggung, perasaan penuh di panggul, dan payudara yang terasa berat, penuh, kembung, dan nyeri, sakit kepala, jerawat, metabolisme yang lebih tinggi disertai rasa lelah, dan kram rahim yang menyakitkan (dismenore) sebagai gejala menstruasi yang dialami remaja. Secara umum, variasi durasi, frekuensi, atau pola merupakan akar penyebab periode menstruasi yang tidak teratur. Amenore, oligomenore, polimenore, menoragia, metroragia, dan dismenore adalah beberapa contoh jenis siklus menstruasi yang sering tidak teratur.

### **Konsep Dasar Disminore**

Sebelum, selama, atau setelah menstruasi, nyeri perut bagian bawah dikenal sebagai dismenore. Nyeri ini bisa konstan atau kolik. Kontraksi miometrium yang tidak teratur menyebabkan dismenore, yang bermanifestasi sebagai nyeri ringan hingga berat di pertengahan paha, bokong, dan perut bagian bawah (Baziad, 2003).

Menurut Abdullah *et al* (2024) etiologi dismenore masih belum diketahui (idiopatik), tetapi sejumlah faktor, seperti psikologis (ketidakstabilan emosi), endokrin (nyeri akibat kontraksi rahim yang berlebihan), dan prostaglandin (nyeri akibat peningkatan produksi prostaglandin di dinding rahim selama menstruasi), dapat menyebabkan nyeri haid. Antiprostaglandin digunakan untuk meredakan ketidaknyamanan menstruasi berdasarkan dugaan ini. Implantasi IUD, penyakit radang panggul, dan bekas luka operasi pada organ reproduksi merupakan penyebab tambahan. Disminore terbagi pada sejumlah tingkatan berdasarkan gejala sistematis yang aktivitas sehari-harinya terganggu, kemampuan kerja serta keperluan analgetik. Menurut tingkat keparahannya, dismenore terbagi atas: ringan (derajat 1), sedang (derajat 2), dan berat (derajat 3) (Wildayani *et al.*, 2023).

### **Konsep Dasar Akupresure**

Berdasarkan prinsip akupresur, terapi akupresur adalah memberikan tekanan dan menggunakan jari untuk memijat area tertentu (Hudaya *et al.*, 2023). Terapi tokok, nama lain akupresur, merupakan jenis terapi fisik yang mencakup stimulasi dan pemijatan area tertentu (Hafiizhaharani, 2022).

Untuk memengaruhi berbagai organ melalui aliran energi, akupresur melibatkan stimulasi titik meridian tertentu pada tubuh dengan jari. Akupresur bertujuan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, mendorong pembaharuan sel, dan menyembuhkan jaringan tubuh yang rusak (Setyowati, 2018).

Menurut (Rahmawati *et al.*, 2023), akupresur dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, mengatur kecemasan, mencegah hipertensi, menyembuhkan, dan mencegah kekambuhan penyakit. Selain itu, akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan energi, melancarkan aliran darah, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan, atau menenangkan pikiran (Hafiizhaharani, 2022).

Endorfin, yang bermanfaat untuk meredakan nyeri alami, dapat diproduksi oleh sistem endokrin ketika titik-titik tekanan dirangsang. Mirip dengan obat-obatan golongan opiat seperti morfin, endorfin dapat merangsang area otak yang sensitif terhadap rasa sakit (Khotimah & Subagio, 2021). Menekan titik-titik akupresur memiliki efek meningkatkan kadar endorfin, yang membantu meredakan nyeri. Hormon-hormon ini diproduksi secara alami oleh sistem saraf pusat tubuh. Tergantung pada kebutuhan tubuh, sistem saraf memicu sistem endokrin untuk melepaskan endorfin, yang seharusnya mengurangi nyeri haid. Pengobatan akupresur untuk nyeri menstruasi bertujuan untuk mengatur hormon karena dismenore pada dasarnya adalah nyeri yang terkait dengan ketidakseimbangan hormon (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian *Pre-Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest dan Posttest Design* yang dilakukan di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam. Sampel penelitian adalah 16 orang remaja putri. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) dan lembar observasi. Alat ukur nyeri yang digunakan menggunakan skala *Numeric rating scale* (NRS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk melihat Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Disminore Pada Remaja Putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam Tahun 2024.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden yang di ambil pada penelitian ini adalah remaja putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam yang mengalami disminore, sebanyak 16 remaja putri diberikan intervensi terapi akupresure. Peneliti membuat kesepakatan agar remaja yang mengalami disminore bersedia melakukan intervensi diberikan sebanyak 30 tekanan selama 5 menit pada setiap satu titik akupresure, dilakukan 3 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut. untuk tahap pelaksanaan terapi akupresure yang akan dilakukan dengan tingkat nyeri di kontrol sesudah intervensi.

**Hasil****Data Umum****Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia, Menarche, Riwayat Keluarga Dan Siklus Haid Pada Remaja Putri di SMPN 62 Kota Batam Tahun 2024

No	Karakteristik	Jumlah	%
<b>1</b>	<b>Usia</b>		
	10-12 Tahun (Remaja Awal)	4	25%
	13-15 Tahun (Remaja Tengah)	12	75%
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>2</b>	<b>Menarche</b>		
	<12 Tahun (Early)	3	18,8
	12-13 Tahun (Normal)	11	68,8
	>14 Tahun (Late)	2	12,4
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>3</b>	<b>Riwayat Keluarga</b>		
	Ada	10	62,5
	Tidak Ada	6	37,5
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>
<b>4</b>	<b>Siklus Haid</b>		
	21-35 Hari (normal)	13	18,8
	>35 Hari (lambat)	3	81,2
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

Dua belas dari 16 responden perempuan, atau 75% dari sampel, berusia antara 13 dan 15 tahun, menurut Tabel 1 di atas. Sebagian besar dari 16 responden perempuan (11 responden, atau 68,8% dari sampel) mengalami menarche antara usia 12 dan 13 tahun. Mayoritas responden perempuan, menurut sepuluh responden (62,5%), memiliki riwayat keluarga dismenore. Selain itu, 13 responden, atau 81,2%, melaporkan bahwa sebagian besar responden perempuan memiliki periode menstruasi yang berlangsung antara 21 dan 35 hari.

## Data Khusus

### Analisis Univariat

**Tabel 2.**Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Disminore Sebelum Di Berikan Terapi Akupresure Pada Remaja Putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam 2024

No	Skala Nyeri	Jumlah (n)	Presentase %
1	Tidak Nyeri (0)	0	0
2	Nyeri Ringan (1-3)	3	18,8
3	Nyeri Sedang (4-6)	10	62,5
4	Nyeri Berat (7-9)	3	18,8
5	Nyeri Sangat Berat (10)	0	0
Total		16	100

Berdasarkan Tabel 2, tingkat nyeri siswi bervariasi pada hari pertama dismenore sebelum menerima terapi akupresur. Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas remaja putri yang mengalami dismenore sebelum menerima terapi akupresur merasakannya pada skala 4-6, yang berarti ketidaknyamanan tersebut ringan dan tidak mengganggu kemampuan belajar mereka secara signifikan. Sebanyak 10 siswi (62,5%) melaporkan mengalami dismenore.

**Tabel 3 .**Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Disminore Setelah Dilakukan Terapi Akupresure Pada Remaja Putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam 2024

No	Skala Nyeri	Jumlah (n)	Presentase %
1	Tidak Nyeri (0)	6	37,5
2	Nyeri Ringan (1-3)	8	50
3	Nyeri Sedang (4-6)	2	12,5
4	Nyeri Berat (7-9)	0	0
5	Nyeri Sangat Berat (10)	0	0
Total		16	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri siswi bervariasi pada hari ketiga setelah terapi akupresur untuk dismenore. Berdasarkan tabel tersebut, 8 siswi (50%) melaporkan nyeri ringan setelah terapi akupresur, dengan mayoritas remaja putri mengalami dismenore dalam rentang 1-3.



## Analisis Bivariat

**Tabel 4 .**Hasil Uji normalitas Skala Nyeri Disminore Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Akupresure Pada Remaja Putri SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam 2024

Pengukuran	mean	n	selisih	Sig.
<i>Pretest</i>	5,31	16	3,87	.000
<i>Posttest</i>	1,44	16		

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antar variabel Independent (Terapi Akupresure) dengan variabel dependent (nyeri disminore) menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*. Sebelum dilakukan uji statistik, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu, yaitu menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hal ini dikarenakan sampel yang digunakan peneliti  $< 50$  sampel. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk didapatkan nilai signifikansi  $> 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji statistik parametrik, yaitu uji *Paired Sample T-Test*.

## Pembahasan

### Disminore Pada Remaja Putri Di SMPN 62 Batam Sebelum Dilakukan Terapi Akupresur

Berdasarkan Tabel 2, tingkat nyeri siswa selama dismenore sebelum menerima terapi akupresur bervariasi. Pada skala 1 hingga 3, 3 siswa (18,8%) melaporkan nyeri ringan, dan 10 siswa (62,5%) melaporkan dismenore, yang menunjukkan bahwa nyeri tersebut sedang dan tidak secara signifikan mengganggu kemampuan belajar mereka. Tidak ada siswa yang mengalami nyeri yang sangat parah, meskipun tiga siswa (18,8%) melaporkan ketidaknyamanan pada skala 7-9, yang menunjukkan nyeri yang signifikan dan sangat mengganggu proses belajar.

Ketidaknyamanan saat menstruasi, atau dismenore, dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari seorang wanita dan seringkali memaksanya untuk absen kerja selama berjam-jam atau sehari-hari. Nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim selama menstruasi dikenal sebagai dismenore. Meskipun juga dapat memengaruhi punggung bawah, pinggang, panggul, paha atas, dan betis, ketidaknyamanan menstruasi sebagian besar memengaruhi perut bagian bawah. Kram hebat di perut juga dapat menyertai ketidaknyamanan ini. Kontraksi otot rahim yang kuat selama menstruasi adalah penyebab kram ini (Abdullah *et al.*, 2024).

Produksi prostaglandin dan kontraksi miometrium (otot rahim) terkait dengan dismenore primer. Wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin yang lebih tinggi. Prostaglandin menyebabkan vasokonstriksi dan hipertonisitas miometrium, yang

menurunkan aliran darah dan menyebabkan iskemia serta nyeri perut bagian bawah. Prostaglandin menyebabkan otot polos dinding rahim berkontraksi. Kontraksi yang lebih kuat yang disebabkan oleh peningkatan kadar prostaglandin mengakibatkan ketidaknyamanan yang lebih hebat (Abdullah *et al.*, 2024).

Kadar prostaglandin yang tinggi dalam darah merupakan sumber nyeri haid responden, menurut penelitian (Rifiana *et al.*, 2023). Hal ini disebabkan oleh kontraksi rahim yang lebih kuat selama menstruasi, yang terkadang dapat terasa nyeri. Produksi prostaglandin menyebabkan otot-otot rahim berkontraksi. Lapisan rahim memproduksi zat yang disebut prostaglandin, yang meningkat sebelum menstruasi (Rifiana *et al.*, 2023).

Kadar prostaglandin lebih tinggi pada wanita yang menderita dismenore, atau nyeri menstruasi, dibandingkan dengan wanita yang tidak menderita dismenore. Prostaglandin meningkatkan aktivitas rahim dan mengaktifkan serabut saraf yang peka terhadap nyeri. Peningkatan kadar prostaglandin dan sensitivitas miometrium bekerja bersama untuk menginduksi kontraksi miometrium yang parah dan tekanan intrauterin. Dengan demikian, telah ditetapkan bahwa perkembangan hiperaktivitas miometrium difasilitasi oleh prostaglandin rahim. Iskemia sel miometrium dan nyeri spasmodik terjadi akibat kontraksi miometrium yang diinduksi prostaglandin, yang mengurangi aliran darah (Rifiana *et al.*, 2023).

Temuan-temuan yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa kontraksi dinding rahim, yang mengakibatkan nyeri perut bagian bawah, adalah penyebab nyeri menstruasi. Menurut penelitian, nyeri menstruasi pada remaja putri umumnya dapat diatasi dan berkisar dari ringan hingga berat.

### **Disminore Pada Remaja Putri di SMPN 62 Batam Setelah Dilakukan Terapi Akupresure**

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri siswa setelah terapi akupresur bervariasi pada hari ketiga dismenore mereka. Pada skala 1 hingga 3, 6 (62,5%) siswa melaporkan nyeri ringan, sementara 8 (50%) melaporkan nyeri sedang pada skala 4 hingga 6. Kemudian, pada skala 4-6, 4 (12,5%) siswa melaporkan nyeri sedang, sementara tidak ada yang melaporkan nyeri berat.

Dalam penelitian ini, remaja putri yang mengalami dismenorea selama menstruasi menerima intervensi terapi akupresur. Selama tiga hari, terapi akupresur diberikan tiga kali sehari pada titik LI4 dan SP6. Pengukuran ketidaknyamanan responden dilakukan sebelum dan sesudah terapi akupresur, masing-masing untuk uji coba awal dan uji coba akhir. Skala nyeri bervariasi dari nyeri berat, sedang, dan ringan menjadi nyeri sedang, ringan, dan tanpa rasa tidak nyaman setelah terapi akupresur.

Teori (Sari & Usman, 2021), yang menemukan bahwa terapi akupresur menggunakan titik Li4 dan SP6 mengurangi tingkat nyeri dismenore, mendukung hal ini. Produksi endorfin tubuh dipengaruhi oleh efek tekanan dari titik-titik akupresur ini. Menekan titik-titik akupresur merupakan salah satu cara sistem saraf sensitif mengatur pelepasan endorfin. Sejumlah endorfin dilepaskan oleh sistem endokrin ketika titik akupresur dipijat atau dikompresi. Tubuh melepaskan endorfin, yang memiliki kemampuan untuk memblokir sinyal nyeri. Hormon endorfin dapat mengurangi keparahan nyeri, termasuk nyeri haid, dengan bertindak sebagai obat penenang dan analgesik alami (Sari & Usman, 2021).

Teknik terapi akupresur ini cukup mudah diterapkan dan dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan. Titik Li4 dan SP6 dapat diobati dengan akupresur hanya dalam lima menit dan tiga puluh tekanan. Mahasiswi yang mengalami kram menstruasi melaporkan penurunan ketidaknyamanan sebagai hasil dari terapi akupresur.

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa, terjadi efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam Tahun 2024. Terapi akupresur bermanfaat untuk menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Terapi akupresur menjadi salah satu alternatif nonfarmakologi yang dapat digunakan oleh remaja putri dengan nyeri dismenore.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Terapi akupresur bermanfaat bagi remaja putri dengan dismenore di SMPN 62 Tanjung Buntung, Kota Batam, berdasarkan hasil Uji T Sampel Berpasangan, dengan nilai  $p < 0,05$ . Diharapkan remaja putri dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai sumber informasi baru, memperluas pemahaman mereka tentang teknik manajemen nyeri mandiri.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SMPN 62 Tanjung Buntung Kota Batam, pembimbing dan seluruh pihak yang telah membantu penelitian ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., Rusyanti, S., & Sumarni. (2024). *Disminore*. PT Nasya Expanding Management.
- Baziad, A. (2003). *Menopause dan andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh akupresur dengan teknik tuina terhadap pengurangan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 73–81. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
- Hafiizhaharani, A. (2022). *Penerapan pemberian terapi akupresur terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di PMB Siti Hajar, S.St. Poltekkes Tanjungkarang*.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal of Physical Education*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Hudaya, I., Sutrisminah, E., & Maulidia, N. C. (2023). Efektivitas acupressure terhadap dismenore primer pada remaja: Literature review. *Journal of Multidisciplinary Applied Natural Science*, 1(1), 1–12.
- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Aplikasi fitofarmaka akupresur menggunakan aromaterapi essential oil lemon untuk mengatasi dismenore pada remaja. *Faletehan Health Journal*, 8(3), 187–193. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.304>
- Misaroh, S., & Atikah, P. (2018). *Menarche: Menstruasi penuh makna*. Nuha Medika.
- Pramadika, D. D., & Fitriana. (2019). *Panduan penanganan dismenorea*. Deepublish.
- Pratama, D., & Sari, P. Y. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*.
- Rahmawati, S., Kurniawan, Khoirunnisa, Sintia, Y., Nurhafifah, S., & Jati, B. I. M. (2023). Intervensi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. *Jurnal Ilmiah Permas*. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.954>
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh akupresur terhadap dismenore pada remaja. *Jurnal Occupational and Environmental Health*, 8(2), 134–142. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1272/997>
- Rosyida. (2021). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja dan wanita*. Pustaka Baru Press.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Sarmanah, N., & Anggraini, N. (2023). Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak tahun 2022. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595>

- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma Press.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, S. N., & Salamah, U. (2017). Manajemen kesehatan menstruasi. *Etika Jurnalisme pada Koran Kuning: Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2).
- Susilowat, D., Yenni, Ilda, Z. A., Haris, & Helda. (2024). *Buku ajar pertumbuhan dan perkembangan manusia*.  
<https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/586325-buku-ajar-pertumbuhan-dan-perkembangan-m-dbce5407.pdf>
- Swandari, A. (2022). *Buku ajar intervensi fisioterapi pada kasus dismenore*. UM Publishing.
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). *Dismenore: Asupan zat besi, kalsium, dan kebiasaan olahraga*. Pustaka Galeri Mandiri.