



Perbedaan Intensitas Dismenore Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Akupresur Titik LI4 pada Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar

Lina Hasna Mustaqima^{1*}, Enny Yuliaswati²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstract. *Dysmenorrhea is a common health problem experienced by adolescent girls that can interfere with daily activities, reduce learning concentration, and negatively affect academic achievement. The prevalence of dysmenorrhea among adolescent girls in Central Java Province reaches 56%. Management of dysmenorrhea can be performed through pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological methods is acupressure therapy, as stimulation of specific points is believed to reduce uterine contractions and stimulate the release of endorphins, which play a role in decreasing pain perception. This study aimed to determine the difference in dysmenorrhea intensity before and after LI4 acupressure therapy among adolescent girls at SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. This study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 68 female students, with a sample of 30 respondents. The intervention was conducted by applying pressure to the LI4 acupressure point, located on the dorsal surface of the hand between the thumb and index finger, for 30 rotations. Pain intensity was measured before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the average intensity of dysmenorrhea decreased from 5.03 before the intervention to 2.47 after LI4 acupressure therapy, with a reduction of 2.6 points. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in dysmenorrhea intensity before and after the intervention. Therefore, LI4 acupressure therapy can be considered an alternative non-pharmacological intervention to help reduce dysmenorrhea intensity among adolescent girls.*

Keywords : *Acupressure, Adolescents, Dysmenorrhea*

Abstrak. Dismenore merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri dan dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan konsentrasi belajar, serta berdampak terhadap pencapaian akademik. Prevalensi kejadian dismenore pada remaja putri di Provinsi Jawa Tengah mencapai 56%. Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi akupresur, karena stimulasi pada titik tertentu diyakini mampu mengurangi kontraksi uterus serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur titik LI4 pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain one group pretest posttest. Populasi penelitian sebanyak 68 siswi dengan jumlah sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik sampling tertentu. Intervensi dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik LI4, yaitu area punggung tangan di antara ibu jari dan jari telunjuk, sebanyak 30 putaran. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas dismenore dari 5,03 sebelum intervensi menjadi 2,47 setelah diberikan terapi akupresur, dengan rata-rata penurunan sebesar 2,6. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang

Received Juli 30, 2026; Revised Agustus 10, 2026; Accepted Agustus 16, 2026

* Lina Hasna Mustaqima, linahasna9@gmail.com

signifikan antara intensitas dismenore sebelum dan sesudah terapi akupresur titik LI4. Dengan demikian, terapi akupresur titik LI4 dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi intensitas dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci: Akupresur, Dismenore, Remaja

LATAR BELAKANG

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu permasalahan kesehatan reproduksi yang sering dialami oleh remaja putri. Dismenore didefinisikan sebagai nyeri pada bagian bawah abdomen yang terjadi sebelum atau selama menstruasi dan dapat disertai dengan berbagai keluhan lain seperti mual, muntah, pusing, hingga kelelahan (Winengsih et al., 2026). Kondisi ini umumnya terjadi akibat peningkatan kontraksi otot uterus yang dipengaruhi oleh pelepasan prostaglandin selama menstruasi. Meskipun bukan merupakan penyakit yang mengancam jiwa, dismenore dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup remaja, terutama dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, mengikuti kegiatan pembelajaran, menurunkan konsentrasi belajar, serta memengaruhi pencapaian akademik.

Kejadian dismenore pada remaja masih tergolong tinggi di berbagai wilayah. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai sekitar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Sementara itu, angka kejadian dismenore pada remaja putri di Provinsi Jawa Tengah mencapai 56% (Sari et al., 2025). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa dismenore menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, khususnya pada kelompok remaja yang sedang mengalami fase perkembangan reproduksi. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore antara lain usia menarche, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, status gizi, tingkat stres, serta kebiasaan olahraga (Filus et al., 2025; Erlangga & Rahmadoni, 2026; Manulang & Manoppo, 2026).

Dismenore yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas dan gangguan fungsi sosial remaja. Penelitian Karlinda et al. (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami dismenore dapat mengalami gangguan aktivitas belajar dan membutuhkan strategi koping tertentu untuk menghadapi nyeri yang dirasakan. Selain itu, penelitian Nofeni et al. (2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara kejadian dismenore dengan aktivitas belajar pada remaja. Hal tersebut

menunjukkan bahwa diperlukan upaya penatalaksanaan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri menstruasi.

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis, nyeri menstruasi umumnya ditangani menggunakan obat analgesik untuk mengurangi rasa nyeri. Namun, penggunaan obat secara terus-menerus memiliki keterbatasan tertentu, seperti kemungkinan efek samping, keterbatasan akses, serta adanya preferensi sebagian remaja untuk menghindari konsumsi obat. Oleh karena itu, metode nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam membantu mengatasi dismenore. Salah satu metode tersebut adalah terapi akupresur.

Akupresur merupakan metode terapi komplementer yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada tubuh menggunakan jari atau benda tumpul. Terapi ini memiliki beberapa kelebihan, yaitu mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, memiliki risiko yang relatif rendah, serta dapat dipelajari dan diterapkan secara mandiri. Mekanisme kerja akupresur dalam mengurangi nyeri berkaitan dengan stimulasi sistem saraf yang dapat meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu mengurangi ketegangan otot dan kontraksi uterus yang berlebihan.

Salah satu titik akupresur yang banyak digunakan dalam manajemen nyeri adalah titik Large Intestine 4 (LI4) atau Hegu yang terletak pada area antara ibu jari dan jari telunjuk. Titik LI4 diketahui memiliki efek analgesik dan sering digunakan untuk membantu mengurangi berbagai jenis nyeri. Stimulasi pada titik LI4 dapat meningkatkan pelepasan endorfin, memperlancar aliran darah, serta membantu mengurangi intensitas kontraksi uterus sehingga nyeri akibat dismenore dapat berkurang (Widiastini & Udayani, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian akupresur pada titik LI4 efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi. Penelitian Indrayani et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi akupresur mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Hasil serupa juga ditemukan oleh Jatnika et al. (2022) yang menyatakan bahwa terapi akupresur memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore.

Penelitian Sari dan Usman (2021) menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam mengurangi dismenore pada remaja dengan pemberian tekanan pada titik tertentu.

Selain itu, Sarmanah dan Anggraini (2023) menemukan bahwa pemberian akupresur dengan teknik penekanan sebanyak 30 putaran selama 3–5 menit memberikan pengaruh terhadap penurunan intensitas dismenore. Penelitian Khasanah dan Kamidah (2023) juga membuktikan bahwa kombinasi titik LI4 dan SP6 mampu menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri. Hasil penelitian terbaru oleh Lestari et al. (2026) menunjukkan bahwa stimulasi titik SP6 dan LI4 efektif dalam membantu mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Berdasarkan penelitian terdahulu, terapi akupresur telah banyak digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi dismenore. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel yang relatif kecil, karakteristik responden yang berbeda, lokasi penelitian yang beragam, serta variasi dalam teknik dan durasi pemberian intervensi. Selain itu, penelitian mengenai efektivitas terapi akupresur khususnya pada titik LI4 di lingkungan sekolah menengah atas masih terbatas, padahal kelompok remaja putri tingkat SMA merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami dismenore dan dampaknya terhadap aktivitas pendidikan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan terapi akupresur yang secara khusus berfokus pada titik LI4 sebagai intervensi tunggal untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri tingkat sekolah menengah atas. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang sebagian mengombinasikan beberapa titik akupresur seperti LI4 dan SP6 atau menggunakan kombinasi terapi komplementer lain (Safety & Suryaningsih, 2024; Ngatmini et al., 2025; Lestari et al., 2026), penelitian ini mengevaluasi perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian akupresur titik LI4 dengan desain one group pretest posttest pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas teknik akupresur yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan sebagai salah satu upaya mandiri dalam manajemen dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar pada bulan Februari 2026, diperoleh data bahwa sebanyak 68 dari 70 siswi mengalami dismenore. Beberapa siswi menyampaikan bahwa nyeri menstruasi yang dialami menyebabkan gangguan terhadap aktivitas sekolah. Tingginya kejadian dismenore serta dampaknya terhadap kegiatan belajar menjadi dasar

bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik LI4 pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest design. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui perubahan atau pengaruh yang terjadi setelah diberikan suatu perlakuan pada kelompok penelitian. Pada penelitian ini, pengukuran intensitas dismenore dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan intervensi (pretest) dan setelah diberikan intervensi (posttest). Perlakuan yang diberikan berupa terapi akupresur pada titik LI4 untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian terapi tersebut. Rancangan penelitian ini terdiri dari pengukuran awal (O1) berupa skor intensitas dismenore sebelum diberikan terapi akupresur, pemberian perlakuan (X) berupa terapi akupresur titik LI4, serta pengukuran akhir (O2) berupa skor intensitas dismenore setelah diberikan terapi akupresur.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa terdapat banyak siswi yang mengalami dismenore dan beberapa di antaranya mengalami gangguan aktivitas sekolah akibat nyeri menstruasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei–Juni 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang telah mengalami menstruasi dan mengalami dismenore di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data sebanyak 68 siswi mengalami dismenore dari 70 siswi. Dari jumlah tersebut, terdapat 30 siswi yang mengalami dismenore primer dalam tiga siklus menstruasi terakhir dan memenuhi kriteria untuk menjadi responden penelitian.

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan teknik

tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswi yang mengalami dismenore. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswi yang mengalami menstruasi secara rutin, mengalami dismenore primer dalam tiga siklus menstruasi terakhir, tidak sedang menjalani terapi lain untuk mengurangi dismenore, serta bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh prosedur penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi siswi yang memiliki riwayat penyakit reproduksi seperti kista ovarium, endometriosis, atau gangguan ginekologi lainnya, siswi yang mengalami luka atau pembengkakan pada area pemijatan titik LI4, serta siswi yang memiliki intensitas nyeri pada kategori berat dengan skala 9–10. Adapun kriteria drop out dalam penelitian ini adalah siswi yang tidak mengikuti intervensi akupresur secara lengkap sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel Independent Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab dari perubahannya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian terapi akupresur pada titik LI4.

Variabel Dependent Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variable bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Dismenore.

Definisi Operasional

Tabel 1. Variabel Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Skala	Hasil ukur
Independen Terapi akupresur LI4	Terapi pijat pada titik LI4 dilakukan sehari 1 kali sebanyak 30 kali dengan pijatan memutar searah jarum jam, dengan memijat di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira kira di tengah tulang metacarpal kedua	Lembar observasi dari kegiatan terapi akupresur sesuai SOP	Nomina 1	0=Sebelum 1= Sesudah

dengan tekanan sedang pada tangan kanan dan kiri.

Dependen	<i>Dismenore</i> adalah nyeri	Lembar	Skala	Rentang
Intensitas	perut bawah saat menstruasi	pengukuran	Rasio	skor
<i>Dismenore</i>	yang biasanya didampingi oleh gejala lainnya seperti berkeringat, sakit kepala, diare dan muntah	Kuesioner		0-10
		<i>Numeric Rating Scale</i>		

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dengan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS) skala 0–10 untuk mengukur intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur titik LI4. NRS digunakan karena merupakan instrumen baku yang telah banyak digunakan secara internasional dalam pengukuran tingkat nyeri.

Penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrumen NRS merupakan alat ukur nyeri yang telah baku dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya pada penelitian sebelumnya. Terapi akupresur titik LI4 juga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena pelaksanaannya menggunakan lembar observasi berdasarkan prosedur standar intervensi.

Teknik dan Pengumpulan Data

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu editing, coding, data entry, dan cleaning. Editing dilakukan dengan memeriksa kelengkapan data yang telah diperoleh. Selanjutnya dilakukan coding dengan memberikan kode pada data penelitian, yaitu kode 0 untuk sebelum pemberian terapi akupresur titik LI4 dan kode 1 untuk setelah pemberian terapi. Data yang telah diberi kode kemudian dimasukkan ke dalam program komputer (data entry) dan dilakukan pemeriksaan ulang (cleaning) untuk memastikan tidak terdapat kesalahan dalam pengolahan data.

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik LI4. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil uji normalitas

menggunakan Shapiro-Wilk, data tidak berdistribusi normal sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan dua data berpasangan.

Penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap awal, pelaksanaan, dan akhir. Tahap awal meliputi pengajuan judul, penyusunan proposal, seminar proposal, revisi, serta pengajuan izin penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menentukan responden sesuai kriteria, memberikan penjelasan penelitian dan informed consent, melakukan pengukuran intensitas dismenore sebelum intervensi, memberikan terapi akupresur titik LI4 sesuai prosedur, kemudian melakukan pengukuran kembali setelah intervensi. Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan scoring dan analisis data.

Tahap akhir dilakukan dengan menyusun laporan hasil penelitian, melakukan pembahasan berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, melaksanakan ujian hasil, melakukan revisi, serta menyerahkan laporan akhir penelitian kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

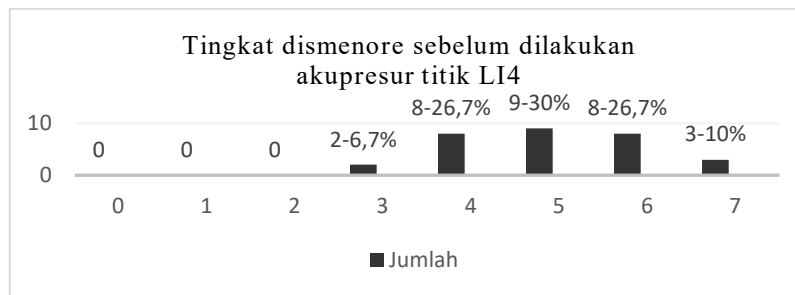
Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar yang berlokasi di Jl. Mayjen Yudomo SHD No.12, Manggeh, Tegalgede, Karanganyar. SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar merupakan salah satu sekolah menengah atas swasta yang berada di bawah naungan Muhammadiyah. SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar memiliki jumlah peserta didik sebanyak 1.284 siswa yang terdiri dari 753 siswi dan 531 siswa. Sekolah ini didukung oleh berbagai sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan belajar mengajar, seperti ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, unit kesehatan sekolah (UKS), lapangan, serta fasilitas penunjang lainnya. Selain kegiatan akademik, SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar juga aktif menyelenggarakan berbagai kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, keterampilan, serta karakter peserta didik.

Analisa Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

1. Analisa Univariat

Intensitas *dismenore* sebelum dilakukan akupresur titik LI4

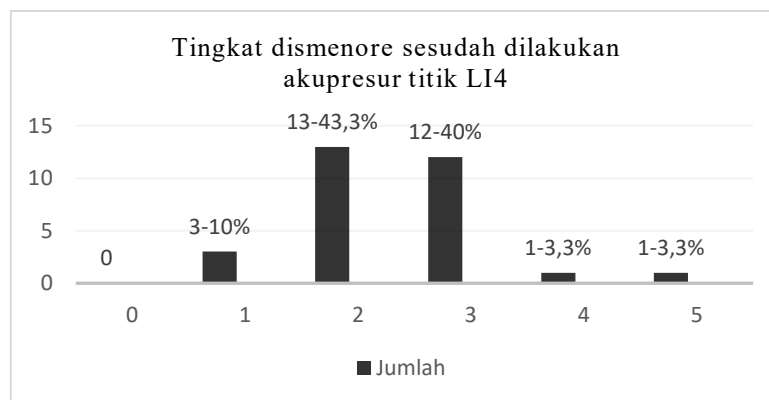


Gambar 1. distribusi frekuensi intensitas *dismenore* sebelum dilakukan akupresur titik LI4

Sumber : data primer output SPSS 2026

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui bahwa intensitas *dismenore* sebelum diberikan akupresur titik LI4, banyak responden yang mengalami intensitas *dismenore* dengan skala 5 sebanyak 9 responden (30%).

Intensitas *dismenore* sesudah dilakukan akupresur titik LI4



Gambar 2. distribusi frekuensi intensitas *dismenore* sesudah dilakukan akupresur titik LI4

Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa intensitas *dismenore* sesudah diberikan akupresur titik LI4, banyak responden yang mengalami penurunan intensitas *dismenore* menjadi skala 2 (43,3%). Sementara itu, frekuensi paling sedikit terdapat pada responden dengan skala nyeri 4 dan 5, masing-masing sebanyak 1 responden (3,3%). Penurunan intensitas *dismenore* ini menunjukkan bahwa setelah pemberian akupresur titik LI4 mayoritas responden mengalami penurunan intensitas *dismenore* hingga berada pada kategori nyeri ringan.

Hasil perbedaan intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah perlakuan

Tabel 1. Analisis hasil perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan akupresur titik LI4

	N	Mean	Minimal	Maksimal	Median	Std. dev
Sebelum	30	5,07	3	7	5	1,112
Sesudah	30	2,47	1	5	2	0,860

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa diperoleh rata-rata intensitas *dismenore* sebelum dilakukan akupresur titik LI4 bernilai 5,07 dengan standar deviasi 1,112 (nilai minimal 3 dan maksimal 7). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden mengalami dismenore dengan tingkat nyeri yang relatif seragam. Setelah dilakukan terapi akupresur titik LI4, terjadi pergeseran dan penyempitan rentang data, Dimana nilai minimal turun menjadi 1 dan maksimal turun menjadi 5 dengan rata-rata sebesar 2,47 dan standar deviasi 0,860. Penurunan nilai maksimal dari 7 menjadi 5 membuktikan bahwa terapi akupresur titik LI4 efektif mengurangi intensitas dismenore sehingga tidak ada lagi siswi yang berada pada kategori nyeri berat. Penurunan nilai standar deviasi dari 1,112 menjadi 0,860 mengindikasikan bahwa variasi sebaran data dismenore antar siswi menjadi lebih seragam yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi akupresur titik LI4 dapat menurunkan intensitas dismenore.

2. Analisa Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 2. Uji normalitas data sebelum dan sesudah

	p-value	Kesimpulan
Pretest	0,026	Tidak Normal
Posttest	0,001	Tidak Normal
Posttest	0,001	Tidak Normal

Sumber : data primer output SPSS 2026

Berdasarkan tabel 2 uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk* diperoleh nilai *p-value* pada data *pretest* sebesar 0,026, *posttest* sebesar 0,001. Karena kedua nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data intensitas dismenore sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal. Karena data tidak

normal menjadi alasan penggunaan uji statistik non-parametik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk uji hipotesis bivariat.

Perbedaan intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan akupresur titik LI4

Tabel 3. Perbedaan rata-rata intensitas *dismenore* sebelum dan sesudah dilakukan akupresur titik LI4

	N	Mean	Median	Selisih	Nilai Z	P- value
Pretest	30	5,07	5.00	3.00	-4,858	0,000
Posttest	30	2,47	2.00			

Sumber : data primer output SPSS 2026

Hasil penelitian berdasarkan tabel 3, hasil uji Wilcoxon terhadap 30 responden menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat intensitas *dismenore* setelah diberikan terapi akupresur titik LI4 yang ditunjukkan oleh nilai *negative ranks* sebesar 30 siswi. Sementara itu, tidak ada siswi yang mengalami peningkatan intensitas *dismenore* (*positive ranks* = 0) serta tingkat nyeri yang konstan (*ties* = 0). Rata-rata intensitas *dismenore* sebelum perlakuan adalah sebesar 5,07 dan setelah perlakuan mengalami penurunan sebesar 2,6 sehingga menjadi 2,47. Analisis bivariat menghasilkan nilai Z sebesar -4,858. Tanda negative pada nilai mengindikasikan bahwa arah perubahan skala nyeri menurun sedangkan besaran nilai yang jauh melampaui nilai Z (-4,858 > 1,96) menunjukkan adanya penurunan yang signifikan. Hal ini diperkuat dengan nilai signifikansi *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi akupresur pada titik LI4 efektif dalam menurunkan intensitas *dismenore* pada siswi.

Pembahasan

Intensitas *dismenore* sebelum dilakukan akupresur titik LI4

Sebelum diberikan akupresur titik LI4, intensitas *dismenore* responden berada pada skala 3–7 dengan rata-rata 5,07 yang termasuk kategori nyeri sedang. *Dismenore* terjadi akibat peningkatan prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan sehingga menimbulkan nyeri. Faktor yang dapat memengaruhi intensitas *dismenore* antara lain stres, aktivitas fisik, pola makan, dan usia menarche. *Dismenore* yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas, konsentrasi belajar, serta kenyamanan remaja

putri. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat, salah satunya melalui terapi nonfarmakologis seperti akupresur titik LI4.

Intensitas dismenore sesudah dilakukan akupresur titik LI4

Setelah diberikan akupresur titik LI4, terjadi penurunan intensitas dismenore dengan rata-rata menjadi 2,47 atau masuk kategori nyeri ringan. Penurunan rata-rata sebesar 2,6 menunjukkan bahwa akupresur titik LI4 dapat membantu mengurangi nyeri menstruasi. Stimulasi pada titik LI4 dapat merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai pengurang nyeri dan memberikan rasa nyaman. Penurunan intensitas nyeri juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis responden.

Pengaruh akupresur titik LI4 terhadap penurunan dismenore pada remaja putri

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh akupresur titik LI4 terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri. Seluruh responden mengalami penurunan nyeri setelah diberikan intervensi. Akupresur titik LI4 bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorfin yang membantu mengurangi rasa nyeri dan merelaksasi otot uterus. Terapi ini menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif dalam mengurangi dismenore.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan intensitas dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur titik LI4 pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar, dapat disimpulkan bahwa intensitas dismenore sebelum diberikan terapi akupresur titik LI4 memiliki nilai median sebesar 5, sedangkan setelah diberikan terapi akupresur titik LI4 mengalami penurunan dengan nilai median sebesar 2. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas dismenore sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik LI4, sehingga terapi akupresur titik LI4 dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan terapi akupresur titik LI4 sebagai salah satu bahan edukasi dan pilihan perawatan nonfarmakologis dalam membantu remaja putri mengatasi dismenore. Bagi

peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian terkait terapi akupresur dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian dismenore, seperti aktivitas fisik, pola makan, stres, dan kualitas tidur. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penggunaan desain one group pretest posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan intensitas nyeri belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Selain itu, penelitian ini belum sepenuhnya mengendalikan faktor eksternal yang dapat memengaruhi intensitas dismenore pada responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Erlangga, H., & Rahmadoni, B. (2026). Hubungan dismenorea primer dengan kebiasaan olahraga pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 5(11), 119–126.
- Filus, Y. C. A., Towidjojo, V. D., & Syamsi, N. (2025). Analisis korelasi antara usia menarche dan dismenore primer pada siswi SMP LAB School Palu. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 7(3), 227–232.
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di wilayah RW. 03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103.
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Karlinda, B., Hasanah, O., & Erwin. (2022). Gambaran intensitas nyeri, dampak aktivitas belajar, dan coping remaja yang mengalami dismenore. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23310>
- Khasanah, A. N. N., & Kamidah, K. (2023). Pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 261–270.
- Lestari, F., Retno, S. N., Fara, Y. D., & Sagita, Y. D. (2026). The effect of acupressure at the SP6 and LI4 points on the reduction of menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescent girls in the Anak Tuha Health Center service area, Central Lampung Regency. *Jurnal EduHealth*, 17(1), 123–130.
- Manulang, F., & Manoppo, M. W. (2026). Hubungan pola makan dengan dismenore pada mahasiswi keperawatan. *Klabat Journal of Nursing*, 8(1), 179–184.
- Ngatmini, N., Pujiati, E., Faidah, N., & Ambarwati. (2025). Implementasi terapi akupresur pada titik Sayinjiao (SP6), titik Xie Hai (SP10), dan titik Taichong (LR3) terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri di Pondok Pesantren Nun Putri Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(2), 177–182.

- Nofeni, R. S., Haniyah, S., & Hikmanti, A. (2023). Hubungan dismenorea dengan aktivitas belajar pada remaja. *Jurnal Edunursing*, 7(2), 62–71.
- Safety, H., & Suryaningsih, E. K. (2024). The influence of acupressure therapy with complementary techniques on LI-4 point in alleviating dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 3 Godean, Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 3(1), 127–136.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 196–202.
- Sari, M. D., Rusnoto, & Mardiana, S. S. (2025). Hubungan pola makan, pola tidur, dan aktivitas fisik terhadap nyeri haid pada siswi di Mlonggo Jepara: Correlation between eating habits, sleep quality, and physical activity with menstrual pain among female students at Mlonggo Jepara. *Jurnal Keperawatan Tropis PAPUA*, 8(1), 79–85. <https://doi.org/10.47539/jktp.v8i1.432>
- Sarmanah, N., & Anggraini, N. (2023). Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(Supp-1), 99–105.
- Widiastini, L. P., & Udayani, N. P. M. Y. (2024). The effect of giving five finger hypnosis and Hegu LI4 point acupressure on the intensity of dysmenorrhea in adolescent girls at Junior High School PGRI 2 Denpasar. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*.
- Winengsih, E., Ariani, A., & Rofiasari, L. (2026). Terapi akupresur LI4-CV6 dan deep breathing untuk nyeri dismenore remaja di SMAN 1 Rancaekek. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 52–61.