MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

PENGARUH TERAPI *AKUPRESURE SENYINJIAO POINT* TERHADAP PENURUNAN *DISMENOREA* PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 1 WASILE

Sela Marselawati[1], Yusrah Taqiyah[2], Nur Ila Padhila[3], Wa Ode Sri Asnaniar[4] Fatma Jama[5]
[12345] Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
selamarselawati27@gmail.com[1]

ABSTRAK

Dismenorea merupakan suatu gejalah yang umum dikeluhkan oleh remaja. Berdasarkan data WHO, terdapat 1.769.425 jiwa (50%) perempuan yang mengalami *dismenorea* dengan 10-16% mengalami *dismenorea* berat. Penanganan *dismenorea* dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Akupresure sebagai terapi non-farmakologis dapat dilakukan untuk mengatasi dismenorea. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh terapi akupresure senyinjiao point terhadap *dismenore* primer pada siswi Smp Negeri 1 Wasile. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresure terhadap penurunan *desminorea* pada remaja putri SMP Negeri 1 wasile tahun 2023. Desain penelitian ini berjenis kuantitatif dengan dengan desain quasy eksperimen yang rancangannya menggunakan *the one group pretest-posttest* design. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan sampel sebanyak 48 responden. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Wasile dengan menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata skala nyeri remaja putri sebelum diberikan terapi akupresur adalah 4,93 dan rata – rata skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur adalah sebesar 2,18 dengan,Berdasarkan hasil analisis tabel pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan Wilcoxon diperoleh P-value = 0,000 (p<0,05), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan skala nyeri *dismenore*. Kesimpulan penelitian bahwa pemberian terapi pijat akupresure efektif menurunkan nyeri dismenorea pada remaja putri di SMP Negeri 1 Wasile. Disarankan remaja putri dapat mempelajari Teknik pemijatan akupresure untuk dapat diterapkan sendiri pada saat mengalami dismenorea serta mencari sumber-sumber informasi tentang dismenorea untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang masalah dismenorea.

Kata kunci : Terapi akupresur, Senyinjiao Point, *Dismenorea*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a common symptom complained by adolescents. Based on WHO data, there are 1,769,425 people (50%) of women who experience dysmenorrhea with 10-16% experiencing severe dysmenorrhea. Dysmenorrhea treatment can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy. Acupressure as a non-pharmacological therapy can be done to overcome dysmenorrhea. The purpose of this study was to determine the

Article history
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism checker no 234
Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

effect of senyinjiao point acupressure therapy on primary dysmenorrhea in female students of SMP Negeri 1 Wasile. The purpose of the study was to determine the effect of acupressure therapy on reducing dysmenorrhea in female adolescents of SMP Negeri 1 Wasile in 2023. The design of this study was quantitative with a quasi-experimental design whose design used the one group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of 48 respondents. This study was conducted at SMP Negeri 1 Wasile using the Wilcoxon test. The results of the study showed that the average pain scale of adolescent girls before being given acupressure therapy was 4.93 and the average pain scale after being given acupressure therapy was 2.18 with, Based on the results of the table analysis in the group before and after being given the intervention using Wilcoxon obtained P-value = 0.000 (p <0.05), it can be concluded that there is an effect of acupressure therapy on reducing the scale of dysmenorrhea pain. The conclusion of the study that providing acupressure massage therapy is effective in reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Negeri 1 Wasile. It is recommended that adolescent girls can learn acupressure massage techniques to be able to apply themselves when experiencing dysmenorrhea and look for sources of information about dysmenorrhea to increase adolescent knowledge about the problem of dysmenorrhea.
Keywords: Acupressure therapy, Senyinjiao Point, Dysmenorrhea

PENDAHULUAN

WHO (*World Healt Organization)* menyatakan bahwa remaja merupakan fase kehidupan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, masa remaja terjadi mulai dari usia 10 tahun hingga 19 tahun (Lumingkewas et al., 2021). Ketika memasuki usia remaja sistem reproduksi akan mengalami kematangan atau biasa disebut pubertas. Salah satu ciri pubertas pada wanita yaitu terjadinya menstruasi (Mirraturrofi'ah, 2020). Mentruasi merupakan proses pembuahan sel telur yang telah matang (Setyowati, 2018). Beberapa masalah mentruasi yang menjadi keluhan remaja meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, *dismenorea, Menoragia,* dan beberapa gejala lainnya. *Dismenorea* merupakan masalah yang paling sering dikeluhkan oleh sekitar 60%-90% remaja (Natallia et al., 2020).

Menurut data WHO tahun 2019 terdapat 1.769.425 jiwa (50%) perempuan yang mengalami *dismenorea* dengan 10-16% mengalami *dismenorea* berat (Dewi, 2022). Data Kementrian Kesehatan tahun 2020 mencatat bahwa angka kejadian *dismenorea* di Indonesia hampir 90% wanita mengalaminya. Kejadian *dismenorea* di Indonesia sebesar 64,52% yang terdiri dari 54,89% mengalami dismenore primer dan yang mengalami *dismenorea* sekunder sebanyak 9,36%. Berdasarkan data hasil penelitian di Jawa Barat angka kejadian *dismenorea* cukup tinggi, yaitu sebesar 54,9% perempuan yang mengalami *dismenorea*, 24,5% mengalami *dismenorea* ringan, 21,28% *dismenorea* sedang dan 9,36% lainnya mengalami dismenore berat (Putri, 2022). Sedangkan kejadian *dismenorea* di Kabupaten Majalengka berdasarkan penelitian Hidayatun pada tahun 2020, menyebutkan bahwa angka kejadian *dismenorea* pada wanita diantaranya 20,0% perempuan yang mengalami *dismenorea* berat, 60,0% *dismenorea* sedang dan 20,0% lainnya *dismenorea* ringan (Hidayatun, 2020).

Dismenorea dapat ditangani dengan terapi secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat analgenik, pemberian obat *nonsteroid*

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

antiprostaglandin dan pemberian terapi hormonal. Sedangkat terapi non-farmakologis dilakukan dengan istirahat, dan akupresur.

Terapi akupresur merupakan teknik menekan titik-titik tertentu pada tubuh untuk menghilangkan gejalah-gejalah yang berhubungan dengan penyakit yang sedang dialami. Terapi akupresure mampu menurunkan nyeri haid dengan meningkatkan produksi *hormon endorfin* di otak (Kristina et al., 2021). Efek penekanan pada titik-titik ini dapat merangsang sitem endokrin untuk meningkatkan kadar *endorfin* dalam darah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mengurangi atau menurunkan sensasi nyeri (Adimayanti et al., 2021). Pada penelitian yang dilakukan Arini Purnama Sari dan Arifah Usman (2021) telah membuktikan pada penelitiannya bahwa terapi akupresure efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nyeri *dismenorea* pada siswi di SMA Nasional, dimana terdapat perbedaan rata-rata intensitas *dismenorea* sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur yaitu 0,83 dengan *p*= 0,000 (Sari & Usman, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, didukung dengan survei awal yang dilakukan peneliti pada siswi di SMP Negeri 1 Wasile, jumlah keseluruhan siswi sebanyak 80 orang. Peneliti melakukan wawancara online pada beberapa siswi dan didapatkan bahwa kebanyakan mengalami *dismenorea*, lama dismenorea yang dirasakan berkisar 2-3 hari setelah keluarnya dara mentruasi terutama pada saat siswi merasa kelelahan. Penangan yang biasa dilakukan para siswi jika mengalami *dismenorea* adalah dengan menggunakan air hangat, beristirahat atau tidur,atau dibiarkan saja. Berdasarkan dari informasi yang didapatkan bahwa sisiwi di Sekolah tersebut belum pernah mendapkan terapi mengenai terapi Akupresur Senyinjiao Point untuk menurunkan nyeri mentruasi. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk lebih dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi akupresur senyinjiao point terhadap penurunan *desminorea* pada remaja putri SMP Negeri 1 Wasile. Pengolahan data dilakukan menggunakan komputerisasi program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) melalui langkah-langkah *editing, coding, entering, cleaning*, dan *processing*. Analisa data dilakukan dengan dua tahapan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desai *quasy eksperimental* berupa *one-group pretest posttest* tanpa adanya kelompok pembanding (3urposi). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Wasile pada bulan Oktober-November 2023. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan ole peneliti adalah Siswi SMP Negeri 1 Wasile dengan jumlah 80 siswi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *3urposive sampling* dengan besar sampel 48 responden. Intrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kusioner untuk mengetahui karakteristik demografi, kusioner skala nyeri nrs *(Numeric Rating Scale)* dan SOP akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 48 responden di SMP Negeri 1 Wasile, maka di peroleh data karakteristik responden yang meliputi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
Remaja Awal (12-13 tahun)	23	47,9
Remaja Tengah (14-15 tahun	25	52,8
Riwayat Keluarga	24	50
Ya	24	50

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Tidak		
Total	48	100

Sumber : Data primer 2024

Berdasarkan table 1 distribusi karakteristik responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 48 orang, yaitu remaja awal (12-13 tahun) sebanyak 23 siswi (47,9%) dan reamaja Tengah sebanyak 25 siswi (52.8%)Sedangkan dengan riwayat keluarga dismenore yaitu tidak sebanyak 24 orang (50,0%) dan riwayat keluarga dengan Ya sebanyak 24 orang (50,0%).

b. Tingkat Dismenorea Sebelum Pemberian Terapi Akupresure

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja SMP Negeri 1 Wasile

Tingkat Dismenorea	Jumlah	
	n	%
Berat	10	20,8
Ringan	20	41,7
Sangat berat	5	10,4
Sedang	13	27,1
Total	48	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa distribusi frekuensi siswi sebelum pemberian terapi akupresure, yaitu berat sebanyak 10 orang (20,8%), ringan sebanyak 20 orang (41,7), sangat berat sebanyak 5 orang (10,4%) dann sedang sebanyak 13 orang (27,1%).

c. Tingkat Dismenorea Setelah Pemberian Terapi Akupresure

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Setelah Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja SMP Negeri 1 Wasile

Tingkat Dismenorea	Jumlah	
	n	%
Ringan	44	91,7
Sedang	4	8,3
Total	48	100

Sumber Data Primer: 2024

Berdasarkan tabel 3. menunjukan bahwa distribusi frekuensi siswi setelah pemberian terapi akupresure, yaitu nyeri ringan sebanyak 44 orang (91,7%) dan sedang sebanyak 4 orang (8,3%).

2. Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara sebelum dan setelah pemberian terapi akupresurea terhadap tingkat dismenorea pada siswi. Adapun hasil analisis data yang didapatkan adalah :

Tabel 4. Pengaruh pre-Test dan Post-Test Pemberian Terapi Akupresure Di SMP Negeri 1 Wasile

Tingkat *Dismenorea*	n	Mean	Sd.	Min	Max	*P* Value
Pre	48	4,93	2,63	2	10	0,000
Post	48	2,18	1,24	1	6	

Sumber : Data Primer 2024

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Berdasarkan tabel 4 pengaruh pre-test dan post-test pemberian terapi akupresure, hasil penelitian Analisa statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai *p* = 0,000, Dimana nilai *p* lebih kecil dari nilai α = 0,05 maka Ha diterima. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian terapi akupresure terhadap penurunan desminorea.

Pembahasan

1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan skala nyeri dismenore di SMP Negeri 1 Wasile. Adapun yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah 48 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dideskripsikan mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan skala nyeri dismenore di SMP Negeri 1 Wasile.

Berdasarkan distribusi karakteristik responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 48 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok umur yaitu remaja awal (12-13 tahun) sebanyak 23 siswi (47,9%) dan reamaja Tengah sebanyak 25 siswi (52.8%)Sedangkan dengan riwayat keluarga dismenore yaitu tidak sebanyak 24 orang (50,0%) dan riwayat keluarga dengan Ya sebanyak 24 orang (50,0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk (2024) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara umur dengan dismenorea. Teori yang menyatakan bahwa perempuan semakin tua, lebih sering mengalami menstruasi maka leher rahim bertambah lebar, sehingga pada usia tua kejadian dismenorea jarang ditemukan (Kristina dkk, 2021). Lubis (2021), bahwa dismenore primer dapat dijumpai pada wanita muda yang telah berusia antara usia 11-25 tahun dan akan menghilang pada usia akhir 30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan ginekologi. Dengan bertambahnya umur nyeri haid akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya (Ridwan & Herlina, 2015). Lubis (2021), yang menyatakan bahwa faktor umur adalah variabel penting yang mempengaruhi respon nyeri.

Menurut peneliti pada periode umur tersebut merupakan masa remaja akhir dimana pada tahap ini merupakan masa berfikir khayal pada remaja sehingga dibutuhkan pengarahan mengenai menstruasi seperti masalah dismenorea, ini berarti pada umur yang masih muda dimana pada penelitian ini umur responden 15 – 18 tahun menurut WHO masih tergolong ke dalam kelompok remaja sehingga masih tinggi tingkat dismenorea.

Hal ini sesuai dengan penelitian Yuniyarti (2023) bahwa riwayat keluarga mempunyai peran untuk terjadinya dismenorea primer. Menurut penelitian Lubis (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa riwayat keluarga atau keturunan mempunyai pengaruh terhadap kejadian dismenore primer. Riwayat keluarga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dismenore primer. Dua dari tiga wanita yang menderita dismenore primer mempunyai riwayat dismenore primer pada keluarganya. Banyak gadis yang menderita dismenore primer dan sebelumnya mereka sudah diperingatkan oleh ibunya bahwa kemungkinan besar akan menderita dismenore primer juga seperti ibunya (Lubis, 2021).

Menurut peneliti berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa riwayat keluarga sangat berpengaruh terhadap dismenorea, maka daripada itu disarankan bagi para wanita untuk melakukan upaya preventif terhadap dismenorea primer yang sering terjadi saat wanita mengalami menstruasi terutama bagi wanita yang mempunyai riwayat keluarga positif dismenorea primer.

2. Tingkat Dismenore Sebelum Diberikan Terapi Akupresure Pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Wasile

Berdasarkan pada hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa sebelum diberikan terapi akupresure siswi yang mengalami *dismenorea* berada pada skala nyeri berat, nyeri ringan, nyeri sangat berat, hingga nyeri sedang.

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 teralokasi

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

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, mand air hangat atau sauna, memakai buli-buli hangat, meditasi, serta dapat juga dengan pemberian suplemen, pengobatan herbal ala jepang, terapi horizon, terapi bedah, akupuntur dan akupresure (Indrayani, 2021).

Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian Revianti & Yanto (2021) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 respsonden 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) (Revianti & Yanto, 2021).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan skala dismenore antara pretest dan posttest pada kelompok intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenore pada remaja di SMP IT Siti Hajar Medan (Khotimah, 2021).

Hal yang sama juga dijelaskan oleh Zulia & Rahayu (2018), 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 akupresurdapat 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 betalipoptropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary (Zulia & Rahayu, 2018).

3. Tingkat Dismnenorea Setelah Diberikan Terapi Akupresure Pada Remaja Putri SMP Negeri 1 Wasile

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa setelah diberikan terapi akupreasure Sebagian besar siswi mengalami dismenorea dengan skala nyeri ringan dan sedang.

Akupresur merupakan konduktor listrik pada permukaan kulit yang dapat menyalurkan energi penyembuhan yang paling efektif, sehingga penyembuhan energi yang pailing bagus dengan menggunakan titik-titik akupresur. Acupoint bersifat biolistrik memiliki ciri-ciri papilaekulit-kulit kali 2 kali lebih lebih banyak, mengandung kapiler teranyam dengan syaraf sensoris, ujung -ujung saraf simpatis sehingga menaikkan konduktivitas kulit diatasnya karena tekanan listriknya rendah (Indrayani, 2021).

Acupoint terletak dipermukaan tubuh, terutama pada lokasi dimana bundle saraf menembus fascia otot atau secaraa histologis merupakan struktur neodermal dengan densitas lokal yang tinggi yang banyak mengandung serabut saraf simpatik (Sari & Listiarini, 2021). Beberapa penelitian meyakinkan bahwa acupoint memang ada dan dapat diketahui serta dapat dibuktikan secara ilmiah. Titik Akupunktur dapat memberikan tanggapan terhadap berbagai jenis rangsangan. Rangsangan tersebut dapat berupa mekanis, termis, listrik, magnet maupun perpaduan keempat rangsangan tersebut (Sari & Listiarini, 2021).

4. Pengaruh Terapi Akupresur Senyinjiao Point Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore

Pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan Wilccoxon diperoleh Pvalue = 0,000 ($p<0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Akupresur Senyinjiao Point 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 (Efriyanthi, 2015). Hal tersebut dikarenakan efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorphin dalam tubuh.

Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endhorpin merupakan molekul – molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipoptropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorphin dapat mempengaruhi daerah daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat opiate seperti morfin. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sesitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Sastriani dkk, 2022).

Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf ,saraf sesitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Hasanah dkk, 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Marlinda dkk, 2022) 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 (Marlinda dkk, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Julaecha dkk (2023) menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri haid antara terapi akupresur sanyinjiao point dengan relaksasi nafas dalam. Pemberian Terapi akupresur 2 kali lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) primer pada remaja putri (Julaecha dkk, 2023).

Menurut peneliti, saat ini banyak orang menggangap tidak ada obat alternatif atau non farmakologi untuk mengatasi nyeri haid, akan tetapi dimana seseorang mengalami nyeri haid pasti tidak akan nyaman dan dapat berdampak pada aktifitasnya sehari-hari, maka dari itu perlunya akan pengetahuan tentang akupresur dan pengobatan alternatif lain, untuk upaya mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Selain dianggap lebih aman dibandingkan obat sintetik, biaya yang dibutuhkan jauh lebih rendah. Dengan demikian ada hubungan signifikan pengaruh akupresur terhadap dismenore.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Durasi penelitian yang singkat tidak cukup untuk melihat efek jangka panjang dari terapi akupresur pada dismenore, sehingga hasil yang diperoleh hanya mencerminkan efek jangka pendek. Selain itu, subjektivitas dalam pengukuran rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh partisipan dapat menjadi kendala, karena persepsi nyeri sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis atau emosional yang sulit diukur secara objektif. Faktor-faktor eksternal seperti lingkungan sekolah, dukungan sosial, dan kondisi rumah juga dapat mempengaruhi hasil penelitian dan sulit untuk dikendalikan, sehingga bisa menjadi variabel pengganggu dalam penelitian ini. Pengalaman dan keterampilan peneliti dalam melakukan terapi akupresur juga mempengaruhi konsistensi dan

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

efektivitas intervensi, dimana perbedaan dalam teknik dan frekuensi akupresur dapat menyebabkan variasi dalam hasil yang diperoleh. Dengan memahami keterbatasan-keterbatasan ini, peneliti diharapkan dapat lebih berhati-hati dalam menyusun kesimpulan dan mempertimbangkan rekomendasi untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di SMP Negeri 1 Wasile, maka ditarik Kesimpulan bahwa sebelum pemberian terapi akupresure, para siswi mengalami nyeri skala berat, nyeri skala ringan, nyerit sangat berat, dan nyeri sedang. Setelah pemberian terapi akupresure, para siswi mengalami nyeri ringan menurun, nyeri sedang ke nyeri ringan, nyeri sedang. Terapi akupresure berpengaruh terhadap penurunan *dismenore* pada remaja putri SMP Negeri 1 Wasile.

SARAN

Penelitian berharap agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi tentang efektifitas terapi akupresure untuk menurunkan *dismenore*. Remaja putri dapat mempelajari Teknik pemijatan akupresure untuk dapat diterapkan sendiri pada saat mengalami dismenorea. Bagi lahan praktek, peneliti berharap agar informasi yang dapat diperoleh dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru-guru di SMP Negeri 1 Wasile sehingga siswi yang mengalami *dismenore* bisa mendapatkan penanganan dengan terapi akupresure. Bagi remaja putri, peneliti berharap agar terapi akupresure yang diperoleh dari penelitian ini dapat mengurangi dismenore pada remaja putri. Bagi penelitian lain, peneliti berharap agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan masukan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang Pengaruh Terapi Akupresure Sanyinjiao Point Terhadap Penurunan dismenore dengan jenis penelitian lainnya atau menambahkan variable penelitian yang lebih lengkap serta waktu pelaksanaan yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Apriliani, I. M. (2021, Juli). Efektifitas Akupresure terhadap Disminore Primer pada Remaja . Training: StuCitizen-Based Marine,Debris Collectiondy case in Pangandaran, 2(1), 56-61.

Ayu Idaningsi, L. N. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Dismenore Siswi MA Al-Ishlah PERSIS 92 Majalengka Tahun 2023. E-Jurnal, 1-9.

Diyah Tepi Rahmawati, R. B. (2019, September). Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Punurunan Nyeri Dismenorea. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional,, 4(2), 57-119.

Efriyanthi, S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. COPING Ners Journal, 2, 7-14.

Ernawati Siagian, D. L. (2019, Oktober Minggu). In House Training Pada Perawat PK I-PK IV Terhadap Pengetahuan Tentang Manajemen Nyeri. Proceedings of the Institution of,Mechanical Engineers, Part J: Journal of,ngineering Tribology, 224(11), 122-130. Retrieved from https//ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn

Fuady, Z. M. (2022, Juni Rabu). Hadist Tentang Darah Wanita Menurut Ashn'ani : Suatu Telaah Mukhtalaf al - Hadits dan menjauhi larangan Allah . Jika dia melakukan hal yang dilarang oleh Allah , maka. FARABI, 19, 49-67.

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.

Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press.

Heni Wijayanti, S. (2019, DESEMBER). Aupresure Sanyinjiao Point Mampu menurunkan Intensitas

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Nyeri Dismenorea Primer. Jurnal SMART Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang, 5(2), 70-76. Retrieved from www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/imdex.php/sjkb

Idaningsih, A., Natalia, L., & ... (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Dismenore Siswi MA Al-Ishlah PERSIS 92 Majalengka Tahun 2023. Jurnal Kampus …, 11(1), 1–9. https://e-journal.universitasypib.ac.id/index.php/JK/article/view/179%0Ahttps://e-journal.universitasypib.ac.id/index.php/JK/article/download/179/149

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.

Julaecha, J., Fatmawati, T. Y., & Wuryandari, A. G. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 12(1), 194-200.

Khotimah, H. (2021). Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. Jurnal Obstretika Scienta, 9(2), 812-834.

Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKP universitas Riau. Health Care: Jurnal Kesehatan, 10(1), 104-114.

Kurniawati Muslimah, (2022). "Efektivitas Terapi Akupresure Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea Primer Pada Siswi SMPN 9 Selayar". Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Kurniawati, M., Jama, F., & Yusrah Taqiyah. (2022). Efektivitas Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja. Window of Nursing Journal, 3(2), 140–152. https://doi.org/10.33096/won.v3i2.500

Lubis, N. P. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja Di Mts. S Hajijah Amalia Sari Kota Padangsidimpuan.

Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). AKUPRESUR 3 TITIK TUBUH MENGURANGI NYERI HAID. Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA, 8(2), 113-119.

Rahmawati, D. T., Metasari, D., Diniarti, F., Samidah, I., & kando Sianipar, B. (2024). Exploring the Potential of Acupressure in Managing Chemotherapy Side Effects: A Case Study on Breast Cancer Patients in Bengkulu, Indonesia. Journal of Current Health Sciences, 4(1), 1-8.

Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. Holistic Nursing Care Approach, 1(1), 39.

Ridwan, M., & Herlina, H. (2015). Metode akupresur untuk meredakan nyeri haid. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 8(1), 51-56.

Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 21(1), 215-220.

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

Sianu HS Tisna, (2022). "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Dismenorea Pimer Pada Remaja Putri Di SMK Bina Bakti Mawasangka Kabupaten Buton Tengah". Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Yuniyarti Arsitasari, Y. (2023). PENGARUH SENAM DISMENOREA TERHADAP NYERI HAID REMAJA PUTRI DI DESA WONOREJO SUKOHARJO (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Yusrah Taqiyah, F. J. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenora Primer. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 17(1), 14-18. Retrieved from fatma jama@umi.ac.id

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025

Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Zulia, A., & Rahayu, H. S. E. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI), 2(1), 9-16.