



**PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID PRIMER  
PADA REMAJA PUTRI**

SKRIPSI

Disusun oleh:

ZULFATUN NAFISAH

NIM. 152201148

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2022



**PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID PRIMER  
PADA REMAJA PUTRI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar**

**Sarjana Kebidanan**

**Disusun oleh:**

**ZULFATUN NAFISAH**

**NIM. 152201148**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**TAHUN 2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP  
INTENSITAS NYERI HAID PRIMER PADA  
REMAJA PUTRI**

Disusun oleh:  
ZULFATUN NAFISAH  
152201148

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk  
diujikan

Ungaran, 15 Januari 2022  
**Pembimbing**

Isri Nasifah, S.SiT., M.Keb  
NIDN:0601028002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

### **PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA PUTRI**

disusun oleh:

**ZULFATUN NAFISAH**

NIM. 152201148

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan

Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 28 Januari 2022

**Tim Penguji:  
Ketua/Pembimbing**



Isri Nasifah, S.SiT., M.Keb  
NIDN:0601028002

**Penguji 1**



Yulia Nur Khayati, S.Si.T.,M.PH  
NIDN. 0622078601

**Penguji 2**



Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes  
NIDN.0606048301

**Ketua Program Studi**



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 0627048302

**Dekan Fakultas**



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIDN. 0627097501

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zulfatun Nafisah  
NIM : 152201148  
Program Studi : S1 Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **"PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA PUTRI"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Kebidanan (S.Keb) di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penelaah/tim penguji.
3. Isi skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Lamandau, 20 Januari 2022

Pembimbing

(Isri Nasifah, S.SiT.,M.Keb)  
NIDN. 0601028002

Penulis



(Zulfatun Nafisah)  
NIM.152201148

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Nama : Zulfatun Nafisah

NIM : 152201148

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk meyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasi skripsi saya dengan judul “PENGARUH AKUPRESURE TERHADAP INTENSITAS NYERI HAID PRIMER PADA REMAJA PUTRI” untuk kepentingan akademik.

Lamandau, 20 Januari 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of a circle with a vertical line through it and some scribbles to the right.

(Zulfatun Nafisah)

**Universitas Ngudi Waluyo**

**Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan**

**Skripsi, Januari 2022**

**Zulfatun Nafisah**

**152201148**

**Pengaruh Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri**

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pada masa remaja proses kematangan akan berkembang secara cepat baik dari kematangan fisik, kognitif, sosial serta emosional. Pada remaja perempuan kematangan fisik khususnya kematangan reproduksi ditandai dengan munculnya menstruasi. Nyeri haid (*dismenorrhe*) merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi. Dampak dari *dismenore* diantaranya dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Akupresure merupakan salah penanganan non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

**Tujuan:** Mengetahui Pengaruh Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri.

**Metode :** Metode penelitian quasy experiment dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 orang remaja putri yang mengalami *dismenorrhea* primer. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purpossive sampling* dimana sampel yang dibutuhkan merupakan sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Data dianalisa menggunakan uji wilcoxon signed ranks dengan menggunakan SPSS.

**Hasil:** Rata-rata nyeri haid sebelum diberi akupresure 4.88 dengan klasifikasi nilai maksimum 8 dan nilai minimum 3, rata-rata nyeri haid setelah diberi akupresure diperoleh penurunan menjadi 3.00 dengan klasifikasi nilai maksimum 6 dan nilai minimum 2..

**Kesimpulan :** Ada pengaruh akupresure terhadap intensitas nyeri haid primer pada remaja putri di SMKN 01 Bulik Timur. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan dapat diimplementasikan pada saat mengalami nyeri haid.

Kata Kunci : Akupresure, Dismenorea, Remaja putri

**Ngudi Waluyo University**

**Midwifery S1 Study Program, Faculty of Health**

**Thesis, January 2022**

**Zulfatun Nafisah**

**152201148**

**The Effect of Acupressure on Primary Menstrual Pain Intensity in Adolescent Girls**

## **ABSTRACT**

**Background:** In adolescence the process of maturity will develop rapidly both from physical, cognitive, social and emotional maturity. In adolescent girls, physical maturity, especially reproductive maturity, is marked by the appearance of menstruation. Menstrual pain (*dysmenorrhea*) is pain that occurs during menstruation. The impact of *dysmenorrhea* can interfere with daily activities. Acupressure is a non-pharmacological treatment that can reduce pain during menstruation.

**Objective:** To determine the effect of acupressure on primary menstrual pain intensity in adolescent girls.

**Methods:** quasi-experimental research method with one group pre-test and post-test design. The sample in this study were 24 young women who experienced primary dysmenorrhea. The sampling technique used is purposive sampling where the sample required is a sample that fits the research criteria. Data analysis used the Wilcoxon signed ranks test using SPSS.

**Results:** . The average result of menstrual pain before being given acupressure was 4.88 with a maximum value classification of 8 and a minimum value of 3, the average menstrual pain after being given acupressure decreased to 3.00 with a maximum value classification of 6 and a minimum value of 2.

**Conclusion:** There is an effect of acupressure on the intensity of primary menstrual pain in adolescent girls at SMKN 01 Bulik Timur. It is hoped that this research can increase knowledge and can be implemented when adolescents experience menstrual pain.

**Keywords:** Acupressure, Dysmenorrhea, Adolescent girls



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

"Berhentilah meragukan diri sendiri, bekerja keras dan wujudkan!"

„Hanya ada dua pilihan untuk memenangkan kehidupan: keberanian, atau keikhlasan. Jika tidak berani, ikhlaslah menerimannya. jika tidak ikhlas, beranilah mengubahnya”

### **PERSEMBAHAN**

Pertama, persembahkan ini saya haturkan kepada Allah SWT. Selanjutnya, saya ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua yang saya cintai yang selalu mendukung setiap proses pendidikan saya baik dari segi moril maupun material, serta kepada keluarga, dosen pembimbing, teman-teman seperjuangan karena telah memberikan semangat dalam penyusunan penelitian ini.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### I. IDENTITAS DIRI

Nama : Zulfatun Nafisah

TTL : Magelang, 28 Des 1998

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Wanita

Alamat : Ds Bukit Jaya Kec. Bulik Timur Kab. Lamandau,

KALTENG

Gmail : [zulfatunnafisah28@gmail.com](mailto:zulfatunnafisah28@gmail.com)

Facebook : Ismi zulfa

Instagram : Ismi.zulfaaa

### II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2005-2011 : MI AL-FALAH Kaliangkrik
2. Tahun 2011-2014 : MTs MA'ARIF Damar Jati
3. Tahun 2014-2017 : MAN Purworejo
4. Tahun 2017-2020 : DIII Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
5. Tahun 2020-2022 : S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Haid Primer Pada Remaja Putri”. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan pengarahan berbagai pihak Laporan Tugas Akhir ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang kami hormati :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep, Ners.,M.Kep selaku Dekan FakultasI Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M. Kes, selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Isri Nasifah, S.SiT.,M.Keb selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan memberikan motivasi peneliti dalam penyusunan Skripsi hingga selesai.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar universitas ngudi waluyo
6. Anwar S, S.Pd,MM selaku kepala sekolah SMKN 01 Bulik Timur.
7. Solehan Mahfudz dan Himatus Salamah selaku orang tua serta kerabat dekat yang telah memberikan banyak dukungan dan motivasi kepada penulis.
8. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dan dorongan kepada penulis demi terselesaikannya skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha seoptimal mungkin akan tetapi jika masih ada kekurangan mohn saran untuk perbaikan selanjutnya.

*Wassalamu 'allaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Lamandau, 20 Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	<a href="#">iii</a>
HALAMAN PENGESAHAN.....	<a href="#">iv</a>
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	5
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	6
ABSTRAK.....	7
ABSTRACT.....	8
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	9
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	10
KATA PENGANTAR.....	11
DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR TABEL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR BAGAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tinjauan Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Lokasi Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Subjek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Variabel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

F. Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil dan Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENUTUP .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>