

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

Skripsi, September 2018

Fenia Cahya Astuti

Pengaruh *Acupressure* Pada Titik *Hegu* (LI 4) Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer di Madrasah Aliyah Al-Wathoniyyah Semarang

xvi + 52 Halaman + 11 Tabel + 8 Gambar + 3 Skema

Abstrak

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *acupressure* pada titik *Hegu* terhadap intensitas nyeri dismenore di MA Al-Wathoniyyah Semarang. 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 uji bivariat menggunakan wilcoxon menunjukkan bahwa p value 0.000 (0.05). Ada pengaruh tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure*, 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. Hal itu terjadi karena adanya rangsangan eksternal dari penekanan titik *acupressure* melalui serabut saraf motorik yang mengaktifkan hipotalamus sehingga melepaskan endorfin dalam darah. Hormon endorfin sendiri mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. 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

Pustaka : 57 (2007 – 2017)

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

Thesis, September 2018
Fenia Cahya Astuti

The influence of Acupressure At the Point Hegu (LI 4) To the Intensity of Pain of Primary Dysmenorrhea in the Madrasah Aliyah Al-Wathoniyyah Semarang

xvi + 52 Pages + 11 Tables + 8 Pictures + 3 Scheme

abstract

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. This study aims to determine the effect of acupressure at the point Hegu to the intensity of pain of dysmenorrhea in MA Al-Wathoniyyah Semarang. 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. The results of the bivariate test using wilcoxon indicates that the p value is 0.000 (0.05). There is the influence of the level of pain before and after acupressure, 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. It happens due to the presence of external stimuli of the emphasis is acupressure through the fibers of the motor nerves that activate the hypothalamus so that the release of endorphin in the blood. The hormone endorphin alone is capable of bringing a sense of relaxation on the body as a natural, block the pain receptors to the brain. The 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

Lybrary : 57 (2007 – 2017)