



**ACUPRESSURE PADA TITIK HEGU (LI 4)  
TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOORE PRIMER  
DI MADRASAH ALIYAH AL WATHONIYYAH SEMARANG**



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

**2018**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Manuscript dengan judul :

***ACUPRESSURE* PADA TITIK *HEGU* (LI 4)  
TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER  
DI MADRASAH ALIYAH AL WATHONIYAH SEMARANG**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, Oktober 2018



Pembimbing  


Dr. Ns. Sri Rejeki., M.Kep., Sp.Mat

**ACUPRESSURE PADA TITIK HEGU (LI 4) TERHADAP INTENSITAS NYERI  
DISMENORE PRIMER DI MADRASAH ALIYAH AL WATHONIYYAH  
SEMARANG**

**Fenia Cahya Astuti<sup>1</sup>, Sri Rejeki<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS,**

[feniakahya@gmail.com](mailto:feniakahya@gmail.com)

**<sup>2</sup>Dosen Maternitas Keperawatan Fikkes UNIMUS,**

[srirejeki@unimus.ac.id](mailto:srirejeki@unimus.ac.id)

**Latar belakang :** Prevalensi kejadian dismenore di Indonesia menurut Proverawati (2010) berkisar antara 45-95% di kalangan wanita usia produktif. Saat menstruasi, di dalam tubuh setiap wanita terjadi peningkatan kadar Prostaglandin (suatu zat yang berkaitan antara lain dengan rangsangan nyeri pada tubuh manusia), kejang pada otot uterus menyebabkan terasa sangat menyakitkan, terutama terjadi pada perut bagian bawah dan kram pada punggung. Acupressure merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang efektif dalam manajemen nyeri menstruasi.

**Tujuan penelitian :** untuk mengetahui pengaruh *acupressure* pada titik *Hegu* terhadap intensitas nyeri dismenore di MA Al-Wathoniyyah Semarang.

**Metode penelitian :** Menggunakan metode quasi eksperimen, dengan rancangan yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Jumlah sampel 40 responden yang terdiri dari siswi rentang usia 16 sampai 18 tahun yang sedang mengalami dismenore pada hari pertama.

**Hasil penelitian :** menunjukkan bahwa intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure* ada perbedaan, dengan rata-rata intensitas nyeri sebelum diberi *acupressure* 5.73 dan setelah diberi tindakan *acupressure* rata-rata menjadi 3.73. Hasil rata-rata penurunan tingkat nyeri setelah diberi *acupressure* adalah 2.00.

**Simpulan :** menunjukkan bahwa *p* value 0.000 (0.05). Ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure*

**Saran :** Penanganan dismenore dengan *acupressure* diharapkan dapat menambah peran perawat mandiri dan dapat menjadi acuan dalam penatalaksanaan bagi tenaga kesehatan.

**Kata kunci :** *acupressure*, dismenore, intensitas nyeri

**ACUPRESSURE ON THE POINT HEGU (LI 4) TO THE INTENSITY OF PAIN  
OF PRIMARY DYSMENORRHEA IN MADRASAH ALIYAH AL**

**WATHONIYYAH SEMARANG**

**Fenia Cahya Astuti<sup>1</sup>, Sri Rejeki<sup>2</sup>**

**abstract**

**Background** : the Prevalence of dysmenorrhea in Indonesia according to Proverawati (2010) ranged from-up 45-95% among women of productive age. During menstruation, in the body of every woman there is increased levels of Prostaglandin (a substance that is related, among others, by the stimulation of pain in the human body), spasms in the muscles of the uterus causing painful, mainly occurs in the lower abdomen and cramps in the back. Acupressure is one technique nonpharmacological effective in the management of menstrual pain.

**Objective** : to determine the effect of acupressure at the point Hegu to the intensity of pain of dysmenorrhea in MA Al-Wathoniyah Semarang.

**Research methods** : Using the method of quasi experiment with design One Group Pretest-Posttest. A sample of 40 respondents consisting of students age range 16 to 18 years who are experiencing dysmenorrhea on the first day.

**Results** : the study showed that pain intensity dysmenorrhea before and after acupressure there is a difference, with the average intensity of pain before given acupressure 5.73 and after being given the actions of acupressure average to 3.73. Results the average decrease in pain level after a given acupressure is 2.00.

**Conclusion** : show that the p value is 0.000 (0.05). There is the influence of the level of pain before and after acupressure

**Suggestion** : Handling of dysmenorrhea by acupressure expected to increase the role of nurse independent and can be a reference in management for health workers.

Keywords : acupressure, dysmenorrhea, the intensity of the pain

## PENDAHULUAN

Dismenore adalah nyeri haid yang dirasakan di bagian perut bagian bawah dan menjalar sampai ke panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. (Apriliani, 2013). Di Kota Semarang, berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa ada pelajar SMA/Sederajat Kecamatan Banyumanik Kota Semarang sebesar 83,3% mengalami dismenore ringan dan 16,7% mengalami dismenore berat. Dismenore yang terjadi pada remaja sebagian besar tergolong dismenore primer.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya dismenore antara lain faktor usia, psikis atau kejiwaan, faktor endokrin yang disebabkan karena kontraksi uterus yang berlebihan dan faktor prostaglandin yaitu teori yang menyatakan bahwa nyeri saat menstruasi timbul karena peningkatan produksi prostaglandin saat menstruasi (Prawirohardjo, 2007). Dismenore dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer yaitu nyeri menstruasi yang dijumpai tanpa kelainan pada alat-alat genitalia. Faktor yang dapat menjadi penyebab dismenore primer ini antara lain faktor kejiwaan, faktor individual, faktor sumbatan di saluran leher rahim, faktor organ reproduksi wanita, faktor endokrin, dan faktor alergi. Sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri yang timbul beberapa saat setelah menstruasi awal yang tidak sakit. Biasanya dipengaruhi oleh kelainan ginekologi seperti salpingitis kronika, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servisititis uteri dan lain-lain (Wiknjosastro, 2012).

Banyak penanganan dismenore yang sudah berkembang di masyarakat baik terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yaitu terapi *acupressure*. *Acupressure* adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Sukanta, 2008). Menurut Aprillia (2010) *acupressure* adalah ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tiongkok yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu. Teknik *acupressure* dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endorfin merupakan molekul-molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut betalipotropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Endorfin mengontrol aktivitas kelenjar-kelenjar endokrin tempat molekul tersebut tersimpan (Kashefi, 2010).

## METODE PENELITIAN

Menggunakan metode quasi eksperimen, dengan rancangan yaitu *One Group Pretest-Posttest*. Jumlah sampel 40 responden yang terdiri dari siswi rentang usia 16 sampai 18 tahun yang sedang mengalami dismenore pada hari pertama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil analisis Univariat

Tabel 1  
Distribusi responden *dismenore* di MA Al-Wathoniyyah  
berdasarkan usia pada tahun 2018 (n = 40)

		Usia responden		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	16	26	63.4	65.0
	17	13	31.7	32.5
	18	1	2.4	2.5
	Total	40	97.6	100.0
Missing	System	1	2.4	
Total		41	100.0	

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden yang mengalami dismenore ada 26 responden dengan usia 16 tahun (63,4 %), 13 responden dengan usia 17 tahun (31,7 %) dan 2,4 % dengan usia 18 tahun hanya 1 responden.

Tabel 2  
Distribusi responden *dismenore* di MA Al-Wathoniyyah berdasarkan intensitas nyeri sebelum dilakukan tindakan *acupressure* pada tahun 2018 (n = 40)

		Kategori sebelum		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	nyeri ringan	2	4.9	5.0
	nyeri sedang	26	63.4	65.0
	nyeri berat terkontrol	12	29.3	30.0
	Total	40	97.6	100.0
Missing	System	1	2.4	
Total		41	100.0	

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 responden (4,9 %), nyeri sedang sebanyak 26 responden (63,4%) dan yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 12 responden (29,3%).

Tabel 3  
Distribusi responden *dismenore* di MA Al-Wathoniyyah berdasarkan intensitas nyeri sesudah dilakukan tindakan *acupressure* pada tahun 2018 (n = 40)

		Kategori sesudah		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	nyeri ringan	17	41.5	42.5
	nyeri sedang	23	56.1	57.5
	Total	40	97.6	100.0
Missing	System	1	2.4	
Total		41	100.0	

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 40 responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (41,5 %), nyeri sedang sebanyak 23 responden (56,1%).

## 2. Hasil analisis Bivariat

Tabel.4  
Uji *wilcoxon* pada responden *dismenore* di MA Al-Wathoniyyah  
Rata-rata pada tahun 2018 (n = 40)

	<i>minimum</i>	<i>maximum</i>	<i>mean</i>	<i>Std.Deviation</i>	<i>P<sub>value</sub></i>
Intensitas nyeri sebelum diberi akupresur	3	8	5.73	1.377	0,000
Intensitas nyeri sesudah diberi akupresur	1	6	3.73	1.396	

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* terlihat *Pvalue* 0,000 ( $<0,05$ ) maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure* pada titik *Hegu* pada siswi di Madrasah Aliyah Al-Wathoniyyah Semarang.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian diatas dapat diketahui bahwa rata-rata usia siswi yang mengalami *dismenore* di MA Al-Wathoniyyah yaitu berusia 16 tahun, dengan usia termuda 16 tahun dan tertua 18 tahun. Jadi pada penelitian ini responden dapat dikategorikan termasuk dalam tahap remaja pertengahan. Pada tahap ini remaja mengalami perubahan fisik dan mengalami pubertas hal ini dipengaruhi oleh aktivitas hormonal di bawah pengaruh sistem saraf pusat. Hasil ini juga diperkuat Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Julianti (2011) didapatkan hasil rentang usia *dismenore* terbanyak yaitu usia 16- 18 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan intervensi *acupressure* 5.73 sedangkan nilai intensitas *dismenore* terendah 3 dan tertinggi 8. Dengan penjabaran sebagai berikut dari 40 responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 responden (4,9 %), nyeri sedang sebanyak 26 responden (63,4%) dan yang mengalami nyeri berat terkontrol sebanyak 12 responden (29,3%). Pengukuran intensitas nyeri dilakukan pada saat responden mengalami haid hari pertama dan sebelum dilakukan intervensi. Rata-rata responden mengalami nyeri sedang sebelum diberikan intervensi. Hal ini sesuai

dengan penelitian Sukini, Lestari dan Mundarti (2011) pada responden yang mengalami dismenore sebelum diberikan tindakan *acupressure*, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu 91,9% (147 responden), sedangkan yang mengalami nyeri ringan hanya 5,6% (9 responden), dan nyeri berat hanya 2,5% (4 responden). Dismenore terjadi akibat endometrium mengalami peningkatan *prostaglandin* dalam jumlah tinggi. Dibawah pengaruh progesteron selama fase luteal haid, endometrium yang mengandung *prostaglandin* meningkat mencapai tingkat maksimum pada awal masa haid. Prostaglandin menyebabkan kontraksi myometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah mengakibatkan iskemia dan nyeri (Morgan & Hamilton, 2009). Nyeri akan timbul bersamaan dengan rasa mual, sakit kepala, perasaan mau pingsan, lekas marah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas *dismenore* setelah dilakukan tindakan *acupressure* yaitu 3,73 sedangkan nilai intensitas dismenore terendah 1 dan tertinggi 6. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan pada saat responden mengalami haid hari pertama dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan penjabaran sebagai berikut dari 40 responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 17 responden (41,5 %), nyeri sedang sebanyak 23 responden (56,1%). Rata-rata responden mengalami nyeri sedang sesudah dilakukan intervensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Sukini, Lestari dan Mundarti (2011) pada responden yang mengalami dismenore, sesudah diberikan *acupressure* 0,6 % (1 responden) merasakan tidak nyeri, 71,2% (114 responden) mengalami nyeri ringan, dan 28,1% (45 responden) mengalami nyeri sedang. Menurut Judy James, ketua Australia Acupuncture & Chinese medicine Association yang dikutip Anna L.K (2014) teknik dasar *acupressure* adalah dengan memberi tekanan konstan dan kuat selama 30 hingga 90 detik. Mungkin termasuk juga memberi pemijatan dengan gerakan memutar selama periode waktu yang sama. Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* terlihat *Pvalue* 0,000 (<0,05) maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure* pada titik

*Hegu* pada siswi di Madrasah Aliyah Al-Wathoniyyah Semarang. Penekanan pada titik akupresur dapat memberikan asupan energi pada organ reproduksi dan meredakan nyeri secara umum (Widyaningrum, 2013). Penelitian ini selaras dengan penelitian Lailatul Khasanah dkk yang berjudul “efektifitas akupresur dan hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di smk muhammadiyah salaman” terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri dengan penurunan nyeri 1,47 dan didapatkan  $p=0,00 (<0,05)$ . Dan didukung oleh penelitian yang dilakukan Ariska (2014) pada remaja putri di SMA 1 Pekalongan menemukan dari 21 orang yang dilakukan *acupressure* 80,95% terjadi penurunan nyeri dan perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi *acupressure* sebesar 1,810.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai “*pengaruh acupressure pada titik Hegu (LI 4) terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswi Madrasah Aliyah Al-Wathoniyyah Semarang*” peneliti membuat beberapa kesimpulan yaitu :

1. Karakteristik responden yang mengalami dismenore berdasarkan usia yaitu rata-rata berusia 16 tahun, dengan usia termuda 16 tahun dan tertua 18 tahun.
2. Frekuensi responden menunjukkan bahwa rata-rata intensitas *dismenore* setelah dilakukan tindakan *acupressure* yaitu 3.73 sedangkan rata-rata intensitas *dismenore* sebelum dilakukan tindakan *acupressure* yaitu 5.73 dan rata-rata delta yaitu -2.00
3. Ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure* pada titik *Hegu* pada siswi di Madrasah Aliyah Al-Wathoniyyah Semarang yang dibuktikan dengan hasil analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon* terlihat *Pvalue* 0,000 ( $<0,05$ ).

## SARAN

### 1. Bagi Responden

Teknik *acupressure* dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri tanpa menimbulkan efek-efek yang merugikan, sehingga diharapkan dapat melakukan pertolongan pertama bila dirinya mengalami dismenore.

### 2. Bagi Keperawatan/tenaga kesehatan

Tindakan *acupressure* merupakan tindakan noninvasif yang tidak mempunyai efek merugikan bagi pasien sehingga dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan. Dan tenaga kesehatan diharapkan mampu bekerja sama dengan dinas pendidikan memberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja putri dalam hal kesehatan reproduksi dan penanganan yang dilakukan oleh perawat tidak hanya dengan cara farmakologi tetapi dapat diterapkan cara non farmakologi yaitu salah satunya terapi *acupressure* sehingga dapat meningkatkan pelayanan mutu kesehatan dalam menangani masalah nyeri.

### 3. Bagi Penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan dismenore.



## KEPUSTAKAAN

Anna, L.K. (2014). *Pijat Akupresure untuk Diri Sendiri*. Online. Tersedia (<http://www.kompas.com>).

Ariska, Ria Julianti. 2014. Pengaruh Terapi Akupresure dalam Meminimalisasi Dismenore pada Remaja Putri di SMAN 1 Pekalongan Lampung Timur. Karya Tulis Ilmiah (KTI) Poltekkes Tanjungkarang, Program Studi Kebidanan Metro. tidak dipublikasikan. Metro

Apriliani, F. (2013). *Hubungan Dismenore dengan aktivitas belajar remaja putri di SMA Kristen 1 Tomohon, Jurnal diterbitkan*. Tomohon : Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Morgan & Hamilton. (2009). *Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta : EGC.

Proverawati, A., & Siti M. (2010). *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Prawirohardjo, S. (2007). *Ilmu kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Sukini, Lestari dan Mundarti. (2011). *Akupresur Dan Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore Primer)*. Semarang

