

EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESURE TERHADAP DISMINORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 62 TANJUNG BUNTUNG KOTA BATAM
TAHUN 2024

Leni Hayati
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Institut Kesehatan Mitra Bunda
(2024)

Dosen Pembimbing
Bdn. Norma Jeepi Margiyanti., S.SiT. M. Kes
Ns.Nahrul Hayat, M. Kep

Kata kunci : Terapi Akupresure, Disminore, Menstruasi

INTISARI

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur terhadap nyeri dismenore yang terjadi pada remaja putri. Jenis penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Sampel penelitian ini berjumlah 16 remaja putri dengan disminore. Hasil penelitian 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 (12,5%) 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 $Op-value = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas terpai akupresure terhadap disminore pada remaja putri di SMPN 62 Tanjung Buntung, Kota Batam Tahun 2024 diharapkan dapat dijadikan sumber ilmu atau refrensi baru bagi remaja putri sehingga dapat menambah wawasan yang lebih luas dalam hal intervensi penurunan tingkat nyeri secara mandiri.

*EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE THERAPY ON DISMINORHEA IN
ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 62 TANJUNG BUNTUNG, BATAM
CITY IN 2024*

Leni Hayati
*Bachelor of Midwifery and Midwife Professional Education
Mitra Bunda Health Institute
(2024)*

Supervisor
Bdn. Norma Jeepi Margiyanti., SSi.T. M.Kes,
Ns.Nahrul Hayat, M.Kep

Keywords : *Acupressure Therapy, Dysmenorrhea, Menstruation*

ABSTRACT

Dysmenorrhea is abdominal pain from the uterus. And it happened during the menstruation due to exfoliation of the endometrial lining. Acupressure therapy can increase the release of endorphins so that the pain threshold decreases. The pain that is not treated immediately can have a negative impact on teenagers' productivity, including learning activities and can interfere daily activities. This study aims to determine the effectiveness of acupressure therapy for dysmenorrhea pain that occurs on teenagers. This type of study uses pre experimental with a one group pretest posttest design. The sample for this study consisted of 16 teenagers with dysmenorrhea. The result of the study showed a decrease in the level of dysmenorrhea pain scale before and after acupressure therapy. Before acupressure therapy was carried out, there were 3 respondents (8.8%) with mild pain, 10 respondents (62.5%) with moderate pain and 3 respondents (18.8%) with severe pain. After acupressure therapy there was a decrease in the level of pain, that was 6 respondents (37.5%) with no pain on the scale, 8 respondents (50%) with mild pain and 2 respondents (18.8%) with moderate pain. The mean value before being given acupressure therapy was (5.31), then there was a decrease in the mean after being given acupressure therapy intervention for 3 days to (1.44). Based on the test output of the Paired Sample T-test statistical test, a significance result of ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$), so it can be concluded that there is effectiveness of acupressure on dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 62 Tanjung Buntung, Batam City 2024. It is hoped that it can be used as a new source of knowledge or reference for young women so that they can gain broader insight into interventions to reduce pain levels independently.