

## **PENERAPAN AKUPRESUR TITIK SANYINJIAO DAN HEGU UNTUK REMAJA PUTRI DENGAN DISMENOIRE PRIMER**

*Application Of Sanyinjiao And Hegu Point Acupressure For Young  
Women With Primary Dysmenorrhea*

**REFI RIZKI APRIANA<sup>1</sup>, ARLYANA HIKMANTI<sup>2</sup>, FAUZIAH HANUM NUR  
ADRIYANI<sup>3</sup>**

UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA

Jalan Raden Patah No.100 Ledug, Kecamatan Kembaran, Kabupaten

Banyumas, Jawa Tengah 53182

e-mail: [rizkiarefi9@gmail.com](mailto:rizkiarefi9@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1846

### **Abstrak**

Dismenore yaitu nyeri atau kram perut yang terjadi saat menstruasi. Ciri dismenore diantaranya nyeri perut bagian bawah hingga pinggang, pusing, mual hingga pingsan. Di Indonesia sebanyak 64.25% perempuan usia subur mengalami dismenore dimana 54.89% nya mengalami dismenore primer. Di Jawa Tengah sebanyak 1.465.876 remaja mengalami dismenore. Permasalahan yang terjadi di Banyumas, tepatnya Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto terdapat 19 remaja dengan dismenore dari total 40 remaja putri dan belum pernah mendapatkan terapi akupresur kombinasi titik sanyinjiao dan hegu. Studi kasus ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan kesehatan reproduksi mengenai kombinasi terapi akupresur titik sanyinjiao dan hegu guna mengurangi intensitas nyeri dismenore. Metode yang digunakan berupa anamnesa, pemeriksaan fisik, pemeriksaan Hb, observasi dipertemuan kedua dan ketiga, wawancara dan studi dokumentasi. Khalayak sasaran yang dipilih, 5 remaja putri Panti Asuhan Muhammadiyah Purwokerto yang mengalami nyeri dismenore tingkat ringan dan sedang yang tidak melakukan terapi lain. Hasil dari penerapan akupresur titik sanyinjiao dan hegu terhadap penurunan nyeri dismenore yaitu menurunnya intensitas nyeri menstruasi rata-rata skala 1-2 dan menambah keterampilan remaja putri dalam mengatasi dismenore ringan hingga sedang secara mandiri. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan para responden dapat menerapkan akupresur yang telah diberikan dan dapat digunakan sebagai cara menurunkan nyeri menstruasi saat menstruasi datang.

**Kata Kunci:** Dismenore, akupresur, sanyinjiao, hegu

### **Abstrak**

*Dysmenorrhea is abdominal pain or cramps that occur during menstruation. Characteristics of dysmenorrhea include lower abdominal pain to the waist, dizziness, nausea and fainting. In Indonesia, 64.25% of women of childbearing age experience dysmenorrhea, of which 54.89% experience primary dysmenorrhea. In Central Java, as many as 1,465,876 adolescents experience dysmenorrhea. The problem that occurs in Banyumas, to be precise the Muhammadiyah Princess Orphanage in Purwokerto, there are 19 adolescents*

*with dysmenorrhea out of a total of 40 young women and have never received acupressure therapy with a combination of sanyinjiao and hegu points. This case study aims to carry out reproductive health care regarding a combination of acupressure therapy at sanyinjiao and hegu points to reduce the intensity of dysmenorrhea pain. The methods used were anamnesis, physical examination, Hb examination, observation at the second and third meetings, interviews and documentation studies. The target audience was selected, 5 young women from the Muhammadiyah Purwokerto Orphanage who experienced mild and moderate dysmenorrhea pain who did not do other therapy. The results of applying sanyinjiao and hegu point acupressure to reducing dysmenorrhea pain are decreasing the intensity of menstrual pain on an average scale of 1-2 and increasing the skills of young women in dealing with mild to moderate dysmenorrhea independently. Based on the results of the study, it is hoped that the respondents can apply the acupressure that has been given and can be used as a way to reduce menstrual pain when menstruation comes.*

**Keywords:** *Dysmenorrhea, Acupressure, Sanyinjiao, Hegu*

## **1. PENDAHULUAN**

Menstruasi merupakan hal yang normal pada wanita. Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang disebut nyeri haid (dismenore) (Triyani et al., 2021). Dismenore mempunyai ciri nyeri perut dibagian bawah saat haid dan pusing, dengan katagori nyeri ringan seperti nyeri perut pada bagian bawah namun masih dapat ditahan, masih dapat beraktivitas dan masih dapat konsentrasi belajar, nyeri sedang yaitu nyeri perut bagian bawah menyebar ke pinggang, nafsu makan berkurang, aktivitas terganggu dan konsentrasi belajar terganggu dan nyeri berat yaitu sampai menimbulkan pingsan (Novianti et al., 2023a).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2013 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore 10-15%nya mengalami dismenore berat, sedangkan dismenore primer 10-20% Perempuan. Angka kejadian dismenore mengalami dismenore primer dan 9.36% mengalami dismenore sekunder (Amelia et al., 2022). Data dari Profil

Dinas Kesehatan Di Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 dalam penelitian (Elsera & Agustina, 2022) menyatakan bahwa remaja rentang usia 10-19 tahun sebanyak 2.899.120 jiwa, dengan dismenore sebanyak 1.465.876 jiwa. Tanda gejala dismenore yang sering muncul yaitu mual dan muntah serta rasa tidak nyaman saat beraktivitas. Hal ini paling sering dialami oleh wanita yang baru pertama kali mengalami menstruasi atau remaja awal (Sari & Usman, 2021). Dismenore jika tidak segera ditangani tentunya akan menghambat aktivitas sehari-hari. Bahkan jika wanita tersebut masih sekolah, dapat mengganggu konsentrasi belajar, sehingga tidak masuk sekolah.

Dismenore pada siklus menstruasi terjadi penurunan kadar hormone ovarium yang dapat merangsang pengeluaran prostaglandin uterus, sehingga menyebabkan berkurangnya panas tubuh pada suhu dingin pembuluh - pembuluh endometrium serta uterus jadi berkontraksi. Apabila kadar prostaglandin berlebihan maka akan terjadi dismenore.

Adapun faktor yang mempengaruhi dismenore yaitu usia menarche dimana

semakin awal usia menarche maka semakin besar peluang dismenore, Indeks Masa Tubuh (IMT) semakin berat badan berlebih atau sebaliknya semakin kurus maka dismenore semakin dapat menjadi faktor penyerta dismenore (Nurfadilah, 2021). Dismenore dibedakan menjadi dua jenis, dismenore primer pertama menstruasi sampai sebelum menikah yang akan hilang tanpa obat-obatan dan sekunder yang dapat datang sewaktu-waktu selama usia subur, namun biasanya sering muncul diatas 20 tahunan dan membutuhkan bantuan terapi obat (Utami, 2021).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri dismenore dengan terapi nonfarmakologi berupa akupresur pada titik sanyinjiao dan hegu. Kemenkes RI (2004) dalam penelitian (Revianti & Yanto, 2021) menyatakan bahwa akupresur adalah teknik pengobatan secara tradisional yang tindakannya dilakukan dengan cara menekan titik tertentu dibagian tubuh menggunakan jari-jari.

Akupresur bermanfaat untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit, memulihkan serta meningkatkan imun pada tubuh (Apriyelva et al., 2021). Akupresure mempunyai kelebihan yaitu risiko yang rendah dan dapat dipelajari oleh siapapun, meningkatkan kesegaran, dan mengurangi rasa mual (Revianti & Yanto, 2021). Pemberian terapi akupresur pada titik sanyinjiao yaitu titik sanyinjiao (SP6) terletak di bagian kaki dalam 3 cun sisi atas terbukti efektif dapat mengurangi nyeri dismenore yang dikombinasikan dengan pemijatan pada titik hegu. Hal ini dikarenakan pemijatan tersebut meningkatkan kadar endorphen untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi (Tyas et al., 2018). Akupresur titik *Spleen 6* (sanyinjiao) yang letaknya diatas pergelangan kaki *posterior medial*

ke *tibia* dapat mengurangi intensitas nyeri. Studi kasus ini serupa dengan penelitian (Setyowati, 2018) yang menyatakan bahwa titik *Large Instaine 4* (hegu) yang terletak diantara ibu jari dan jari telunjuk berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada dismenore.

Hal ini dikarenakan dapat merangsang keluarnya hormon endomorfine yaitu hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Revianti & Yanto, 2021). Bidan sebagai sahabat wanita berperan dalam penanganan dismenore primer yaitu dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan reproduksi seperti dismenore primer. Upaya yang dapat dilakukan oleh bidan salah satunya adalah melakukan promosi kesehatan untuk mengurangi dismenore (Yustanta, Brivian Lorentis, et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto dari 40 remaja putri diperoleh 19 remaja putri (47,50%) diantaranya mengalami dismenore, dan penanganan menggunakan obat, dan belum pernah diatasi dengan akupresur pada titik sanyinjiao dan hegu. Dari data tersebut, penulis tertarik untuk mengambil kasus Penerapan Akupresur Titik Sanyinjiao dan Hegu Untuk Remaja Putri dengan Dismenore Primer di Panti Asuhan Putri Muhammadiyah Purwokerto.

Tujuan dari penelitian ini yaitu mendeskripsikan studi kasus mencakup data anamnesis dan pemeriksaan fisik remaja putri dengan dismenore primer, mengidentifikasi karakteristik remaja putri dengan dismenore primer, mengidentifikasi tingkat skala nyeri pre dan post penerapan akupresur titik sanyinjiao dan hegu serta mengetahui keterampilan penerapan akupresur titik sanyinjiao dan hegu remaja putri dengan dismenore primer.

## 2. METODE

Penelitian ini, pada 5 remaja yang mengalami dismenore. Adapun metode pengumpulan datanya dengan cara anamnesa, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Teknik pengumpulan datanya setelah peneliti mendapatkan ijin, peneliti mengumpulkan 5 remaja yang mengalami dismenore primer. Penelitian ini dilakukan selama 3 kali pertemuan untuk memantau perubahan skala nyeri remaja tersebut. Pada pertemuan pertama, remaja tersebut dikumpulkan di satu tempat, peneliti menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian ini, kemudian bila bersedia menandatangani *informed consent*. Kemudian dilakukan anamnesa, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan kadar Hb. Setelah itu mengajarkan akupresur dan pendidikan kesehatan tentang pola hidup bersih dan sehat. Kemudian dilakukan pemantauan keterampilan remaja dalam melakukan akupresur tersebut dan dievaluasi skala nyerinya sampai hari ketiga di hari yang berbeda.

## 3. HASIL

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

### Anamnesa dan pemeriksaan fisik remaja putri dengan dismenore primer

Tabel 1. Hasil anamnesa dan pemeriksaan fisik remaja putri dengan dismenore primer

Data Anamnesa	Responden				
	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4	Responden 5
Umur	15 th	18 th	18 th	16 th	18 th
Pendidikan	SMP	SMA	SMA	SMA	SMA
Agama	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam
Keluhan	Nyeri perut bagian bawah hingga menjalar ke pinggan	Nyeri perut bawah, sedikit pusing dan lemas	Nyeri perut bagian bawah	Nyeri perut bagian bawah	Nyeri perut bagian bawah

Pola kebiasaan sehari-hari:

Nutrisi	Makan: 3x sehari 1 piring Minum: 8 gelas sehari	Makan: 3x sehari 1 piring Minum: 8 gelas sehari	Makan: 3x sehari 1 piring Minum: 8 gelas sehari	Makan: 3x sehari 1 piring Minum: 8 gelas sehari	Makan: 3x sehari 1 piring Minum: 8 gelas sehari
Eliminasi	BAB: 1-2x sehari, konsistensi lembek berwarna kuning dan hijau, BAK: 5-6x, konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB: 1-2x sehari, konsistensi lembek berwarna kuning dan hijau, BAK: 5-6x, konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB: 1-2x sehari, konsistensi lembek berwarna kuning dan hijau, BAK: 5-6x, konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB: 1-2x sehari, konsistensi lembek berwarna kuning dan hijau, BAK: 5-6x, konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB: 1-2x sehari, konsistensi lembek berwarna kuning dan hijau, BAK: 5-6x, konsistensi cair berwarna jernih kekuningan
Aktivitas	Sekolah dan mengaji	Sekolah dan mengaji	Sekolah dan mengaji	Sekolah dan mengaji	Sekolah dan mengaji
Istirahat	Tidur malam: 6jam	Tidur malam: 6jam	Tidur malam: 6jam	Tidur malam: 6jam	Tidur malam: 6jam
Psikososial	Cemas, mengeluh rasa nyeri belum pernah mengetahui tentang dismenore dan penanganan yang mudah				

Data Pemeriksaan fisik	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5
Tekanan darah (mmHg)	112/74	94/60	117/68	107/67	114/76
Nadi (x/menit)	75	73	76	65	95
Respirasi (x/menit)	20x	20x	20x	20x	20x
Tinggi Badan (cm)	150	160	148	149	150
Berat badan (kg)	46	41	53	46	50
LILA (cm)	25	19,5	26,5	22	24,5
Konjungti-va	Kemerahan	Sedikit pucat	Kemerahan	Kemerahan	Kemerahan
Kadar HB	15,4g/dL	11,2g/dL	17,6 g/dL	13,6g/dL	13,5 g/dL

Tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata responden yaitu remaja tengah dan akhir yang umurnya 15 hingga 18 tahun. Keluhan nyeri dismenore pada kelima responden adalah nyeri perut bagian bawah, satu diantaranya mengalami pusing dan lemas. Kelima responden mempunyai pola kebiasaan sehari-hari yang normal. Aktivitas responden adalah sekolah dan mengaji. Tidak ada tidur siang, dimana waktu istirahat tidur hanya pada malam hari selama 6 jam menyesuaikan kegiatan atau jam

istirahat Panti Asuhan. Dari data tersebut, para responden sedikit kurang istirahat. Data objektif pada tabel diatas, menunjukkan bahwa kelima responden mempunyai tanda-tanda vital yang normal. Namun dua diantaranya LILA dibawah normal yaitu klien 2 dan 4. Adapun klien 2 mengalami anemia ditandai dengan conjungtiva yang sedikit anemis.

### Gambaran Riwayat Menstruasi pada remaja yang mengalami dismenore

Tabel 2. Gambaran Riwayat Menstruasi pada Remaja yang Mengalami Dismenore

Data	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Usia menarche	14 tahun	13 tahun	13 tahun	13 tahun	12 tahun
Riwayat menstruasi:					
Siklus	28-30 hari	28-30 hari	28-30 hari	28-30 hari	28-30 hari
Lamanya	7 hari	7 hari	7 hari	7 hari	7 hari
Banyaknya	3x ganti pembalut	3x ganti pembalut	3x ganti pembalut	3x ganti pembalut	3x ganti pembalut
Dismenore	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Riwayat keluarga dismenore	Ada	Ada	Tidak	Tidak	Tidak
Hb (Normal :12g/dL - 15g/dL)	15,4 (Diatas normal)	11,2 (Anemia ringan)	17,6 (Diatas normal)	13,6 (Normal)	13,5 (Normal)

Tabel 2. menunjukkan bahwa usia menarche responden 12 hingga 14 tahun, dimana semua responden mengalami dismenore. Data pada tabel tersebut juga menunjukkan bahwa 2 dari 5 responden mempunyai riwayat keluarga dengan dismenore, yaitu klien 1 dan 2. IMT dan kadar Hb 3 dari 5 responden dalam kategori normal. Hanya ada 1 responden yang mempunyai IMT kurus dan masuk dalam kategori anemia ringan yaitu klien 2 serta klien 3 dalam kategori gemuk.

### Tingkat Skala Nyeri Pre Dan Post Akupresur Titik Sanyinjiao Dan Hegu

Tabel 3. Skala nyeri pre dan post akupresur

Data	Skala nyeri									
	Klien 1		Klien 2		Klien 3		Klien 4		Klien 5	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Hari ke-1	5	4	4	3	3	3	4	3	5	4
Hari ke-2	4	3	3	2	3	2	3	2	4	2
Hari ke-3	3	2	2	1	0	0	0	0	1	0

Tabel 3. menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresure yaitu turun 1-2 dan rata-rata dismenore hilang atau tidak merasakan nyeri dihari ke-3 dengan skala nyeri 0.

### Evaluasi Keterampilan Penerapan Akupresur Titik Sanyinjiao Dan Hegu

Tabel 4. Nilai keterampilan penerapan akupresur

Responden	Nilai
Klien 1	Terampil
Klien 2	Terampil
Klien 3	Terampil
Klien 4	Terampil
Klien 5	Terampil

Tabel 4. menunjukkan bahwa seluruh responden telah terampil dalam melakukan teknik akupresur titik sanyinjiao dan akupresur titik hegu.

## 4. PEMBAHASAN

### Anamnesa Remaja Putri Dengan Dismenore Primer

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa rata-rata umur responden 15-18 tahun dan usia ini termasuk pada usia remaja tengah dan akhir dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA. Usia-usia tersebut memang rentan dengan masalah gangguan reproduksi, seperti gangguan pada saat menstruasi. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa remaja merupakan masa transisi baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan hormon pada

masa remaja menjadikan remaja mengalami nyeri pada saat menstruasi.

Adapun keluhan rata-rata yang dirasakan oleh ke lima responden adalah nyeri perut bagian bawah, satu diantaranya mengalami pusing dan lemas. Hal ini sesuai dengan teori (Utami, 2021) bahwa dismenore primer mempunyai ciri nyeri perut dibagian bawah saat haid dan pusing. Menurut (Novianti et al., 2023), skala nyeri yang sering dirasakan oleh remaja adalah dalam katagori nyeri ringan seperti nyeri perut pada bagian bawah namun masih dapat ditahan, masih dapat beraktivitas dan masih dapat konsentrasi belajar. Nyeri sedang yaitu nyeri perut bagian bawah menyebar ke pinggang, nafsu makan berkurang, aktivitas terganggu dan konsentrasi belajar terganggu.

Pola nutrisi yang dijalankan oleh respondenpun baik. Hasil pengkajian eliminasi, menunjukkan bahwa pola eliminasi responden dalam batas norma, hal ini terlihat dari feses dan warna cairan yang dihasilkan memiliki warna dan konsistensi yang normal. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa feses normal pada setiap orang berbeda-beda dengan frekuensi defekasi 2-3 kali sehari hingga 3 kali seminggu, tidak menimbulkan rasa nyeri, tidak keras, dan tidak perlu mengejan lebih yang kuat (Ramadani, 2018). Sedangkan pada pola buang air kecil konsistensi, warna urin dan frekuensi buang air kecil dalam batas normal dan tidak ada keluhan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pada remaja dengan bila memiliki kebiasaan menahan buang air kecil akan menimbulkan keluhan nyeri saat buang air kecil seperti kristal batu (Marlisa, Diana, et al., 2019).

Hasil pemeriksaan fisik pada table 1. menunjukkan bahwa kondisi tekanan darah, dan nadi pada responden

menunjukkan adanya perubahan dari normalnya dikarenakan pemeriksaan ini terjadi pada saat menstruasi. Hasil pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) remaja tersebut menunjukkan LILA dari 5 responden, 2 orang memiliki Lila dibawah normal, 1 orang dalam status gizi gemuk, dan 2 orang dalam status gizi normal. LILA dan nutrisi berkaitan dengan berat badan yang nantinya akan mempengaruhi jumlah indeks massa tubuh.

Wanita dengan indeks massa tubuh (IMT) kurang dari berat badan normal dan kelebihan berat badan (*overweight*) lebih mungkin untuk menderita dismenore jika dibandingkan dengan wanita dengan IMT normal (Arisani, 2019). Hal tersebut juga terlihat dari konjungtiva yang sedikit pucat. Kondisi ini merupakan salah satu tanda anemia. Remaja dengan anemia dapat menjadi penyerta timbulnya dismenore. Nyeri yang dirasakan pada penderita dengan anemia dapat memicu prostaglandin yang mengakibatkan dismenore (Rahmatanti et al., 2020).

### **Gambaran Riwayat Menstruasi Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore**

Berdasarkan tabel 2. rata-rata usia menarche responden berkisar 12-14 tahun dengan siklus menstruasi 28-30 hari sekali, yang lamanya 7 hari dengan banyaknya darah yang keluar 3x ganti pembalut setiap harinya. Menurut teori (Irianti, 2018), saat tidak terjadinya pemuahan atau implantasi, kadar hormon estrogen dan progesteron menurun secara drastis. Penurunan kadar hormone ovarium ini dapat merangsang pengeluaran prostaglandin uterus, sehingga menyebabkan berkurangnya panas tubuh pada suhu dingin pembuluh-pembuluh endometrium serta uterus jadi berkontraksi. Apabila kadar

prostaglandin berlebihan maka dismenore akan terpicu (Apriyelve et al., 2021).

Kelima responden mengalami dismenore ringan hingga sedang. Dua diantaranya mempunyai riwayat keluarga yaitu ibu dengan dismenore yaitu klien 1 dan klien 2. Riwayat keluarga menjadi salah satu faktor penyebab dismenore sesuai teori. Adanya riwayat keluarga dan genetik berkaitan dengan dismenore. Riwayat keluarga adalah faktor risiko yang dapat memungkinkan meningkatnya dismenore primer. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Irianti, 2018) yaitu faktor yang mempengaruhi dismenore diantaranya usia menarche, indeks massa tubuh, riwayat keluarga dan siklus menstruasi.

### **Tingkat Skala Nyeri Pre Dan Post Akupresur Titik Sanyinjiao Dan Hegu**

Berdasarkan tabel 3. rata-rata responden mengalami skala nyeri 0 hingga 5. Dimana setiap pre dan post akupresur selama tiga hari mengalami penurunan 1-2 skala nyeri bahkan dihari ketiga sudah tidak ada nyeri. Namun klien 1 dan klien pada hari ketiga rasa nyeri masih ada. Dari data diatas dapat diketahui bahwa dismenore dapat menghilang di hari ketiga. Hal ini sesuai teori (Utami, 2021) bahwa nyeri dibagian perut bawah saat haid, menghilang di jam ke 8-72. Skala nyeri yang tidak hilang di hari ketiga seperti pada klien 1 dan 2 pada tabel 4.3 dapat dipicu oleh penyerta. Klien 1 dan 2 karena adanya riwayat keluarga (ibu) dengan dismenore. Selain itu pada klien 2 juga terdapat anemia ringan dan IMT dalam kategori kurus.

Hasil tabel 3 dalam penurunan skala nyeri, sejalan dengan teori (Wardani et al., 2021) yang menyatakan bahwa pemberian

akupresur pada titik sanyinjiao dan hegu efektif mengurangi nyeri dismenore, karena pemijatannya meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh.

Pelepasan endorphin dikendalikan oleh sistem saraf-saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur akan menginstruksikan system endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh sehingga pemijatan atau penekanannya dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore berdasarkan teori (Husaidah, 2021). Dari data diatas dapat diketahui bahwa dismenore dapat menghilang di hari ketiga. Hal ini sesuai teori (Utami, 2021) bahwa nyeri dibagian perut bawah saat haid, menghilang di jam ke 8-72.

### **Evaluasi keterampilan penerapan akupresur titik sanyinjiao dan hegu**

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan bahwa dari kelima responden pada saat setelah diberikan pelatihan menunjukkan bahwa responden mampu menerapkan akupresur titik sanyinjiao dan titik hegu dengan baik yang mana hasil evaluasi keterampilan akupresur adalah masing-masing dalam kategori terampil dengan nilai 100 yang artinya responden dapat mempraktikan tindakan dengan sempurna. Pemberian materi dan mengajarkan responden dilakukan pada hari pertama dan evaluasinya dilakukan pada hari pertama dengan tujuan responden nantinya dapat melakukan akupresur secara mandiri kedepannya. Peningkatan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh media yang digunakan yaitu berupa video dan liflet yang menunjukkan gerakan sederhana akupresur tersebut. Pemberian informasi tentang akupresur titik sanyinjiao dan hegu dengan menggunakan video dapat

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengurangi rasa nyeri karena dismenore (Oktapiana et al., 2021).

## 5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan akupresur di titik sanyinjiao dan hegu pada kelima responden, dengan kerjasama yang baik antara peneliti dan responden, dapat ditarik kesimpulan bahwa nyeri dismenore terjadi pada usia 15-18 tahun, dengan pendidikan SMP-SMA, dan keluhan nyeri perut bagian bawah. Hasil pemeriksaan fisik Sebagian besar memiliki tekanan darah, nadi respirasi, status gizi yang kurus dan gemuk, serta anemia. Gambaran riwayat menstruasi responden mengalami menarche usia 12-14 tahun, siklus dan lamanya menstruasi normal, terdapat 2 responden mengalami dismenore, sebagian besar kadar hb normal/ tidak anemia. Keterampilan responden dalam melakukan akupresur setelah diberikan informasi dan pelatihan, dalam katagori terampil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R., Taherong, F., & Diarfah, A. D. (2022). Manajemen Asuhan Ebidanan Remaja Pada Nn "S" Dengan Disminorhea Primer Di Poli Kebidanan Dan Kandungan Rs Islam Faisal Makassar Tahun 2021. *Jurnal Midwifery*, 4(1), 30-42. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i1.28851>
- Ammar, Ulya Rohima. (2016). Faktor Resiko Dismenore Primer Pada Wanita Usia Subur Di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4.
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). *Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer*. 49(4).
- Apriyelva, S., Windayanti, H., Priyanti, E., Dewi, L. M., Zuhdi, R. L. D., Sari, W., Pratiwi, I., & Aisyah, S. (2021). Literature Review Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer. *CALL FOR SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN 2021*.
- Arisani, G. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Kadar Hemoglobin dan Paparan Asap Rokok dengan Kejadian Dismenore. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.21070/mid.v5i1.2213>
- Elseira, C., & Agustina, N. W. (2022). *Pengetahuan Penatalaksanaan Dismenore Remaja Putri*. 12(2).
- Husaidah, S. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72-81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>
- Irianti, B. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Remaja. *MENARA Ilmu, Vol. XII, No.10 Oktober 2018*.
- Marlina, C. (2017). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Tanda-Tanda Vital pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri di Politeknik Kesehatan Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 11(2), 108-114. <https://doi.org/10.36051/jiki.v11i2.35>
- Marlisa, Diana, et al.,. (2019). Pola Kebiasaan Menahan Buang Air Kecil Terhadap Kejadian Leukosituria Pada Siswi Kelas II Di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan. *JMS*, 52(3), 114-119.
- Novianti, N., Hikmanti, A., & Rini, S. (2023). Efektifitas Akupresure Terhadap Dismenorea Pada Akseptor KB IUD. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 23-25. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.548>
- Nurfadilah, A. (2021). *Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk*



- Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri.*
- Oktapiana, L., Susanti, R., Lestari, A., & Bukifan, A. (2021). *Penyuluhan Tentang Pijat Akupresure pada Remaja untuk Mengurangi Nyeri Haid.*
- Rahmatanti, R., Pradigdo, S. F., & Pangestuti, D. R. (2020). Hubungan Tingkat Stres dan Status Anemia dengan Dismenorea Primer Pada Siswi Kelas XII di SMAN 1 Nganjuk. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 246–254. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.246-254>
- Ramadani, A. (2018). Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslimat Saat Puasa Ramadhan. *Universitas Airlangga*.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Santosa, Oktora SD. (2015). Perkembangan dan Pelaksanaan fungsi Panti Asuhan Yatim Putri Muhammadiyah Purwokerto. *Repository UMP*. [https://repository.ump.ac.id/1040/3/Oktora%20Dwi%20Surya%20Santosa\\_BAB%20II.pdf](https://repository.ump.ac.id/1040/3/Oktora%20Dwi%20Surya%20Santosa_BAB%20II.pdf)
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). *Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja*. 17(2).
- Setyowati, H. (2018). *Akupresure Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Penelitian*. UNNIMA PRESS.
- Surtiningsih, S., Yanti, L., Dewi, F. K., Adriyani, F. H. N., & Hikmanti, A. (2022). Terapi Acupresure untuk Kesehatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(10), 3316–3324. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7163>
- Triyani, I., Andayani, A., Apriani, T. A., Sari, A. N. I., Komala, D., & Bolo, M. D. (2021). *Penyuluhan Tentang Cara Mengurangi Dismenore Pada Remaja Dengan Teknik Yoga*.
- 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>
- Utami, N. H. (2021). *Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo 2020/2021*.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenor Primer pada Siswi Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1). <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.414>
- Yustanta, Brivian Lorentis, et al., (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19*. Penulis Cerdas Indonesia.