

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

## Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja : Literature Review

### Effectiveness of Acupressure on Primary Dismenorrhea in Adolescents : Literature Review

Isna Hudaya<sup>1</sup>, Emi Sutrisminah<sup>2</sup>, Nuria citra maulidia<sup>3\*</sup><sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang\*Korespondensi Penulis : [nuriacitra66@gmail.com](mailto:nuriacitra66@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar Belakang:** Menurut WHO (2020) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah anak usia 10-24 tahun yang merupakan usia antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dan sebagai titik awal proses reproduksi, sehingga perlu dipersiapkan sejak dini (Romauli, 2009). Dismenore sering dialami remaja putri yang ditandai dengan nyeri kram (tegang) pada daerah perut bawah tetapi dapat menyebar ke bagian belakang. Akupresur merupakan terapi tusuk jari dengan memberikan penekanan dan pemijatan pada titik tertentu pada tubuh yang didasarkan pada prinsip ilmu akupresur (Fengge, 2012)

**Tujuan:** untuk menelaah lebih dalam tentang efektivitas *acupressure* terhadap dismenore primer pada remaja yang terdapat kesesuaian dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara mereview beberapa penelitian.

**Metode:** Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (*Pubmed* dan *Google Shcoolar*) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2017-2021. Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu jurnal, tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan jumlah judul jurnal dengan jurnal nasional dan internasional. Kriteria dalam menemukan kunci penelusuran *literature review* yaitu "akupresur"; intensitas nyeri, "dismenore"; "remaja putri".

**Hasil:** Dari hasil penelitian pada tabel 1 dalam penelitian ini terdapat pengaruh akupresur terhadap Dismenore pada remaja putri. Pada tabel 2 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur SP6 mengurangi dismenore terutama dengan peningkatan suhu di jalur CV2. Pada tabel 3 dalam penelitian ini kecemasan tersembunyi tidak menunjukkan perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Pada tabel 4 dalam penelitian ini akupresur auricular mengurangi nyeri dan tekanan menstruasi pada remaja sekolah menengah.

**Kesimpulan:** Dari temuan review ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh akupresure terhadap Dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Akupresur; Intensitas Nyeri, *Dismenore*; Remaja Putri

#### Abstract

**Introduction:** According to WHO (2020) what is called youth are those who are in the transitional stage between childhood and adulthood, the age limit of adolescents is 10 to 19 years. Adolescents are children aged 10-24 years who are the age between childhood and adulthood and are the starting point for the reproductive process, so they need to be prepared from an early age (Romauli, 2009). Dysmenorrhea is often experienced by young women which is characterized by cramping (tense) pain in the lower abdomen but can spread to the back. Acupressure is a finger prick therapy by providing pressure and massage at certain points on the body based on the principles of acupressure science (Fengge, 2012)

**Purpose:** to examine more deeply the effectiveness of acupressure on primary dysmenorrhea in adolescents where there is compatibility with previous studies by reviewing several studies.

**Methods:** This review uses several sources including systematic search studies of computerized databases (*Pubmed* and *Google Scholar*) taken in the last 5 years from 2017-2021. The articles obtained in the search are journals, but after reviewing the articles, they are adjusted according to the number of journal titles with national and international journals. The criteria for finding the key to searching the literature review are "acupressure"; pain intensity, "dysmenorrhea"; "teenage girl".

**Results:** From the results of the research in table 1 in this study there is an effect of acupressure on dysmenorrhea in young women. Table 2 in this study shows that SP6 acupressure reduces dysmenorrhea, especially with an increase in temperature in the CV2 pathway. In table 3 in this study hidden anxiety did not show significant changes before and after the intervention. In table 4 in this study auricular acupressure reduced menstrual pain and pressure in high school adolescents.

**Conclusion:** From the findings of this review it can be concluded that there is an effect of acupressure on dysmenorrhea in young women

**Keywords:** Acupressure; Pain Intensity, *Dysmenorrhea*; Teenage Girl

## PENDAHULUAN

Berdasarkan (WHO) *World Health Organization* pada penelitian (1), peristiwa dismenore sangat banyak di berbagai dunia. Kejadian rata-rata dismenore pada wanita remaja diperkirakan antara 16,8% sampai 81%. Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore, dimana 10 sampai 15% antara lain mengalami dismenore berat. Amerika Serikat, mengakui jika dismenore di kalangan remaja putri sebagai penyebab utama penolakan sekolah. Selanjutnya, survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat menemukan bahwa prevalensi berkisar antara 29% hingga 44%, sebagian besar antara usia 18 - 45 tahun.

Menurut data *Association Of Southeast Asia Nation* (ASEAN) pada tahun 2018, presentasi dismenore di negara Singapura sekitar (10- 15%) negara Malaysia (35-40%) dan Thailand (60%). Di Indonesia angka kejadian dismenore sangat besar yaitu menunjukkan penderita dismenore (60-70%) atau 107.637 jiwa (964,25%) yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,8%). Mengalami dismenore primer dan 9,496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder (2).

Gejala dismenore setiap perempuan berbeda. Namun tanda dan gejala dismenore paling khas yaitu kram perut bagian bawah, punggung bawah hingga paha dalam. Keluhan ini akan berdampak pada aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di tempat kerja. Tidak sedikit penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat beberapa jam atau hari. Seringkali penderita mengatasi dismenore dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang dijual bebas dipasaran tanpa tahu efek samping dari obat tersebut (1).

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi pada saat menstruasi atau haid dan dapat mengganggu aktivitas fisik sehingga memerlukan pengobatan untuk gejala seperti sakit atau nyeri pada perut dan panggul (3). *Dismenore* dapat terjadi 1 hingga 2 hari yang biasanya disertai dengan mual sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan tidak melakukan aktivitas selama beberapa jam atau bahkan sampai berhari-hari (4).

Di Indonesia, semakin banyak wanita yang mengalami dismenore yang tidak melapor atau memeriksakan diri ke dokter. Dapat dikatakan 90% wanita Indonesia mengalami dismenore. Dismenore primer 72,89%, dismenore sekunder 21,11%, dan kejadian dismenore pada wanita usia subur berkisar antara 45% sampai 95% (5). Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi. Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore (5). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 107.673 jiwa (64,25%), yang terdiri dari 59.671 jiwa (54,89%) mengalami dismenore primer dan 9.496 jiwa (9,36%) mengalami dismenore sekunder. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami dismenore jumlahnya yaitu 50-80%, dan cakupan ini masih terbilang tinggi (6)

Upaya penanganan dalam menghadapi kesehatan remaja diatur dalam UU nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, mencantumkan tentang kesehatan reproduksi pada bagian keenam pasal 71 sampai dengan pasal 77. Pasal 77 ayat 3 menyatakan bahwa kesehatan reproduksi dilakukan dengan kegiatan promotive, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Upaya yang dibentuk berupa program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak 2003. Pemerintah mewujudkan kesehatan pelajar dalam bentuk program UKS untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan hidup (7).

Menurut Wiknjosastro (2009) dalam kehidupan masyarakat, permasalahan tentang menstruasi masih dianggap hal yang tabu, masyarakat beranggapan bahwa nyeri haid merupakan rasa sakit yang dibesar-besarkan dibuat wanita sebagai hal yang menyakitkan, padahal menstruasi adalah hal yang normal yang dialami oleh setiap wanita sehingga persepsi ini perlu diluruskan oleh tenaga kesehatan. Remaja di Indonesia yang mengalami dismenore semakin banyak yang mengatasinya menggunakan obat penghilang rasa nyeri untuk meringankan gejalanya. Masyarakat juga memiliki anggapan yang salah bahwa dismenore dapat hilang apabila remaja yang bersangkutan menikah sehingga masyarakat membiarkan gangguan tersebut (7).

Di propinsi Jawa Tengah pada tahun 2004 kasus tertinggi gangguan gagal ginjal adalah kota Surakarta yaitu sebesar 1.497 kasus (25,22%) dibanding dengan jumlah keseluruhan kasus gangguan gagal ginjal di kabupaten atau kota lain di Jawa Tengah. Kasus tertinggi kedua adalah kabupaten Sukoharjo yaitu sekitar 742 kasus (12,50%). Jumlah rata-rata kasus gangguan fungsi ginjal di Jawa Tengah adalah sekitar 169,54 kasus (8). Pada tahun 2006 jumlah pasien untuk kasus gagal ginjal kronis di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta adalah 247 pasien (8).

Obat -obat *analgesik nonopioid* memiliki efek samping seperti gangguan lambung dan usus, reaksi hipersensitivitas, kerusakan ginjal, dan dapat menyebabkan kerusakan hati apabila digunakan pada dosis yang lebih tinggi. Terlepas dari kenyataan bahwa beberapa obat dapat menyebabkan pembengkakan, ada efek samping lain yang dapat timbul dari penggunaan obat tertentu. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa suatu obat dapat berfungsi sebagai obat dan racun. Jika obat ini digunakan dengan tepat dapat untuk mengobati penyakit tertentu dengan dosis dan waktu yang tepat, itu akan diklasifikasikan sebagai obat. Oleh karena itu, jika digunakan secara tidak benar atau dengan dosis yang berlebihan akan menyebabkan keracunan. Namun jika dosisnya lebih rendah dari dosis

terapeutik atau dosis ambang batas yang dapat menimbulkan gejala, maka tidak akan ada efek samping apapun. Akibatnya, menunda pengobatan dapat mencegah diagnosis dibuat, yang mengarah pada perkembangan gejala terkait obat seperti keracunan dan munculnya gejala baru yang terkait dengan efek samping obat (9). Salah satu faktor predisposisi terpenting untuk meningkatkan perilaku seseorang adalah pengetahuan. Pengetahuan dapat disampaikan oleh seseorang dengan cara yang tidak mengganggu atau dengan intervensi, baik berkepanjangan maupun tidak. Secara umum, pengetahuan memiliki kapasitas untuk memprediksi apapun sebagai hasil dari analisis pola tertentu. Dalam BPOM (2016), data riset dari Suryawati, menunjukkan bahwa skor pengetahuan masyarakat Indonesia dalam menggunakan obat adalah 3,5 – 6,3 dari skala 0-10. Data tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat Indonesia dalam menggunakan obat masih tergolong rendah sampai sedang (9).

Pengobatan dismenorea dapat bersifat farmakologis dan nonfarmakologis, pengobatan nonfarmakologis Salah satunya adalah akupresur. Akupresur adalah penerapan tekanan yang kuat dan terus-menerus ke titik-titik tertentu pada area tubuh tertentu untuk tujuan menghilangkan rasa sakit, relaksasi, menghilangkan mual, mengatasi masalah kesehatan, dan kebugaran, memiliki keuntungan karena risikonya lebih kecil, lebih mudah dipelajari dan lebih mudah dilakukan, dan memiliki efek positif pada pengurangan nyeri dan peningkatan relaksasi (5).

## METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini yaitu *literature review*. Strategi pencarian literatur sebagai berikut:

Database yang digunakan untuk mencari artikel internasional dan nasional menggunakan database yang relevan yaitu *Pubmed* dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan kata kunci pencarian akupresur; dismenore; remaja putri, Kriteria yang digunakan terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi yaitu terbitan dalam 10 tahun terakhir yaitu tahun 2012-2022, berbahasa Inggris dan berbahasa Indonesia dan membahas tentang akupresur; dismenore; remaja putri.

Pencarian artikel menggunakan teknik *snowballing*, dimana menggunakan daftar referensi dari artikel untuk mendapatkan artikel baru yang akan digunakan. Didapatkan 32 artikel sesuai dengan kata kunci. Kemudian identifikasi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 4 artikel. Kemudian diidentifikasi berdasarkan judul dan abstrak didapatkan 15 artikel. Kemudian dianalisis melalui isi keseluruhan artikel sehingga didapatkan 10 artikel yang akan digunakan dimana 10 artikel yang terdiri dari 6 artikel dari jurnal internasional dan 4 artikel dari jurnal nasional.

Metode yang dipakai dalam penulisan ini adalah tinjauan *literature review* yang memiliki banyak informasi tentang efektifitas *acupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja. *Literatur review* ini adalah serangkaian penelitian dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya dari beragam informasi kepustakaan. Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencaarian sistematis database terkomputerisasi (11 jurnal di dapatkan dari *Pubmed* dan 34 jurnal di dapatkan dari *Google Shcoolar*) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2017-2022.

Kriteria inklusi dan seleksi dokumen menggunakan kata kunci yaitu Penelusuran *literature* penelusuran *literature review* yaitu pencarian “akupresur”, “dismenore”, “remaja putri” melalui database penulis menemukan sejumlah 45 Artikel tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul berjumlah 4 jurnal yang telah di telaah dengan 3 jurnal nasional dari *google scholar* dan 1 jurnal internasional dari *pubmed* Artikel tersebut telah memenuhi kriteria yakni dipublikasikan di jurnal ilmiah, tersedia dalam *free ful teks*, *open acces*, berbahasa Inggris dan Indonesia dan untuk menelaah lebih dalam tentang efektifitas *acupressure* terhadap nyeri dismenore pada remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil seleksi pencarian artikel yang sudah dilakukan kemudian dilakukan pengkategorian seluruh artikel yang sudah sesuai yaitu berdasarkan nama peneliti, tahun, negara tempat penelitian, judul penelitian, jenis penelitian, subjek penelitian dan hasil penelitian, maka hasil pengkategorian dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 1. Hasil penelitian

Peneliti (Tahun)	Negara	Judul	metode Penelitian	Subjek	Outcame
Rifiana, Mirantika, Indrayani 2022	Indonesia	PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA (10)	Desain: kuasi eksperimen dengan <i>one group pretest posttest</i>	pada remaja putri di SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin	Teknik analisis data menggunakan <i>Paired T-test</i> . <i>Dismenore</i> pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur

			<i>design</i> <i>Instrumen:</i> <i>Variabel</i> <i>Analisis:</i> <i>Deskript</i>	Sumatera Selatan Tahun 2022	diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelahnya diperoleh nilai rata-rata 2,13 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04. Terdapat pengaruh akupresur terhadap <i>Dismenore</i> pada remaja putri dengan <i>p value</i> 0,000. Terdapat pengaruh akupresur terhadap <i>Dismenore</i> pada remaja putri.
Nam Hyun Cha et al. J Nurs Scholarsh (2016)	Korea selatan	<i>Effects of acupressure on dysmenorrhea and skin temperature changes in college (11)</i>	<i>A non-equivalent control group pre and post test design was employed to verify the effects of SP6 acupressure on skin temperature and dysmenorrhea.</i>	Pelajar SMA di korea selatan	ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat keparahan dismenore antara ke dua kelompok segera setelah (F=18.50,p=0.000) dan hingga 2 jam (F=8.04,p=0.032) pasca perataan. Suhu kulit meningkat secara signifikan pada 30 menit setelah akupresur pada titik akupresur CV2 suprapubik pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan suhu juga dicatat pada acupoint CV12 epigastrium pasca perawatan tetapi perbedaan kelompok tidak signifikan, menunjukkan bahwa akupresur SP6 mengurangi dismenore terutama dengan peningkatan suhu di jalur CV2.
Mahboobeh Kafaei- Atrian1, Neda Mirbagher- Ajorpaz2, Malihe Sarvieh3, Zohre Sadat4, Mohammad Asghari- Jafarabadi5, Mahnaz Solhi6,2016	Iran	<i>The effect of acupressure at third liver point on the anxiety level in patients with primary dysmenorrhea (12)</i>	Tes <i>chikwadrat,t-tes,</i> <i>Mann-Whitney,</i> sampel berpasangant- test, dan analisis varians univariat digunakan untuk analisis statistik.Pnilai <0,05 dianggap signifikan secara statistik.	Siswa di asrama Universitas Ilmu Kedokteran Kashan antara Maret dan Juni 2012	Nilai rata-rata [standar deviasi (SD)] dari tingkat kecemasan yang tampak sebelum dan sesudah intervensi untuk liv3 masing-masing adalah 45.100 (9.769) dan 38.100 (10.608). Untuk kelompok kontrol masing-masing adalah 41.200 (9.795) dan 38.900 (10.140). Perbedaan signifikan hanya pada kelompok intervensi (P<0,001). Kecemasan tersembunyi tidak menunjukkan perubahan signifikan sebelum dan

					sesudah intervensi. Tidak ada perbedaan antara kelompok dalam kecemasan yang tampak atau tersembunyi setelah intervensi
Mei-Ling Yeh, RN, PhD,1 Yu-Ling Hung, RN, MSN,2 Hsing-Hsia Chen, PhD,3 and Yu-Jen Wang, RN, MSN, 2013	Taiwan bagian utara	<i>Auricular Acupressure for Pain Relief in Adolescents with Dysmenorrhea: A Placebo-Controlled Study</i> (3)	<i>A single-blind, placebo-controlled design was used.</i>	salah satu SMA di Taiwan bagian utara	Hasil: Perbedaan antar kelompok ditemukan pada VAS dan MDQ setelah intervensi. Perbedaan dalam kelompok ditemukan dalam perubahan skor VAS, MDQ, dan SF-MPQ selama intervensi untuk kedua kelompok, Kesimpulan: Akupresur auricular mengurangi nyeri dan tekanan menstruasi pada remaja sekolah menengah. Temuan dapat menjadi dasar untuk menggunakan akupresur auricular untuk mengobati dismenore pada remaja. Ada pengurangan rasa sakit dengan palsu serta dengan akupresur titik akupresur yang sebenarnya, tetapi yang terakhir secara signifikan lebih besar. Acupoint palsu tidak dapat digunakan sebagai kontrol untuk acupoint auricular dan evaluasi kualitatif dismenore harus ditambahkan ke evaluasi oleh SF-MPQ dalam penelitian selanjutnya.

Dismenore merupakan kondisi yang terjadi saat menstruasi atau haid dan dapat mengganggu aktivitas fisik. Itu membutuhkan penggunaan obat-obatan dan disertai dengan sakit perut, panggul dan rasa sakit atau nyeri (Judha, 2019). Dismenore dapat terjadi selama 1 hingga 2 hari dan biasanya disertai dengan mual sehingga mendorong penderita untuk beristirahat dan tidak melakukan aktivitas apa pun selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari (2).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya yaitu terapi akupresur. Akupresur diartikan sebagai pemenehan pada titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. Ilmu ini berasal dari Tionghoa yang sudah ada sejak lebih dari 500 tahun yang lalu (2).

Akupresur memanfaatkan rangsangan pada titik-titik akupuntur tubuh pasien, telinga atau kulit kepala untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh yang disebut qi. Qi mengalir dalam sebuah meridian (saluran), jadi inti pengobatan akupresur adalah mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran qi yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Dengan menguatnya qi, daya tahan tubuh menjadi baik, penyebab penyakit dapat dihilangkan secara tidak langsung. Hilangnya penyebab penyakit dan kuatnya qi dapat mengembalikan keadaan yin dan yang sehingga penyakit bisa sembuh dan orang menjadi pulih kembali (2).

Cara kerja penekanan titik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuhan rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (2).

Diperoleh 4 artikel yang menggunakan subjek penelitian efektifitas *akupressure* terhadap dismenore primer pada remaja. Dari hasil review yang telah dipaparkan artikel di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh *akupressure* yang signifikan terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja. Akupresur memanfaatkan rangsangan pada titik-titik akupuntur tubuh pasien, telinga atau kulit kepala untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh yang disebut qi. Qi mengalir dalam sebuah meridian (saluran), jadi inti pengobatan akupuntur/akupresur adalah mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran qi yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Dengan menguatnya qi, daya tahan tubuh menjadi baik, penyebab penyakit dapat dihilangkan secara tidak langsung. Hilangnya penyebab penyakit dan kuatnya qi dapat mengembalikan keadaan yin dan yang sehingga penyakit bisa sembuh dan orang menjadi sehat kembali (2).

Dari hasil penelitian (10) pada table 1 dalam penelitian ini pada remaja putri sebelum dilakukan akupresur diperoleh nilai rata-rata 5,17, setelahnya diperoleh nilai rata-rata 2,13 sehingga ditemukan selisih nilai rata-rata 3,04. Terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenore pada remaja putri dengan p value 0,000. Terdapat pengaruh akupresur terhadap dismenore pada remaja putri.

Dari hasil penelitian (3) pada table 2 dalam penelitian ini ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat keparahan dismenore antara ke dua kelompok segera setelah ( $F=18.50$ ,  $p=0.000$ ) dan hingga 2 jam ( $F=8.04$ ,  $p=0.032$ ) pasca perawatan. Suhu kulit meningkat secara signifikan pada 30 menit setelah akupresur pada titik akupresur CV2 suprapubik pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan suhu juga dicatat pada acupoint CV12 epigastrium pasca perawatan tetapi perbedaan kelompok tidak signifikan, menunjukkan bahwa akupresur SP6 mengurangi dismenore terutama dengan peningkatan suhu di jalur CV2.

Dari hasil penelitian (12) pada table 3 dalam penelitian ini Nilai rata-rata [standar deviasi (SD)] dari tingkat kecemasan yang tampak sebelum dan sesudah intervensi untuk liv3 masing-masing adalah 45.100 (9.769) dan 38.100 (10.608). Untuk kelompok kontrol masing-masing adalah 41.200 (9.795) dan 38.900 (10.140). Perbedaan signifikan hanya pada kelompok intervensi ( $P<0,001$ ). Kecemasan tersembunyi tidak menunjukkan perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Tidak ada perbedaan antara kelompok dalam kecemasan yang tampak atau tersembunyi setelah intervensi.

Dari hasil penelitian (3) pada table 4 dalam penelitian ini Hasil: Perbedaan antar kelompok ditemukan pada VAS dan MDQ setelah intervensi. Perbedaan dalam kelompok ditemukan dalam perubahan skor VAS, MDQ, dan SF-MPQ selama intervensi untuk kedua kelompok, Kesimpulan: Akupresur auricular mengurangi nyeri dan tekanan menstruasi pada remaja sekolah menengah. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk menggunakan akupresur auricular untuk mengobati dismenore pada remaja. Ada pengurangan rasa sakit dengan palsu serta dengan akupresur titik akupresur yang sebenarnya, tetapi yang terakhir secara signifikan lebih besar.

## KESIMPULAN

Setelah meneliti literature pada 4 publikasi ilmiah Terdapat pengaruh akupresure terhadap dismenore pada remaja putri. Dari 4 literatur yang sudah di telaah hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa akupresure tersebut mampu menurunkan nyeri Dismenore pada remaja putri.

## SARAN

Penekanan titik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Indrayani T, Astiza V, Widowati R. Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *J Qual Women's Heal* [Internet]. 2021;4(1):94–103. Available from: <https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/109>
2. Mazidah AN, Wulaningsih I, Rahayu H. Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri **PENDAHULUAN** Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang . Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke masa dewasa . Seseorang dikatakan sudah. 2022;1(September):26–38.

3. Yeh ML, Hung YL, Chen HH, Wang YJ. Auricular acupressure for pain relief in adolescents with dysmenorrhea: A placebo-controlled study. *J Altern Complement Med.* 2013;19(4):313–8.
4. Putri P, Mediarti D, Noprika D Della, Kesehatan P, Palembang K, Selatan S. PADA REMAJA PUTRI. 2021;1:2017–22.
5. andi julia rifiana, siti mirantika triana indrayani. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional. J Penelit Perawat Prof.* 2022;3(1):153–8.
6. Herawati R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian. *Matern Neonatal J Kebidanan.* 2017;2(3):161–72.
7. Indonesia K. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2011. 2015;
8. Em S, Friburgo N. No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Integr Clim Prot Cult Herit Asp Policy Dev Plans Free Hanseatic City Hambg.* 1995;2(4):1–37.
9. Kesehatan JI, Husada S, Wardoyo AV, Zakiah Oktarlina R. LITERATURE REVIEW Tingkat Pengetahuan Masyarakat Terhadap Obat Analgesik Pada Swamedikasi Untuk Mengatasi Nyeri Akut. *Assoc Between Lev Public Knowl Regarding Analg Drugs Self-Medication Acute Pain [Internet].* 2019;10(2):156–60. Available from: <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
10. Sari AP, Usman A. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *J Kedokt dan Kesehat [Internet].* 2021;17(2):196–202. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/10052>
11. Al NHC et. Effects of acupressure on dysmenorrhea and skin temperature changes in college. *J Nurs Sch.* 2016;44(6):448–60.
12. Kafaiei-Atrian M, Mirbagher-Ajorpaz N, Sarvieh M, Sadat Z, Asghari-Jafarabadi M, Solhi M. The effect of acupressure at third liver point on the anxiety level in patients with primary dysmenorrhea. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2016;21(2):142–6.