

EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI (DISMENORE) REMAJA DI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU

Martina Danta Sastriani^{1*}, Oswati Hasanah²⁾, Sri Wahyuni³⁾

¹Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru
email: martinadanta11@gmail.com

²Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru
email: unni_08@yahoo.com

³Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru
email: sri.wahyuni@lecturer.umri.ac.id

Abstract

Acupressure is a therapeutic modality used by Chinese people to reduce pain (dysmenorrhea) in women. The purpose of this study was to determine the effectiveness of acupressure therapy on reducing the intensity and quality of pain in adolescents at the Faculty of Nursing, Riau University. The type of research used in this study is quasi-experimental with the form of pre-test and post-test non-equivalent designs. The sample used in this study amounted to 32 respondents, with the selection of samples using purposive sampling method, while the inclusion and exclusion criteria that have been set by the researchers include the inclusion criteria in this study were respondents aged 18-22 years, pain felt on the day of first with pain intensity 4-9 (based on NRS), and did not use analgesic drugs while the exclusion criteria in this study was pain intensity 10 (based on NRS). Based on the results of data analysis that has been carried out by researchers on 32 respondents, it is found that the majority of the characteristics of respondents are 20 years old, and are of Malay ethnicity. Meanwhile, based on the results of pain scale measurements, acupressure therapy can reduce pain intensity by 2.12 points and pain quality by 5.25 points. The results of this study can be used by adolescents as an alternative non-pharmacological treatment to overcome dysmenorrhea.

Keywords: acupressure, pain intensity and pain quality

Abstrak

Akupresur adalah terapi modalitas yang dimanfaatkan masyarakat cina untuk menurunkan nyeri (dismenoreea) pada wanita. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan intensitas dan kualitas nyeri pada remaja di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu quasy eksperimen dengan bentuk pre-test dan post-test desain non-equivalent. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 32 responden, dengan pemilihan sampel menggunakan metode purposive sampling, adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti antara lain yaitu kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden yang berusia 18-22 tahun, nyeri yang dirasakan pada hari pertama dengan intensitas nyeri 4-9 (berdasarkan NRS), dan tidak menggunakan obat-obatan analgesik sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu intensitas nyeri 10 (berdasarkan NRS). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti terhadap 32 responden didapatkan bahwa mayoritas karakteristik responden berusia 20 tahun, dan bersuku melayu. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri, terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri sebesar 2,12 point dan kualitas nyeri sebesar 5,25 point. Hasil penelitian ini bisa digunakan remaja sebagai alternatif penanganan non farmakologi untuk mengatasi dismenoreea.

Kata kunci: akupresur, intensitas nyeri dan kualitas nyeri

PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan seorang wanita pada saat menstruasi akibat dari ketidak

seimbangan hormon progesteron didalam darah (Lestari, 2013). Hampir seluruh wanita sering mengalami nyeri pada saat menstruasi, akan tetapi nyeri

tersebut belum bisa dikatakan dismenore jika nyeri yang dirasakan tersebut belum mengganggu aktivitas sehari-hari (Purwaningsih & Fatmawati, 2010).

Dismenore terjadi karena adanya peningkatan prostaglandin sebesar 5-13 kali lebih tinggi dari kadar prostaglandin pada wanita yang tidak merasakan dismenore. Prostaglandin sangat berperan dalam menimbulkan hiperaktivitas miometrium sehingga kontraksi miometrium yang dirangsang oleh prostaglandin nantinya akan mengurangi aliran darah ke endometrium sehingga sel-sel miometrium menjadi iskemia karena suplai oksigen dan nutrisi tidak lancar ke sel-sel dan ketika sel iskemia maka terjadilah nyeri spasmodik (Sukarni & Wahyu, 2013)

Berdasarkan penyebabnya, dismenore terbagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri menstruasi yang terjadi karena fisiologi tubuh yang normal, biasanya terjadi pada 6-12 bulan setelah haid pertama dan pemicu lain yang dapat menimbulkan terjadinya dismenore primer ini yaitu kondisi emosional wanita yang tidak stabil (Mitayani, 2009).

Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena adanya kondisi patologis di dalam tubuh seperti endometriosis atau kista ovarium biasanya nyeri yang dirasakan karena kondisi patologis ini adalah nyeri yang sangat kuat dan bisa sampai kondisi nyeri yang tidak tertahankan (Mitayani, 2009).

Angka kejadian dismenore didunia sangat tinggi. Rata-rata setiap negara memiliki angka kejadian dismenore lebih dari 50%. Dalam studi epidemiologi pada populasi remaja (12-17 tahun) di Amerika Serikat, Klien dan Litt (2010 dalam Anurogo & Wulandari, 2011) melaporkan prevalensi dismenore sebesar 59,7 persen. Negara India juga

merupakan negara yang memiliki angka kejadian dismenore yang cukup tinggi pada usia remaja rentang 10-19 tahun yaitu sebesar 73,9 persen (Sinha, et al, 2016). Sedangkan di Negara Indonesia bisa dikatakan 90 persen perempuan Indonesia pernah mengalami dismenore (Anurogo & Wulandari, 2011).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: Penanganan farmakologi dan penanganan non farmakologi. Penanganan farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi dismenore yaitu dengan cara mengkonsumsi obat-obatan anti inflamasi nonsteroid (NSAID) yang mana obat ini berfungsi sebagai penghambat produksi prostaglandin sehingga menyebabkan menurunnya kontraksi pada dinding uterus selama dua atau tiga hari masa menstruasi (Rosdahi & Kowalski, 2015). Sedangkan penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan cara melakukan terapi kompres hangat pada bagian perut, mengkonsumsi ramuan jamu dan juga aromaterapi (Sukarni & Wahyu, 2013). salah satu alternatif lain yang bisa dilakukan untuk menurunkan nyeri dismenore adalah terapi tradisional cina yaitu akupresur (Ody, 2008).

Terapi akupresur adalah terapi tekan yang dilakukan dengan menggunakan jari tangan pada titik tertentu di bagian tubuh manusia yang bertujuan untuk menghilangkan keluhan atau penyakit yang diderita seseorang (Ody, 2008). Titik akupresur yang digunakan dalam penelitian ini adalah titik *Yintang* dan *Taichong* (LR3). Titik LR3 merupakan salah satu titik yang bekerja mempengaruhi organ hati. Dalam teori cina, hati bekerja untuk menyimpan darah dan meregulasi pelepasannya kedalam tubuh sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Dengan adanya penekanan pada titik LR3 maka aliran *Qi* (energi vital) akan bersirkulasi kembali dan mengenyahkan kemacetan

aliran darah didalam tubuh, oleh karena itu masyarakat cina sering mengaitkan organ hati dengan siklus menstruasi. Selain itu penekanan pada titik *Yintang* juga berfungsi untuk menghasilkan hormon kebahagiaan yaitu hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan hormon alami tubuh yang berperan sebagai pembunuh rasa nyeri yang dirasakan oleh seseorang pada saat merasa bahagia atau pikiran nyaman. Endorfin juga merupakan molekul peptida atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitari sehingga nantinya bisa menawarkan nyeri yang dirasakan wanita pada saat haid (Ody, 2008).

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Efriyanti, et al (2015) yang menggunakan terapi akupresur pada titik *sanyinjiao point* menghasilkan penurunan sebesar 3,0 point, sedangkan penelitian yang dilakukan Renityas (2017) tentang efektifitas terapi akupresur dengan menggunakan titik penekanan pada Li4 didapatkan penurunan intensitas nyeri sebesar 1,3 point. Penelitian terbaru juga dilakukan oleh Hasanah, et al (2020) tentang Efektivitas *combo acupressure point* dengan menggunakan titik *Yintang*, Li4 dan LR3 didapatkan penurunan intensitas nyeri yaitu sebesar 3,13 point.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 107 orang mahasiswi di satu Fakultas yang ada di satu Perguruan Tinggi di Pekanbaru didapati 78,5% mahasiswi pernah mengalami dismenore, dan 76,1% mahasiswi mengalami dismenore setiap bulannya. Intensitas nyeri dismenore yang dirasakan oleh mahasiswi setiap bulannya yaitu sebesar 81,2% mahasiswi mengalami intensitas nyeri sedang dan sebesar 18,7% yang mengalami intensitas nyeri berat.

METODE PENELITIAN

Jenis desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan bentuk *pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi di satu Fakultas yang ada di satu Perguruan Tinggi di Pekanbaru yang mengalami dismenore setiap bulannya dan berusia 18 s.d 22 tahun yang berjumlah sebanyak 112 orang. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria inklusi responden adalah 1) Nyeri dirasakan pada hari pertama menstruasi dengan intensitas nyeri 4-9 (skala *NRS*). 2) Tidak menggunakan obat-obatan analgesik, Kriteria eksklusi yaitu Intensitas nyeri 10 (berdasarkan *NRS*).

Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu handphone yang memiliki aplikasi whatsapp dan kuesioner dikelompokkan menjadi beberapa pertanyaan yaitu mulai dari data demografi yang berkaitan dengan tanggal lahir dan suku responden. Selanjutnya pertanyaan tentang karakteristik nyeri menstruasi yang terdiri dari: kapan responden pertama kali mengalami menstruasi, kapan responden pertama kali merasakan nyeri mensruasi, apa yang dilakukan responden dan orang terdekat untuk menangani nyeri menstruasi. Selanjutnya kuesioner pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan skala numerik (*Numeric Rating Scale*) dan kuesioner kualitas nyeri dengan 35 item pertanyaan yang diambil dari penelitian Hasanah (2010).

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dengan mengikuti uji etik dengan no etik 47/UN.19.5.1.8/KEPK.FKp/2020 pada Komite Etik. Peneliti melakukan penelitian bertepatan pada saat pandemi Covid-19 sehingga peneliti mengirimkan video simulasi kepada

responden bagaimana cara melakukan terapi akupresur dan selanjutnya peneliti meminta responden untuk menghubungi peneliti pada saat responden sedang mengalami dismenore.

Pengumpulan data terdiri dari 3 tahap yaitu tahap *pre test*, *test* dan *post test*. Pada tahap *pre test*, peneliti memilih responden berdasarkan kriteria inklusi, pada responden yang memenuhi kriteria inklusi peneliti memberi penjelasan tentang teknik pelaksanaan terapi, dan peneliti meminta persetujuan kepada responden untuk menjadi subjek penelitian.

Selanjutnya tahap *test*, pada tahap ini peneliti membimbing responden dalam melakukan terapi akupresur. Untuk kelompok eksperimen, peneliti membimbing dan mengawasi responden pada saat responden melakukan terapi akupresur secara mandiri selama 5 menit. Sedangkan untuk kelompok kontrol, peneliti hanya meminta responden untuk tetap melakukan aktivitas seperti biasa, bagaimana responden dalam mengatasi dismenore selama 5 menit dan responden tetap dalam pengawasan peneliti melalui *video call* di whatsapp.

Tahap *post test* yaitu peneliti melakukan pengukuran intensitas nyeri dan kualitas nyeri ulang terhadap kedua kelompok. Hasil penilaian dicatat pada lembar observasi dan kuesioner penelitian, selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik dan diakhiri penyusunan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, maka

diperoleh hasil analisa data sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Remaja yang Mengalami Dismenore di Fakultas Keperawatan Universitas Riau

N=32

Karakteristik	Kelompok Eksperimen	
	N	%
Umur		
Responden:		
22 Tahun	5	15,6
21 Tahun	2	6,3
20 Tahun	12	37,5
19 Tahun	8	25,0
18 Tahun	5	15,6
Total	32	100,0
Suku:		
Melayu	13	40,6
Minang	6	18,8
Batak	7	21,9
Nias	1	3,1
Jawa	5	15,6
Total	32	100,0
Dukungan		
Keluarga:		
Tidak ada dukungan keluarga	5	15,6
Ada dukungan keluarga	27	84,4
Total	32	100,0
N= Frekwensi		

Berdasarkan hasil analisa data yang dipaparkan pada Tabel 1, maka dapat disimpulkan mayoritas responden berusia 20 tahun (37,5%), dan mayoritas bersuku melayu (40,6%).

Tabel 2. Rata-rata nilai intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen dan tanpa perlakuan pada kelompok kontrol N=32

Variabel	N	Intensitas Nyeri			<i>P Value</i>	Kualitas Nyeri			<i>P Value</i>
		Mean	SD			N	Mean	SD	
Intervensi	16	3,94	.56			16	4,75	2,40	
Kontrol	16	5,13	1,70	0,04		16	7,25	3,71	0,03

N= Frekwensi

Berdasarkan Tabel 2 dengan menggunakan uji T independen didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok eksperimen adalah 3,94 ($SD=1,56$) dan kelompok kontrol 5,13 ($SD=1,70$) dengan *p value* kedua kelompok sebesar 0,04 point atau ($0,04 < 0,05$) sedangkan rata-rata kualitas nyeri pada kelompok

eksperimen adalah 4,75 ($SD=2,40$) dan kelompok kontrol sebesar 7,25 ($SD=3,71$) dengan *p value* kedua kelompok sebesar 0,03 point atau ($0,03 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas dan kualitas nyeri dismenore pada remaja.

Tabel 3. Perbedaan Kualitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Akupresur Pada Remaja yang Mengalami Dismenore di Fakultas Keperawatan Universitas Riau N=32

Variabel	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Mean	SD	P	Mean	SD	P
Pretest	10,0	4,99	0,00	8,94	4,32	0,01
Posttest	4,75	2,40		7,25	3,71	

N= Frekwensi

Berdasarkan Tabel 3 dengan menggunakan uji T dependen didapatkan kualitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen yaitu memiliki *p value* sebesar 0,00 atau $0,00 < \alpha (0,05)$ terdapat perbedaan antara nilai rata-rata kualitas nyeri (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan terapi sebesar 5,25 point sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai *p value* sebesar 0,01 atau

$0,01 < \alpha (0,05)$ ada terdapat perbedaan nilai rata-rata kualitas nyeri (dismenore) sebelum dan sesudah tanpa diberikannya terapi pada kelompok kontrol sebesar 1,69 point. Berdasarkan hasil analisa data kualitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kualitas nyeri yang lebih signifikan dari pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada remaja yang mengalami dismenore di fakultas keperawatan universitas riau (N=32)

Variabel	Responden Penelitian					
	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Mean	SD	P	Mean	SD	P
Pretest	6,06	1,38		5,69	1,35	
Posttest	3,94	1,56	0,00	5,13	1,70	0,01

N= Frekwensi

Berdasarkan Tabel 4 dengan menggunakan uji alternatif Wilcoxon didapatkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen yaitu memiliki *p value* sebesar 0,00 atau $0,00 < \alpha (0,05)$ terdapat perbedaan antara nilai rata-rata intensitas nyeri (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan terapi sebesar 2,12 point. Sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai *p value* sebesar 0,01 atau $0,01 < \alpha (0,05)$ terdapat perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri (dismenore) sebelum dan sesudah tanpa dilakukannya terapi akupresur dengan perbedaan sebesar 0,56 point.

Pembahasan

a. Karakteristik Responden

1) Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 32 responden, mayoritas responden berusia 20 tahun (37,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lentz (2012 dalam Lowdermik, Perry dan Cashion, 2014) yang mengemukakan bahwa sebesar 75% wanita muda yang berusia 17-24 tahun yang melaporkan selalu mengalami kejadian dismenore yang tidak menyenangkan selama 1 sampai 3 hari dalam sebulan dan sebesar 15% remaja perempuan yang melaporkan mengalami

dismenore dengan derajat nyeri yang sangat berat.

Hudson (2007) juga mengemukakan bahwa dismenore paling umum terjadi pada usia 20-24 tahun, sedangkan usia wanita yang lebih dari 24 tahun akan mengalami kram yang tidak terlalu menyakitkan pada saat menstruasi dan lebih cenderung menurun pada wanita yang sudah menikah.

Teori ini semakin diperkuat juga dengan adanya teori yang dikemukakan oleh Lewellyn-Jones (2007) yang menjelaskan bahwasannya dismenore primer pada wanita akan hilang pada usia 25 tahun atau setelah wanita hamil dan melahirkan secara normal, hal ini dikarenakan jika seorang wanita semakin tua maka leher rahim wanita akan semakin melebar sehingga membuat sekresi hormon prostaglandin akan mengalami penurunan.

2) Suku

Secara keseluruhan dalam penelitian ini, mayoritas responden bersuku melayu (40,6%), ini terkait dengan tempat penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu berada di kota Pekanbaru Provinsi Riau, yang mana sebagian besar penduduk yang ada di Provinsi

Riau ini masyarakatnya bersuku melayu dan minang.

Suku sangat berpengaruh terhadap reaksi nyeri, karena ada suku tertentu menganggap bahwa nyeri itu adalah suatu hal yang wajar, sebagian suku lain akan berespon berlebihan terhadap nyeri yang dirasakan sehingga intensitas nyeri yang dirasakan semakin meningkat (Potter & Perry, 2010).

3) Dukungan Keluarga

Dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mendapatkan perhatian dari orang terdekat ketika dismenore untuk menangani nyeri sebesar 84,4%. Potter & Perry (2010) mengatakan bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri yang dirasakan seseorang, karena dengan kehadiran keluarga akan membuat stress yang dirasakan seseorang akan menjadi sedikit berkurang.

b. Gambaran rata-rata intensitas nyeri dan kualitas nyeri dismenore pada remaja sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi akupresur pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 6,06 point ($SD=1,389$) dan kelompok kontrol sebesar 5,69 point ($SD=1,352$) sedangkan rata-rata intensitas nyeri sesudah dilakukannya intervensi pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 3,94 point ($SD=1,569$) dan kelompok kontrol sebesar 5,3 point ($SD=1,708$).

Pada data kualitas nyeri, didapatkan hasil bahwa rata-rata kualitas nyeri sebelum dilakukannya intervensi pada kelompok eksperimen

yaitu sebesar 10,00 point ($SD=4,993$) dan 8,94 point ($4,328$) untuk kelompok kontrol sedangkan rata-rata kualitas nyeri sesudah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 4,75 point ($SD=2,408$) dan kelompok kontrol sebesar 7,25 ($SD=3,715$).

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri dan kualitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur pada kelompok eksperimen dan tanpa dilakukannya terapi akupresur pada kelompok kontrol.

c. Gambaran intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur

Penelitian ini telah dilakukan pada remaja yang mengalami nyeri (dismenore) di FKp-UR, terapi ini dilakukan pada titik *Yintang* dan *LR3* selama 30 detik dalam setiap titik, hasil akhir yang didapat menunjukkan bahwa ada terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri yang dirasakan responden pada saat setelah dilakukannya terapi akupresur yaitu sebesar 2,12 point.

Penelitian yang terkait tentang efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri dismenore juga dilakukan Julianti, et al (2014) dengan jumlah responden sebanyak 52 orang. Penelitian ini dilakukan pada titik *taichong* (*LR 3*) dengan hasil data menunjukkan terdapat adanya penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,037 point. Efriyanti, et al (2015) juga melakukan penelitian tentang efektifitas terapi akupresur dengan penekanan pada titik *sanyinjiao* point dan hasil yang didapatkan yaitu adanya terjadi penurunan nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 3,00 point.

Peneliti lainnya yang mendapatkan hasil temuan yang menunjukkan bahwasannya terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenore juga dilakukan oleh Renityas (2018) penelitian ini dilakukan pada titik LI4 dengan hasil perbedaan yang didapatkan sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi yaitu sebesar 1,3 point dan penelitian terbaru juga dilakukan oleh Hasanah, et al (2020), penelitian ini dilakukan dengan 3 titik kombinasi yaitu LR 3, LI4 dan titik Yintang dengan penurunan sebesar 3.13 point.

Penelitian diatas menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata intensitas nyeri (dismenore) setelah dilakukannya terapi akupresur pada responden yang mengalami nyeri (dismenore) mulai dari skala ringan, sedang sampai dengan berat. Dalam penelitian ini, hasil terapi akupresur yang dilakukan responden juga menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore, akan tetapi dalam penelitian ini, terapi akupresur hanya dilakukan pada responden yang mengalami dismenore tingkat sedang saja.

d. Gambaran kualitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata kualitas nyeri yang dirasakan responden setelah dilakukannya terapi akupresur pada titik *yintang* dan LR 3 selama 30 detik dalam setiap titik menunjukkan bahwa ada terdapat penurunan kualitas nyeri yang signifikan yaitu sebesar 5,25 point. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2010) yang mengemukakan bahwasannya ada terdapat perbedaan

nilai rata-rata kualitas nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur dengan nilai sebesar 1,037 point.

Penelitian yang terkait dengan efektifitas terapi akupresur terhadap penurunan kualitas nyeri (dismenore) juga dilakukan oleh Julianti, et al (2014) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada terdapat perbedaan kualitas nyeri pada saat sebelum dilakukan terapi maupun sesudah dilakukan terapi dengan nilai perbedaan sebesar 0,577 point. Sehingga berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan kualitas nyeri (dismenore) pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat maka dapat disimpulkan bahwasannya ada terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai intensitas nyeri dan kualitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur dan dapat dinyatakan bahwasannya terapi akupresur efektif dalam mengurangi nyeri (dismenore) pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada tempat penelitian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: CV.Andi Offset
Efriyanti, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswa semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING ners*

- journal Vol 3(2).* Diperoleh tanggal 21 November 2019 dari <https://ojs.unud.ac.id>
- Farotomi, A. A., Esike, J., Nwozichi, C. U., Ojideran, T. D., & Ojewole, F. O. (2015). Knowledge, attitude, and healthcare-seeking behavior towards dysmenorrhea among female students of a private university in Ogun state, Nigeria. *Journal of basic and clinical reproductive sciences* 4(1) 33-38. Diperoleh tanggal 3 maret 2020 dari <http://www.jbcrs.org>
- Fatmawati, M. (2016). Perilaku remaja puteri dalam mengatasi dismenore pada siswi SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal kesehatan masyarakat (e-journal)* Vol 4 (3). Diperoleh tanggal 22 Oktober 2019 dari <http://ejournals-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Gustina, E. S. N., & Djannah, S. N. (2017). Impact of dysmenorrhea and health-seeking behavior among female adolescents. *International journal of public health science* 6(2) 141-145. Diperoleh tanggal 2 maret 2020 dari <http://iasjournal.com>
- Hasanah, O. (2010). Efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru. *Tesis.* Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020) Efektifitas combo accupressure point pada fase menstruasi terhadap dismenore pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 1-11. Diperoleh tanggal 29 juni 2020 dari <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>
- Hudson, T. (2007). *Using nutrition to review primary dysmenorrhea.* Alternative & Complementary Therapies. Marry Ann Liebert, Inc,
- 125-128. Diperoleh tanggal 5 juli 2020 dari <https://www.liebertpub.com>
- Jones, D. L. (2007). *Dasar-dasar obstetri dan ginekologi.* Jakarta : Hipokrates.
- Julianti, Hasanah, O., & Erwin. (2014). Efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri. *Jurnal online mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau* 1(2), 1-8. Diperoleh pada tanggal 12 Januari 2020 dari <https://jom.unri.ac.id>.
- Lowdermilk, D. P. S., Cashion, Catherine. (2014). *Maternity and women's health care.* Philadelphia: Mosby
- Mitayani. (2009). *Asuhan keperawatan maternitas.* Jakarta: Salemba Medika.
- Ody. (2008). *Pengobatan praktis dari cina.* Jakarta: Erlangga.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan buku 1.* (Ed.7). Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan buku 3.* (Ed.7). Jakarta: Salemba Medika.
- Purwaningsih, W., & Fatmawati, S. (2010). *Asuhan keperawatan maternitas.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Renityas, N. N. (2017). Efektifitas titik accupresure LI4 terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. *JuKe Vol. 1 (2), Juli - Desember 2017.* Diperoleh tanggal 13 Februari 2020 dari <https://jurnal.stikesganeshahusada.ac.id>
- Rosdahi, C. B., & Kowalski, Mary. T. (2015). *Buku keperawatan dasar.* (Ed.10). Jakarta: EGC.
- Sinha, S., Srivastava, J. P., Sachan, B., & Singh., R. B. (2016). A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going

adolescent girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. *International journal of community medicine and public health* 3(5) 1200-1203. Diperoleh tanggal 2 maret 2020 dari <http://www.ijcmph.com>

Sukarni, I., & Wahyu, P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sumampouw, O. J., & Joseph, G. (2022). Hubungan Antara Posisi Kerja dan Usia dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Nelayan. *HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 34-42.

<https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.231>

Wahyuningsih, M. W., Listyana Natalia R, & Ona Enjela Letsoin. (2022). Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Remaja Putri Dd SMA Sanata Karya Langgur. *HEALTH CARE : JURNAL KESEHATAN*, 11(1), 162-167. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.225>