



## PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI DISMENORE PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 7 SURABAYA

### THE EFFECT OF ACUPRESSURE THERAPY ON DYSMENORRHEA PAIN IN STUDENTS OF SMA MUHAMMADIYAH 7 SURABAYA

Mia Isnayati Deby<sup>1</sup>, A'im Matun Nahiroh<sup>2</sup>, Irma Maya Puspita<sup>3\*</sup>

<sup>1-3</sup>Midwifery Professional Education Study Program, Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Surabaya

#### ARTICLE INFORMATION

Received: February 5<sup>th</sup> 2025  
Revised: March 6<sup>th</sup> 2025  
Accepted: April 28<sup>th</sup> 2025

#### KEYWORD

*acupressure, dysmenorrhea, menstruation, pain*

#### CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Irma Maya Puspita  
Address:  
Jl. Raya Sutorejo No.59, Dukuh  
Sutorejo, Kec. Mulyorejo, Surabaya  
E-mail:  
[miadeby11@gmail.com](mailto:miadeby11@gmail.com)  
[irmamayapuspita@um-surabaya.ac.id](mailto:irmamayapuspita@um-surabaya.ac.id)  
No. Tlp : +6285336862676

#### DOI:

10.62354/jurnalmedicare.v4i2.190

#### ABSTRACT

Nyeri dismenore merupakan kram pada bagian bawah perut yang terjadi sebelum menstruasi maupun saat menstruasi. WHO (2017) mengatakan 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Penanganan dismenore terdiri dari farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan non-farmakologi salah satunya adalah terapi akupresur. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri dismenore pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif, desain penelitian *Quasi Experiment One Group Pre Post-test*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2023 di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 29 siswi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi akupresur siswi mayoritas mengalami nyeri dismenore sedang sebanyak 20 siswi (69%) dan minoritas nyeri berat sebesar 5 siswi (17,2%), setelah diberikan terapi akupresur skala nyeri yang dialami menjadi ringan sebesar 26 siswi (89,7%) dan nyeri sedang sebanyak 3 siswi (10,3%), hasil uji analisis data menggunakan *paired sample T-test* didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0.000 < 0,05$ , artinya ada pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri dismenore. Penekanan titik akupresur pada titik taichong (LV 3) dan titik sanyinjiao (SP6) dapat mengurangi sensasi nyeri dismenore, melalui peningkatan hormon endorfin. Hormon endorfin yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, yang dapat melepas reseptor nyeri ke otak.

*Dysmenorrhea pain is a cramp in the lower abdomen that occurs before menstruation or during menstruation. WHO (2017) said that 50% of women in every country experience dysmenorrhea. Treatment of dysmenorrhea consists of pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological treatments is acupressure therapy. This study aims to determine the effect of acupressure therapy on dysmenorrhea pain in female students of SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. The type of research used is quantitative, Quasi Experiment One Group Prepost-test research design. The study was conducted in January 2023 at SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. The sampling technique used cluster sampling, with a sample size of 29 female students. The results of the study showed that before being given acupressure therapy, the majority of female students experienced moderate dysmenorrhea pain as many as 20 female students (69%) and a minority of severe pain as many as 5 female students (17.2%), after being given acupressure therapy, the pain scale experienced became mild as many as 26 female students (89.7%) and moderate pain as many as 3 female students (10.3%), the results of the data analysis test using paired sample T-test obtained a p-value of  $0.000 < 0.05$ , meaning that there is an effect of acupressure therapy on dysmenorrhea pain. Pressing the acupressure points at the taichong point (LV 3) and the sanyinjiao point (SP6) can reduce the sensation of dysmenorrhea pain, by increasing the hormone endorphin. The hormone endorphin is a hormone that can bring a sense of relaxation to the body naturally, which can release pain receptors to the brain.*

## A. PENDAHULUAN

Menstruasi atau yang biasa disebut haid merupakan suatu proses yang fisiologis yang terjadi karena ada proses lepasnya dinding rahim yang diikuti oleh perdarahan yang terjadi setiap bulannya sesuai siklus masing masing individu (Meilan, Maryanah, and Follona 2018). Pada penelitian yang dilakukan Puspita (2022) mengatakan bahwa dismenore dapat dirasakan wanita sebelum, selama, atau sesudah menstruasi (Puspita, Anifah, and Meidiawati 2022). Dismenore sendiri dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer dan sekunder, menurut Hermawahyuni (2022), dismenore primer merupakan nyeri haid yang terjadi bukan karena adanya gangguan fisik melainkan karena adanya gangguan produksi hormon prostaglandin (PGF2a dan PGE2) secara berlebihan di endometrium selama siklus ovulasi yang mengakibatkan terjadinya *hipertonus miometrium* dan *vasokonstriksi* pada area pembuluh darah sehingga terjadi nyeri pada bagian bawah perut dan iskemik, sedangkan dismenore sekunder adalah kram menstruasi yang berkaitan dengan patologi, atau kelainan pada organ reproduksi (Hermawahyuni, Handayani, and Ainur 2022).

Dampak pada remaja yang mengalami dismenore salah satunya yaitu tidak dapat berkonsentrasi secara maksimal, motivasi belajar pun akan menurun karena adanya nyeri dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017, menemukan angka kejadian nyeri dismenore di dunia masih terbilang tinggi. Rata-rata 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi atau dismenore (WHO, 2017). Dismenorea yang paling sering terjadi adalah dismenore primer lebih dari 50% wanita mengalaminya dan 10% hingga 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Angka kejadian dismenore di Indonesia mencapai 54,89% pada wanita yang merasakan nyeri saat menstruasi, di Jawa Timur angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Syaiful and Naftalin 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 95 siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, dari 95 remaja putri tersebut 84,2% mengalami nyeri saat menstruasi atau dismenore.

Penanganan nyeri menstruasi atau dismenore terbagi menjadi dua kategori yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan nyeri secara farmakologi pada nyeri menstruasi dapat ditangani dengan terapi *analgesic* yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri secara cepat, akan tetapi terapi farmakologi menimbulkan efek samping jika digunakan dalam jangka Panjang. Penggunaan *analgesic* pada penanganan dismenore yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan yaitu terutama pada penderita lambung, obat-obatan pereda nyeri dapat menimbulkan mual muntah bahkan nyeri ulu hati (Sari and Listiarini 2021). Sedangkan penanganan secara non farmakologi dapat ditangani dengan cara pemberian terapi komplementer seperti cara herbal dengan pemberian rebusan herbal, terapi akupresur, terapi tingkah laku, dan menggunakan aroma terapi (Rahma 2019). Sedangkan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya siswi yang mengalami dismenore melakukan penanganan secara farmakologi sebesar 19% dan nonfarmakologi sebesar 81% seperti berdiam diri, tidur, kompres air hangat dan minum air putih.

Penanganan nonfarmakologi yang dilakukan siswi di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya tidak ada satu pun siswi yang melakukan penanganan menggunakan terapi akupresur, sehingga peneliti berinisiatif untuk memberikan terapi akupresur pada penanganan dismenore. Terapi akupresur merupakan bentuk fisioterapi secara alami dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada beberapa titik tertentu atau *acupoint* pada tubuh (Komariah et al. 2020). Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Yuniati, Rohmayanti, and Mareta 2019). Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau *spleen 6* merupakan titik limpa, dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Husaidah, Ridmadhanti, and Radulima 2021) dalam penelitiannya menghasilkan data yang signifikan sebesar  $<0.05$  yang berarti terdapat penurunan intensitas nyeri dismenore yang dialami oleh mahasiswa kebidanan sebelum diberikan terapi akupresur dan setelah diberikan terapi akupresur.

## B. METODE

Jenis desain penelitian ini yaitu kuantitatif dengan *Quasy Experimental One Group Design* (Sugiyono 2017). Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2023 di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Populasi penelitian ini sebanyak 80 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* pada siswi yang mengalami nyeri dismenore sebanyak 29 responden. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner dan perlakuan terapi akupresur.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

Analisa Univariat Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
Remaja Pertengahan (15-17)	26	89.7 %
Remaja Akhir (18-21)	3	10.3 %
Jumlah	29	100 %
Kelas		
Kelas X	12	41.4 %
Kelas XI	8	27.6 %
Kelas XII		31.0 %
Jumlah	29	100 %
Pengetahuan Akupresur		
Mengetahui Akupresur	1	3.4%
Tidak mengetahui akupresur	28	96.6%
Jumlah	29	100%

Berdasarkan tabel 4.1 membuktikan bahwa mayoritas usia siswi yang mengalami dismenore di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya adalah remaja pertengahan yaitu sebesar 26 siswi (89.7%), mayoritas yang mengalami dismenore ada di kelas X yaitu sebanyak 12 siswi (41.4%). Sedangkan pengetahuan siswi mengenai akupresur mayoritas siswi tidak mengetahui terapi akupresur yaitu sebesar 28 siswi atau (96.6%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Penanganan Nyeri Dismenore Siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Farmakologi	14	48.3 %
Nonfarmakologi	15	51.7 %
Jumlah	29	100 %

Pada tabel 4.2 terlihat bahwa siswi di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya mayoritas melakukan penanganan nyeri dismenore dengan terapi non farmakologi sebesar 15 siswi, dan minoritas melakukan terapi farmakologi sebesar 14 siswi.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore Sebelum dilakukan Terapi Akupresur Siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

<b>Tingkat Nyeri</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Nyeri Ringan	4	13.8 %
Nyeri Sedang	20	69.0 %
Nyeri Berat	5	17.2 %
Total	29	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi akupresur terbanyak adalah nyeri sedang sebesar 20 siswi atau (69.0%), nyeri ringan sebanyak 4 siswi (13.8%) dan paling sedikit nyeri berat sebanyak 5 siswi (17.2%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Nyeri Dismenore Sesudah Terapi Akupresur Siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

<b>Tingkat Nyeri</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Nyeri Ringan	26	89.7 %
Nyeri Sedang	3	10.3 %
Nyeri Berat	0	0%
Total	29	100 %

Dari tabel diatas menunjukkan frekuensi tingkat nyeri siswi sesudah diberikan terapi akupresur adalah nyeri ringan sebanyak 26 siswi (89.7%) dan nyeri sedang sebanyak 3 siswi (10.3%).

## Uji Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel dependen (Nyeri Dismenorea) dan variabel independen (Terapi Akupresur).

Tabel 4.5 Analisis Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tentang Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya

Variabel	Mean	Standar Devisiasi	Selisih Mean	<i>p.value</i>	Standart Deviasi	N
Nyeri Sebelum	6.41	1.637	4.41	0,000	1.842	29
Sesudah	2.00	1.439				29

Dari tabel di atas rata-rata nyeri dismenore siswi sebelum dilakukan terapi akupresur adalah 6.41 dengan standar deviasi 1.637 dan setelah dilakukan terapi akupresur maka rata-rata nyeri dismenore pada siswi menjadi 2.00 dan standar deviasi 1.439 terlihat perbedaan nilai dimana adanya penurunan sebelum dilakukan terapi akupresur dan sesudah terapi akupresur selisih mean 4.42 dengan standar deviasi 1.842. Hasil uji *statistic* menggunakan *paired sampel t-test* dapat dinilai *p value* =.000 maka disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan terapi akupresur dan sesudah dilakukan terapi akupresur di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

## Pembahasan

### Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Akupresur

Hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan terapi akupresur siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 20 siswi dan minoritas nyeri berat sebesar 5 siswi. Secara umum nyeri digambarkan sebagai keadaan yang tidak nyaman, akibat dari luka paksa dari jaringan. Nyeri dismenore adalah kram uterus yang terjadi pada saat menstruasi. Gejala yang terjadi saat menstruasi salah satunya yaitu, ketidaknyamanan pada bawah pelvis, nyeri punggung, menyebar ke paha, mual muntah, diare, sakit kepala. Berbagai macam gejala dimulai 1-3 hari sebelum menstruasi dan beberapa hari pertama pendarahan (Novita Putri Lubis 2021). Nyeri Dismenore terjadi akibat endometrium mengalami peningkatan prostaglandin dalam jumlah tinggi. Di bawah pengaruh progesteron selama fase luteal haid, endometrium yang mengandung prostaglandin meningkat mencapai tingkat maksimum pada awal masa haid. Prostaglandin menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah mengakibatkan iskemia dan nyeri (Indrayani, Choirunnisa, and Nurani 2023).

Kejadian dismenore sangat dipengaruhi oleh usia seorang wanita. Rasa sakit yang dirasakan beberapa hari sebelum menstruasi dan saat menstruasi disebabkan peningkatan sekresi hormon prostaglandin. Semakin tua umur seseorang, semakin sering mengalami menstruasi dan semakin lebar leher rahim maka sekresi hormon prostaglandin akan semakin berkurang. Dismenore primer umumnya terjadi pada usia 15-30 tahun dan sering terjadi pada usia 15-25 tahun yang kemudian hilang pada usia akhir 20 tahun sampai awal 30 tahun (Apriyelva et al. 2021). Menurut penelitian Fitria (2020), beberapa faktor resiko penyebab nyeri haid (dysmenorrhea) yaitu aktivitas fisik yang kurang, status IMT (Indeks Masa Tubuh), siklus menstruasi

memanjang dan stress, selain itu penyebab terjadinya nyeri haid (disminore) yaitu peningkatan kadar prostaglandin yang memicu terjadinya kontraksi uterus, ditambah lagi karena pola makan remaja putri yang tidak teratur karena siswi makan makanan yang sudah disediakan di asrama dan jarang melakukan aktivitas fisik (Fitria and Haqqattiba'ah 2020).

Menurut analisis peneliti, siswi yang mengalami nyeri dismenore saat menstruasi disebabkan kurangnya pengetahuan siswi mengenai penanganan nyeri dismenore secara non farmakologi selama ini siswi melakukan penanganan nyeri dismenore dengan mengkonsumsi obat-obatan analgesic atau penanganan farmakologi, namun ada juga siswi yang melakukan penanganan nonfarmakologi seperti tidur, minum air putih, kompres air hangat dan berdiam diri, tidak ada satu pun siswi yang melakukan penanganan dengan terapi akupresur. Selain itu dismenore juga dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga. Olahraga yang rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kadar oksigen sehingga aliran darah dan oksigen menuju uterus menjadi lancar dan dapat mengurangi rasa nyeri ketika menstruasi. Olahraga yang teratur juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin yang menurunkan kadar stres yang secara tak langsung juga menurunkan rasa nyeri menstruasi.

### **Tingkat Nyeri Sesudah Dilakukan Terapi Akupresur**

Hasil penelitian sesudah dilakukan terapi akupresur dari 29 siswi mayoritas siswi mengalami nyeri ringan yaitu 26 siswi dan minoritas siswi mengalami nyeri sedang hanya 3 siswi, yang mana ada penurunan nyeri dismenore dari sebelum dilakukan intervensi terapi akupresur dan setelah dilakukan terapi akupresur. Sensasi nyeri akan berkurang salah satunya dengan melakukan teknik relaksasi dan kenyamanan. Respon relaksasi dan kenyamanan merupakan bagian besar dari penurunan umum kognitif, fisiologi dan stimulasi perilaku. Proses relaksasi dan kenyamanan juga melibatkan penurunan stimulasi nyeri. Penggunaan terapi akupresur memberikan tekanan kuat pada titik saraf akupresur yaitu titik *sanyinjiao* SP6 dan titik *tai cong* (LV 3) sehingga dapat melepaskan hormon endorfin yang dihasilkan oleh tubuh secara alami sampai rasa nyeri yang diakibatkan oleh dismenore dapat diblok oleh hormon tersebut dan rasa nyeri pada dismenore akan mengalami penurunan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pangastuti and Mukhoirotin 2018) bahwa cara kerja penekanan titik akupresur pada titik *taichong* (LV 3) dan titik *sanyinjiao* (SP6) dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak.

Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf dan jaringan syaraf sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar dan jika dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan. Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit (Pangastuti and Mukhoirotin 2018). Akupresur berperan dalam proses penurunan

skala dismenore, hal ini sesuai dengan penelitian Latifah (2020) yang melakukan intervensi akupresur kepada 22 responden dengan hasil penelitian intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur didapatkan skala nyeri dismenore mayoritas mengalami nyeri berat, setelah dilakukan terapi akupresur skala nyeri dismenore mengalami penurunan sehingga mayoritas responden mengalami nyeri ringan (Latifah, Prastiwi, and Andari 2020).

Setelah dilakukan terapi akupresur pada siswi yang mengalami dismenore terhadap penurunan skala nyeri dikarenakan adanya tekanan pada titik-titik di bagian tubuh yang akan memproduksi hormon endorfin sehingga memunculkan rasa rileks pada tubuh secara fisiologis dan dapat menggeblok reseptor nyeri. Endorfin merupakan zat yang memiliki banyak manfaat diantaranya sebagai pengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, pengendali rasa nyeri serta sakit yang menetap, pengendali perasaan stres, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Adanya stimulus nyeri yang dihantarkan ke otak akan terjadi pelepasan neurotransmitter inhibitor (endorphin dan enkephalin) yang tugasnya menghambat dan membantu menciptakan pembunuh nyeri alami yang ada didalam tubuh

### **Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Dismenore**

Berdasarkan penelitian menggunakan *paired sample test* diperoleh adanya perubahan yang signifikan dengan nilai  $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$  hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore. Hasil penelitian sebelumnya yang serupa menunjukkan bahwa akupresur pada titik sanyinjiao efektif menurunkan nyeri haid. Dengan demikian melakukan akupresur pada titik sanyinjiao (SP6) untuk mengatasi nyeri pada saat dismenore dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan intensitas dismenore karena terbukti efektif, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri) (Tyas, Ina, and Tjondronegoro 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Natalia et al., 2020) 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.

Menurut peneliti, saat ini mayoritas siswi menangani nyeri dismenore dengan cara nonfarmakologi seperti tidur, berdiam diri, kompres air hangat, dan meminum air putih, belum ada siswi yang melakukan penanganan dengan terapi akupresur karena siswi belum mengetahui apa itu akupresur dan bagaimana cara melakukan terapi akupresur. Siswi yang mengalami nyeri dismenore pasti akan merasa tidak nyaman dan dapat berdampak pada aktivitasnya sehari-hari, maka dari itu perlunya akan pengetahuan tentang akupresur dan pengobatan alternatif lain, untuk upaya mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Salah satunya penanganan non farmakologi dengan terapi akupresur, selain dianggap lebih aman dibandingkan obat analgesik, biaya yang dibutuhkan jauh lebih rendah. Dengan demikian ada hubungan signifikan pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan mengenai pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri dismenore di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi akupresur mayoritas siswi mengalami nyeri, sedang sebesar 69.0%, dan minoritas nyeri sebanyak (13.8%), tingkat nyeri dismenore sesudah dilakukan terapi akupresur mayoritas siswi mengalami nyeri ringan sebesar (89.7%) dan minoritas nyeri berat sebesar (10.3%), ada pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriyelva, S., Windayanti, H., & Priyanti, E. (2021). Literatur review akupresur titik Sanyinjiao (SP6) terhadap penurunan nyeri dismenore primer. *Seminar Nasional Kebidanan*. pp 152–163.
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh akupresur dengan teknik Tuina terhadap pengurangan nyeri haid (disminore) pada remaja putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 73–81. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p073-081>
- Hermawahyuni, R., Handayani, S., & Ainur, R. D. (2022). Faktor risiko kejadian dismenore primer pada siswi di SMK PGRI 1 Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 97–101. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1079>
- Husaidah, S., Ridmadhanti, S., & Radulima, L. (2021). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81.
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Nurani, I. (2023). Edukasi dan intervensi pemberian akupresur pada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 113–120. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1577>
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2020). Literature review terkait manfaat terapi akupresur dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan. *Jurnal Bagus*, 2(1), 402–406.
- Latifah, U., Prastiwi, R. S., & Andari, I. D. (2020). Reducing dysmenorrhea using accupressure on teenage girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 43–47. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5294>

- Meilan, N., Maryanah, & Follona, W. (2018). *Kesehatan reproduksi remaja implementasi PKPR dalam teman sebaya* (1st ed.). Malang: Wineka Media.
- Lubis, N. P. (2021). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja di MTS [Skripsi, Universitas Aufa Royhan, Kota Padangsidempuan].
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin, M. (2018). Pengaruh akupresur pada titik Tai Chong dan Guanyuan terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri. *Jurnal EDU Nursing*, 2(2), 54–62.
- Puspita, I. M., Anifah, F., & Meidiawati, F. (2022). Pengaruh pemberian massage effleurage untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5, 81.
- Rahma, A. G. (2019). Formulasi sediaan obat kumur ekstrak daun jarak pagar (*Jatropha curcas* L.) dan uji kestabilan fisiknya. [Tugas akhir].
- 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. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v21i1.1154>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Syaiful, Y., & Naftalin, S. V. (2018). Abdominal stretching exercise menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 269–276.
- Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh terapi akupresur titik Sanyinjiao terhadap skala dismenore. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v7i1.75>
- Yuniati, M., Rohmayanti, & Mareta, R. (2019). Akupresur titik Hequ point efektif mengurangi dismenore pada remaja SMP. *Akupresur Titik Hegu Point Efektif Mengurangi Dismenore Pada Remaja SMP*, 301–311.