

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, Februari 2018

Riska Febrianti

Efektifitas akupresur di titik Meridian *PMS xuehai (sp10)* terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) pada mahasantri Pondok Pesantren K. H Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang

v+ 52 Halaman + 12 Tabel + 9 Lampiran + 2 Gambar + 2 Skema

**Abstrak**

Menstruasi merupakan pengeluaran darah secara periodik dan siklik dari uterus secara teratur setiap bulannya, melalui beberapa fase diantaranya fase *iskemi/premenstrual* sehingga timbul nyeri menjelang menstruasi. Tingkat nyeri menstruasi dianggap sebagai suatu ketidaknyamanan yang dirasakan perempuan pada saat mengalami menstruasi yang ditandai dengan adanya nyeri abdomen, sakit pinggang, kurang nafsu makan hingga mengganggu aktivitas. Penanganan nyeri menstruasi secara non-farmakologis berupa terapi akupresur dapat dijadikan pilihan alternatif untuk mengatasi nyeri menstruasi karena tidak menimbulkan efek samping. Mengetahui efektifitas akupresur terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasantri. Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan desain *one group pre-post test*. Penelitian ini dilakukan pada Juli 2017 sampai Januari 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 18 responden. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Masing-masing responden diukur tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi sesudah dilakukan akupresur yang mengalami penurunan sebesar 1,444 poin. Nilai  $p < 0,000$  dengan taraf signifikan  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas akupresur pada titik *xuehai(sp10)* efektif terhadap tingkat nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) secara signifikan. Mekanisme akupresur pada titik *xuehai (sp10)* menimbulkan reaksi *deqi* (rasa baal, berat, kemeng) sampai merangsang pelepasan *neurotransmitter* menuju saraf sensorik dan *staked cells* lalu menghambat impuls saraf menuju *hypothalamus pituitary* yang akan masuk ke sirkulasi darah dan beredar ke seluruh tubuh. Peneliti menyarankan agar mahasiswa dapat menerapkan terapi akupresur saat mengalami nyeri menstruasi sebagai pilihan alternatif untuk mengatasi nyeri.

Kata kunci : **Menstruasi, dysmenorrhea, akupresur titik xuehai(sp10).**

Pustaka : 48 (2001-2015)

**UNDERGRADUATE NURSING STUDY PROGRAM**  
**FACULTY OF NURSING AND HEALTH SCIENCES**  
**UNIVERSITY MUHAMMADIYAH SEMARANG**

*Mini thesis, February 2018*

*Riska Febrianti*

*The effectiveness of acupressure at the Meridian point in PMS xuehai (sp10) on the level of menstrual pain (dysmenorrhea) in mahasantri Pondok Pesantren K. H Sahlan Rosjidi University of Muhammadiyah Semarang*

*v + 52 Pages + 12 Tables + 9 Appendixs + 2 Pictures + 2 Schemes*

**Abstract**

*Menstruation is periodic and cyclic blood supply of the uterus regularly every months, through several phases include the ischemic / premenstrual phases, so the pain became highest before the menstruation. The level of menstrual pain is considered as a discomfort felt by women during menstruation characterized by abdominal pain, back pain, lack of appetite to interfere with activity. Handled of non-pharmacological menstrual pain in the form of acupressure therapy became an alternative choice to overcome menstrual pain because it did not cause side effects. Know the effectiveness of acupressure to the level of menstrual pain in mahasantri. This type of quasi experimental research with one group pre-post test design. This research was conducted on July 2017 until January 2018 with the number of samples were 18 respondents. Sampling technique was non probability sampling with purposive sampling. Every respondent measured the level of pain before and after therapy to determine the effectiveness of acupressure therapy. The results showed that the level of menstrual pain after acupressure that had decreased by 1.444 points. P value (0.000) with significant level  $p < 0,05$  hence can be concluded that there effectivity acupressure at point xuehai (sp10) effective to level of menstrual pain (dysmneorrhea). The acupressure mechanism at the xuehai point (sp10) induces deqi reactions (numbness, weight, stiff) to stimulate the release of neurotransmitters to the sensory nerves and stalked cells and inhibits nerve impulsed to the pituitary hypothalamus that will enter the blood circulation and circulate throughout the body. Researcher's suggest that students could apply acupressure therapy while experiencing menstrual pain as an alternative option to overcome the pain.*

**Keywords** : **Menstruation, dysmenorrhea, acupressure xuehai point (sp10).**

**References** : 48 (2001-2015)