

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Sarjana Kebidanan
Skripsi, Januari 2023
Khamidah
152211115

**PENGARUH AKUPRESURE UNTUK MENGATASI *DISMENORE* PADA
REMAJA PUTRI DI MADRASAH TSANAWIYAH MA'ARIF
KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

ABSTRAK

Latar Belakang : *Dismenore* 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, pusing, mual, muntah, dan diare. Penanganan *dismenore* secara non farmakologi yaitu dengan *akupresure* yang mudah dipelajari (praktis), aman dan tanpa biaya serta perlu dilakukan secara mandiri. *Akupresure* adalah penekanan pada titik meridian tubuh tertentu searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3 – 5 menit.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh *akupresure* untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental* rancangan *one group pretest posttest design* dengan pendekatan secara *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja usia 12-15 tahun berjumlah 60 remaja putri dengan sampel 38 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *Numerik Rating Scale (NRS)*. Analisis bivariat yang digunakan yaitu *Uji Wilcoxon*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan rata rata skala nyeri *dismenore* sebelum dilakukan *akupresure* yaitu sebesar 3,95 poin dengan nilai minimum 2 dan nilai maximum 6 dan sesudah dilakukan *akupresure* yaitu sebesar 1,68 poin nilai minimum 0 dan nilai maximum 3. Ada pengaruh yang signifikan antara *akupresure* untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat, hal ini ditunjukkan dengan hasil *P value* sebesar 0,000 yang kurang dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Ada pengaruh yang signifikan antara *akupresure* untuk mengatasi *dismenore* pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat

Kata Kunci : Remaja Putri, *Dismenore*, *Akupresure*

Ngudi Waluyo University
Midwifery Study Program, Undergraduate Program, Faculty of Health
Thesis, Januari 2023
Khamidah
152211115

**THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE TO TREAT
DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT GIRLS IN MADRASAH
TSANAWIYAH MA'ARIF UNGARAN BARAT DISTRICT SEMARANG
REGENCY**

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea is a condition that occurs during menstruation which can cause disruption of activities and requires treatment if the symptoms are felt to be severe, and are indicated by pain or tenderness in the pelvic and abdominal areas, dizziness, nausea, vomiting and diarrhea. Non-pharmacological treatment of dysmenorrhea is acupressure which is easy to learn (practical), safe and free of charge and needs to be done independently. Acupressure is an emphasis on certain body meridian points clockwise for 30 rounds for 3-5 minutes.

Research Objectives : To find out the effectiveness of acupressure to treat dysmenorrhea in young women at Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono, West Ungaran District

Methods : This study used a pre-experimental research type of one group pretest posttest design with a cross sectional approach. The population in this study were adolescents aged 12-15 years, totaling 60 young women with a sample of 38 respondents. Sampling using *purposive sampling* technique inclusion and exclusion criteria. The instrument used is the Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire. The bivariate analysis used was the Wilcoxon Test.

Result : The results showed that the average dysmenorrhea pain scale before acupressure was performed was 3.95 points with a minimum value of 2 and a maximum value of 6 and after acupressure was performed, namely 1.68 points with a minimum value of 0 and a maximum value of 3. There was a significant effect between acupressure and addressing dysmenorrhea in young women at Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono, West Ungaran District, this is indicated by the P value of 0.000 which is less than 0.05, which means H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion : There is a significant effect between acupressure to overcome dysmenorrhea in young women at Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Nyatnyono, West Ungaran District

Keywords : Young Women, Dysmenorrhea, Acupressure