

# PENGARUH AKUPRESUR TITIK SANYINJIAO (SP6) TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PRIMER

Nia Helena Utami<sup>1</sup>, Rini Susanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email: [niahelenautami1998@gmail.com](mailto:niahelenautami1998@gmail.com), [rinisusanti@unw.ac.id](mailto:rinisusanti@unw.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Dysmenorrhea adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut. Banyak pengobatan dismenore yang telah berkembang di masyarakat baik terapi farmakologis maupun terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis adalah akupresur. Akupresur adalah penggunaan teknik sentuhan / kontak untuk menyeimbangkan saluran energi dalam tubuh atau Qi. *Sanyinjiao Point* adalah salah satu titik acupoint atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak dilimpa meridian

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh akupresur titik Sanyinjiao (SP6) pada penurunan nyeri dismenore primer

**Metode:** Pencarian artikel menggunakan dari *google scholar*, *pubmed*, dan *BMC Public Health* untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan *review*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil literature review dari 7 jurnal yang dinyatakan bahwa Ha atau hipotesis alternatifnya diterima. Dengan adanya pengaruh terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) terhadap nyeri dismenore primer yang mengalami penurunan, didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) terhadap penurunan nyeri dismenore primer.

**Simpulan:** Dengan pemberian terapi akupresur sanyinjiao point yang terletak dibagian kaki dalam sekitar tiga jari diatas malleolus internus atau pada pergelangan kaki bagian dalam, tepat diujung tulang kering dengan waktu penekanan biasanya 30 menit akan langsung terasa penurunan nyeri.

**Kata Kunci:** Akupresur, Sanyinjiao Point, Dismenore Primer.

## ABSTRACT

**Background :** Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation which can cause disruption of activities and requires treatment if symptoms are severe, and is indicated by pain or tenderness in the pelvic area and abdomen. Many dysmenorrhea treatments have developed in the community, both pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological therapies is acupuncture. Acupuncture is the use of touch / contact techniques to balance the energy channels in the body or Qi. Sanyinjiao Point is one of the acupoints or the meeting point of the spleen, liver and kidney channels which is located in the spleen meridian.

**Objective:** To determine the effect of acupuncture from Sanyinjiao point (SP6) on primary dysmenorrhoea pain reduction.

**Method:** Search for articles using *Google Scholar, Pubmed, and BMC Public Health* to find articles according to the inclusion and exclusion criteria, then a conducted review was.

**Result:** Based on the results of the literature review from 7 journals it was stated that Ha or the alternative hypothesis was accepted. With the effect of sanyinjiao point acupuncture therapy (SP6) on decreased primary dysmenorrhea pain, it was found that there was an effect of sanyinjiao point acupuncture therapy (SP6) on reducing primary dysmenorrhea pain.

**Conclusion:** By giving sanyinjiao point acupuncture therapy which is located on the inner leg, about three fingers above the internal malleolus or on the inner ankle, right at the end of the shin with a pressure time of usually 30 minutes will immediately decrease pain.

**Keywords:** Acupuncture, Sanyinjiao Point, Primary Dysmenorrhea.

## PENDAHULUAN

Masa remaja yakni peralihan periode bocah menuju dewasa dimana ditunjukkan oleh perubahan psikis, emosi, serta fisik. Masa tersebut terjadi melewati tiga tahap, dimana tiap tahapnya ditunjukkan oleh transformasi biologis, sosial, serta psikologis, meliputi pada usia 12-15 tahun (remaja awal), 15-18 tahun (remaja menengah), serta 19-22 tahun (remaja akhir) (Sari Priyanti, 2014).

Menstruasi yakni peristiwa natural dimana timbul terhadap perempuan normal. Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. (Wijayanti dan Selviana, 2019).

Dysmenorrhea adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut (Judha et al., 2012). Data WHO (World Health Organization) menjelaskan, angka kejadian sejumlah 90% ataupun 1.769.425 perempuan yang mendapati dysmenorrhea serta 10-15% yang mendapati dysmenorrhea berat. Angkanya di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1-2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati dysmenorrhea namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018).

Beberapa dampak lain dari dysmenorrhea primer maupun sekunde diantaranya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari. Dampak dysmenorrheayang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (infertilitas) dan gangguan seksual pada kejadian dysmenorrhea primer (Tanna, 2016; Handayani dkk, 2016; Sari dkk, 2018; Ammar, 2016; Soderman dkk, 2018; Osonuga, 2018; dan Ishikura, 2020).

Penyebab dysmenorrhea dikarenakan oleh endometriosis (radang panggul), kelainan uterus, tumor, kelainan vagina ataupun selaput dara yang tidak mempunyai lubang, cemas serta stres yang melampaui batas.

Cara menangani dysmenorrhea yakni melalui jalur farmakologi serta nonfarmakologi, dimana penanganan farmakologi mencakup pemberian obat guna mencegah peradangan nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, serta ibuprofen. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan secara nonfarmakologi yakni mempergunakan obat dengan bahan natural ataupun tradisional dengan efek samping yang ringan ataupun tanpa efek samping. Untuk menangani dysmenorrhea dengan cara nonfarmakologi salah satunya yakni dengan terapi akupresur.

Akupresur yang dikenal dengan tusuk jari ataupun totok termasuk wujud fisioterapi melalui pemberian stimulasi serta pijatan di sejumlah titik tubuh. Akupresur mempunyai manfaat dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit, rehabilitasi ataupun pemulihan, serta mampu mendongkrak daya tahan tubuh (Rahayu, 2018). Contoh akupresur yang dipergunakan pada penanganan dysmenorrhea adalah akupresur di titik SP6 (sanyinjiao).

Titik SP6 yakni titik yang dipergunakan dalam menguatkan limpa, memulihkan keseimbangan Yin serta Yang, ginjal, hati, dan darah serta melancarkan suplai darah juga peredarannya. Akupresur sanyinjiao point tersebut memiliki keunikan, yakni lokasi bertemunya tiga meridian Yin kaki.

Dari latar belakang diatas alasan penulis melakukan literatur review karena belum banyak remaja yang mengetahui penanganan dismenorea secara nonfarmakologi contohnya dengan pemijatan akupresure serta seiring

perkembangan sudah banyak yang meneliti tentang akupresur sehingga penulis tertarik untuk meriview apakah penelitian yang sudah banyak dilakukan sesuai dengan teori yang ada mengenai pengaruh akupresur SP6 (sanyinjiao) pada menurunnya nyeri dismenore primer.

## **METODE**

Framework yang digunakan PICOS framework digunakan dalam strategi mencari jurnal tersebut. *Population/problem* : populasi yang akan menganalisis masalah, *Intervention* : Tindakan intervensi atau penatalaksanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya, *Comparison* : pembandingan dari penatalaksanaan lain, *Outcome* : suatu hasil dari penelitian, *Study design* : model penelitian yang digunakan untuk di review.

Kata kunci Dalam pencarian jurnal menggunakan kata kunci “Akupresur Sanyinjiao dan Dismenore Primer” yang dipakai untuk lebih detail lagi dalam pencairan jurnal dan dapat mempermudah pencarian jurnal yang diinginkan.

Hasil pencarian dan seleksi studi Dari hasil pencarian *literature review* melalui database *google scholar*, *pubmed* dan *BMC Public Health* yang menggunakan *keyword* akupresur sanyinjiao dan dismenorea primer, dalam pencarian peneliti menemukan 82 jurnal dan kemudian jurnal tersebut di seleksi, ada 34 jurnal di eksklusi karena terbit dibawah tahun 2010 dan bahasanya tidak menggunakan bahasa inggris atau bahasa Indonesia. Penilaian kelayakan dari 22 jurnal tersisa didapatkan adanya tidak kelayakan inklusi sehingga dilakukannya eksklusi dan didapatkan 7 jurnal yang dilakukan review.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dilakukan studi literature dengan menggabungkan dan membandingkan hasil dari ke tujuh artikel penelitian. Pada ketujuh artikel penelitian yang diriview termasuk kedalam penelitian eksperimental dengan menggunakan lembar observasi skala pengukur nyeri. Dua artikel penelitian yang di riview menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* dan tiga artikel menggunakan *quasi eksperimental*, dengan empat artikel menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest design* dan tiga artikel yang menggunakan *pretest and posttest with control group*.

Pada penelitian ini dalam pada pemilihan sample ada empat artikel yang menggunakan *purposive sampling*, satu artikel menggunakan *consecutive sampling* dan satu artikel menggunakan *quota sampling*. Instrument yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari tehnik pijat akupresur titik SP6 pada studi literature ini menggunakan dua skala pengukur nyeri yaitu skala NRS (*Numeric Raiting Scale*) dan VAS (*Visual Analog Scale*).

### A. Relevansi Hasil

Artikel pertama penelitian yang dilakukan oleh IGAA Sri Efriyanthi, I Wayan Suardana, Watan Suari, (2015). Didapatkan hasil perubahan yang signifikan antara skala nyeri pre test dan post test dengan hasil uji statistik wilcoxon dengan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak, yang artinya ada Pengaruh Terapi Akupresur *Sanyinjiao Point* Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer.

Artikel kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati Wahyu Trianingsih, Tjahjono Kuntjoro, Sri Wahyuni (2016). Penurunan terbesar terjadi pada kelompok akupresur yaitu dengan selisih sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur sebesar 2,29 poin. Sedangkan pada kelompok *muscle stretching exercise* selisih skala nyeri sebesar 2,00. Berdasarkan hasil uji statistic nilai *p value* sebesar 0,008 ( $p < 0,05$ ) maka secara statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna penurunan intensitas nyeri antara kelompok akupresur dan kelompok *muscle stretching exercise*. sehingga akupresur dapat menjadi alternatif pilihan yang aman dan tanpa efek samping dalam mencegah nyeri menstruasi.

Artikel ketiga merupakan penelitian yang dilakukan oleh Heni Wijayanti dan Selviana (2019). Skala nyeri dismenorea pada remaja putri pre intervensi rata-rata nilai 3,57 sebagian besar mengalami nyeri berat dan rata-rata nilai setelah dilakukan intervensi 2,71 sebagian besar mengalami nyeri sedang. Hasil uji statistik wilcoxon dengan nilai  $p = \text{value } 0,000$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti  $H_0$  ditolak, Ada pengaruh terapi *akupresur Sanyinjiao Point* terhadap intensitas nyeri dismenorea primer di SMAN 11 Semarangdengan.

Artikel keempat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Diyah Tepi Rahmawati, Ronalen Br. Situmorang, Syami (2019). Penurunan nyeri dari hasil pre test dan posttest rata-rata 2,121. Hasil statistik menunjukkan nilai  $p \text{ value } < 0,001$ ,  $t=13,646$  yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah penelitian (dilakukan akupresur).

Artikel kelima penelitian yang dilakukan oleh Januari Kristining Tyas, Apolonia Antonilda Ina, Probo Tjondronegoro (2018). Hasil dari uji beda yang dilakukan dengan uji alternatif *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p < 0.01$ . Hasil penurunan skala *dismenore* dari penelitian sebelum dan sesudah dilakukan terapi menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat digunakan sebagai pengurang rasa nyeri haid atau *dismenore*.

Artikel keenam penelitian yang dilakukan oleh Ratna Kholidati (2018). Sebelum dilakukan terapi tingkat *dismenore* yaitu skala nyeri mean 4,63 termasuk dalam kategori nyeri sedang. setelah perlakuan responden mengalami nyeri haid dengan rata-rata 3,23 termasuk dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan hasil uji statistik uji t berpasangan diperoleh  $P = 0,000$  dengan  $\alpha = 0,05$ , artinya jika nilai  $P < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh terapi akupresur titik SP6 terhadap penurunan *dismenore* pada mahasiswa STIKes Hutama Abdi Husada Tulungagung.

Artikel ketujuh penelitian yang dilakukan oleh Mrs. R. Bagavathi (2019). Nilai uji t tidak berpasangan yang diperoleh adalah 10,03 sangat signifikan pada ( $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan efektivitas akupresur antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

## **B. Pernyataan Hasil**

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh akupresur titik SP6 terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea*. Dilihat secara

keseluruhan hasil penelitian dari ketujuh artikel menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore setelah diberikan pijatan akupresur titik SP6. Berdasarkan hasil dari ketujuh artikel penelitian, pada masing-masing artikel menjelaskan bahwa setelah diberikan intervensi akupresur sanyinjiao (SP6) memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer.

Hasil ini didukung oleh Penelitian IGAA Sri Efriyanti, I Wayan Suardana, Watan Suari (2015) yang menjelaskan bahwa 95% dengan akupresur *sanyinjiao point* dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore primer. Penurunan nyeri dismenorea ini disebabkan karena akupresur pada titik sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa, dan mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, dan ginjal, sehingga hal tersebut dapat memperkuat peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri dismenorea. Serta Efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorphen dalam tubuh. Saat mengalami nyeri haid atau *dismenore* lalu dilakukan pemijatan akupresur titik *Sanyinjiao* tubuh akan merangsang saraf untuk melepaskan hormon endorphen. Endorphen adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Endhorpin merupakan molekul – molekul peptid atau protein yang dibuat dari zat yang disebut beta-lipoptropin yang ditemukan pada kelenjar pituitary. Selain itu endorphen dapat mempengaruhi daerah-daerah pengindra nyeri di otak dengan cara yang serupa dengan obat-obat

opiate seperti morfin. Pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh (Ody dalam Hasanah, 2010).

Dismenore sendiri dipengaruhi oleh berbagai factor yaitu usia menarche, lama menstruasi, riwayat keluarga, mengkonsumsi alkohol, perokok, tidak olahraga, psikologo (stress & cemas). Teori ini didukung oleh penelitian Nurhayati Wahyu Trianingsih, Tjahjono Kuntjoro, Sri Wahyuni (2016) bahwa umur dan tingkat kecemasan merupakan factor risiko yang mempengaruhi terjadinya dismenore, hal ini juga sejalan dengan penelitian Januari Kristining Tyas, Apolonia Antonilda Ina, Probo Tjondronegoro (2018) Faktor psikologis yang dialami remaja putri SMA Mardasiswa Semarang ini salah satu penyebabnya adalah tugas yang diberikan kepada siswi di sekolah, lalu banyaknya pekerjaan rumah yang harus dikerjakan dalam waktu dekat, ataupun tugas- tugas dari guru lainnya. Hal ini dikarenakan kondisi kecemasan akan memicu produksi *follicle stimulating hormone* (FSH) dan *lutening hormone* (LH) yang kemudian akan menyebabkan gangguan perkembangan folikel. Gangguan pada folikel ini akan memicu sintesis dan pelepasan hormone progesterone yang akan mempengaruhi aktivitas prostaglandin, sehingga terjadilah dismenore. Selain progesterone, kondisi stress juga memicu sekresi dari hormone adrenalin dan kortisol, yang

kemudian mempengaruhi sintesis prostaglandin pada myometrium dan mengakibatkan terjadinya dysmenore. Serta penelitian Ratna Kholidati (2018) yang mengatakan bahwa usia dan riwayat persalinan merupakan factor yang mempengaruhi kejadian dismenore. Dilihat dari faktor riwayat kelahiran menurut Anurogo D dan Wulandari A (2011) bahwa wanita yang pernah melahirkan biasanya menyebabkan serviks melebar sehingga nyeri haid berkurang bahkan hilang.

Sedangkan pada usia Menurut penelitian Rebecca, dkk (2019) proporsi gangguan dysmenore paling tinggi ditemukan pada remaja dengan usia 14 dan 15 tahun (remaja awal) dibandingkan pada usia 16 tahun (remaja menengah). Hal ini mungkin berhubungan dengan stress yang dialami oleh remaja diusia itu yang masih dibangku sekolah hal ini dapat menimbulkan tekanan pada siswa apabila ia kesulitan menyesuaikan diri dengan aktivitas sekolahnya. Sedangkan usia 16 tahun secara psikologis sudah lebih berkembang sehingga lebih memungkinkan untuk memiliki berbagai permasalahan baik di dalam maupun di luar sekolah yang dapat mencetuskan stress.

Menurut penelitian Heni Wijayanti<sup>1</sup>, Selviana (2019) Penanganan dismenore pada umumnya dibagi menjadi 2 yaitu penanganan secara farmakologis maupun secara non farmakologis. Penanganan secara farmakologi seperti pemberian obat analgetik, terapi hormonal serta Terapi Dengan Obat Nonsteroid Antiprostaglandin. Sedangkan penanganan secara non farmakologi seperti istirahat cukup, olah raga teratur, teknik pernafasan,

kompres hangat, minum kunir asem dan dilakukan pemijitan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian IGAA Sri Efriyanti (2015) yaitu dengan mengajarkan nafas dalam menjadikan pasien bisa lebih rileks, karena dengan beristirahat tubuh akan menjadi lebih rileks, sehingga dengan adanya relaksasi akan memberikan efek sedatif (penenangan), dimana sirkulasi darah akan meningkat dan otot-otot menjadi rileks, karena terjadi pembuangan zat prostaglandin sebagai penyebab nyeri yang merupakan akumulasi sisa hasil metabolisme yang menumpuk.

Hasil penelitian lain oleh Nurhayati Wahyu Trianingsih, dkk (2016) mengatakan *Muscle stretching exercise* bermanfaat untuk penatalaksanaan dismenore primer melalui beberapa cara, seperti menurunkan stres, mengurangi gejala menstruasi melalui peningkatan metabolisme lokal, peningkatan aliran darah lokal pada pelvis, dan peningkatan produksi hormon endorphen.

Pada penelitian Nurhayati Wahyu Trianingsih, dkk (2016) pemijatan pada titik akupresur LR-3 dikombinasikan dengan SP-6 untuk menimbulkan efek yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori bahwa akupresur dapat dilakukan dengan penekanan pada satu titik (tunggal) maupun gabungan atau kombinasi yang terbukti dapat digunakan untuk menangani dismenore. Selain itu beberapa titik yang dapat digunakan untuk mengatasi dismenore antara lain titik SP6, titik Hoku/He-qu (LI4), titik gabungan antara (LR3) dan Neiguan (PC6) terkait penelitian yang dilakukan oleh (Julianti, 2011) dimana

pada kedua titik secara signifikan dapat menurunkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,76 poin. Titik akupresur LR-3 (*taichong*) apabila digabungkan dengan penekanan pada titik lain dapat menghilangkan stagnasi pada pembuluh darah, meridian, memberikan asupan tenaga bagi tubuh dan mengurangi nyeri. *Taichong* (LR3) umumnya digunakan untuk stres, nyeri punggung bawah, kram menstruasi, nyeri anggota badan, insomnia dan kecemasan. Hasil penelitian Hasanah tahun 2010 menunjukkan bahwa akupresur titik *taichong* (LR-3) menunjukkan terjadi penurunan intensitas dan kualitas nyeri dismenore yang signifikan setelah akupresur ( $pvalue < 0,05$ ).

Waktu dan durasi pemijatan akupresur yang berbeda pada setiap penelitian namun tetap sama-sama efektif terhadap penurunan nyeri dismenore karena sama-sama akan merangsang saraf untuk melepaskan hormon endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh.

Berdasarkan dari ketujuh artikel yang telah di review pemijatan akupresur sanyinjiao (SP6) yang mempunyai pengaruh besar dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer, hal ini dapat dilihat dari penurunan intensitas nyeri yang signifikan dan hasil uji statistik wilcoxon yang mendapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian akupresur sanyinjiao (SP6) terhadap nyeri dismenore primer.

Sedangkan jika dilihat berdasarkan metode penelitian yang digunakan, hasil yang mempunyai pengaruh paling besar yaitu artikel ketujuh, dimana peneliti menggunakan metode penelitian quasi eksperimen dengan desain *pretest and posttest with control group* dan menggunakan sampel sebesar 60 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok control dibandingkan dengan artikel pertama dan kedua hanya menggunakan sampel 30 responden. Jika dibandingkan dengan keempat artikel lain yang hanya menggunakan satu group dalam penelitiannya. Jika penelitian hanya menggunakan satu group atau tidak mempunyai pembandingan, penelitian mempunyai kelemahan yaitu tidak menjamin bahwa perubahan yang dihasilkan merupakan efek dari perlakuan yang diberikan (Notoatmodjo, 2012). Menurut Cohen et al dalam Lestari (2014) menyatakan bahwa semakin besar sampel dari populasi yang ada akan semakin baik, dengan batas minimal yang harus diambil peneliti sebesar 30 sampel.

#### **SIMPULAN (PENUTUP)**

Berdasarkan hasil literature review dari 7 artikel, intervensi yang dilakukan untuk mengatasi dismenore pada remaja adalah akupresur sanyinjiao point. Rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan terapi akupresur sanyinjiao point mengalami penurunan yang signifikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unima Press

Ayuningtyas, I. (). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasisiwi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 2, 7-14. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/15681/10506>

Trianingsih, N. W., Kuntjoro, T., & Wahyuni, S. (2016). Efektifitas Perbedaan Efektifitas Terapi Akupresur dan Muscle Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan*. 9, 7-17. Diakses dari <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/988>

Wijayanti, H. & Selviana. (2019). Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorrhea Primer. *Jurnal SMART Kebidanan*. 2, 70-76. Diakses dari <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/196>

Kholidati, R. (2018). The Effect of Acupresure Therapy on Spleen 6 Sanyinjiao Point to Reduce Dysmenorrhea Pain in Nursings Student. *The 2nd Joint International Conferences*. 2, 521-527. Diakses di <https://proceeding.tenjic.org/jic2/index.php/jic2/article/download/101/84/>

Bagavathi, R. (2019). Effectiveness of Acupresure (Sp6) On Dysmennorrhoea among Adolescent Girls (13-15 yrs). *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. 31-33. DOI: 10.9790/1959-0802013133

Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2, 57-119. Diakses di <https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/123/101>

Tyas, J. K., Ina, A. A., & Tjondronegoro, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik *Sanyinjiao* Terhadap Skala *Dismenore*. *Jurnal Kesehatan*. 1-6. Diakses di <http://jurnal.lib-akperngestiwaluyo.ac.id/ojs/index.php/jkanwvol82019/article/download/75/80>

Handayani, E. Y. & Rahayu, L. S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Menstruasi (Dismenorea) Pada Remaja Putri di Beberapa SMA di

Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity And Neonatal Jurnal Kebidanan*. 4, 161-171. Diakses di <http://e.journal.upp.ac.id/index.php/akbd/article/view/1107>

Handayani. E. F. (2020). *Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Primer* (Thesis). Universitas Pendidikan Indonesia

Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu Kandungan Edisi Kedua*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Wong, C. L . 2010. Effects Of SP6 Acupressure On Pain And Menstrual Distress In Young Women With Dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 16, 64-69. Diakses di <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20347835/>

Anurogo, D. (2012). *Cara jitu mengatasi nyeri haid*. Yogyakarta: Andi Offset

Fengge, A. (2012). *Terapi akupresur manfaat dan pengobatan*. Yogyakarta: Crop Circle Crop

Laila, N. N. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Selemba Medika

Marmi. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Nugroho, Taufan. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika

