



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

SKRIPSI

Oleh :
KHAMIDAH
152211115

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul :

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

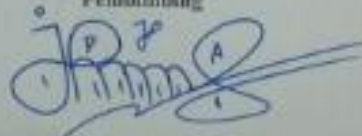
disusun oleh :
KHAMIDAH
152211115

**PROGRAM SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
dijikan

Ungaran, 1 Desember 2022

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0602018501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

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

disusun oleh :

KHAMIDAH

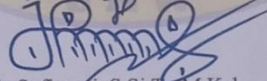
152211115

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis


Tanggal : 2 Februari 2023

Tim Penguji : Ketua / Pembimbing



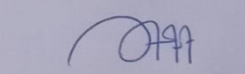
Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0602018501

Anggota/ Penguji 1



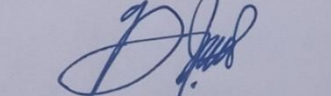
Nink Christiani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0607118001

Anggota/ Penguji 2



Masruroh, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0612038001

**Ketua Program Studi
Kebidanan Program Sarjana**



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan



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

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

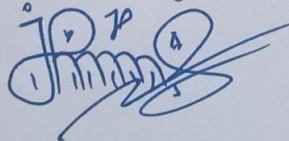
Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Khamidah
NIM : 152211115
Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan Transfer/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Pengaruh Akupresure Untuk Mengatasi Dismenorea Pada Remaja Putri Di Madrasah Tsanawiyah Ma’arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”** merupakan skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini adalah ide dan hasil karya murni penulis yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang sudah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah penulis peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb
NIDN. 0602018501

Ungaran, Januari 2023
Yang membuat pernyataan



Khamidah

LEMBAR PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Khamidah
NIM : 152211115
Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan Transfer/Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul : **“Pengaruh Akupresure Untuk Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Madrasah Tsanawiyah Ma’arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”** beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran
Pada tanggal : Januari 2023
Yang membuat pernyataan,



(Khamidah)

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Khamidah

Tempat, tanggal lahir : Kabupaten Semarang, 10 April 2000

Alamat : Ds. Sogo RT 5 RW 05 Kelurahan Nyatnyono
Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

Agama : Islam

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan :

1. TK Tunas Patria
2. SDN Derekan
3. SMP Negeri 1 Bawen
4. SMA Negeri 1 Bergas
5. D3 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
6. Saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa semester akhir Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

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

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi berjudul “Pengaruh *Akupresure* Untuk Mengatasi *Dismenore* Pada Remaja Putri Di Madrasah Tsanawiyah Ma’arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang”.

Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih pada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes., selaku Kaprodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan pada penyusunan Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Triningsih, S.Pd, selaku Kepala Sekolah Madrasah Tsanawiyah Ma’arif yang telah memberikan izin untuk melakukan penyusunan Laporan Tugas Akhir di Madrasah Tsanawiyah Ma’arif, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.
7. Bapak Sunarso, Ibu Sulasnah, dan Adik Miftakhul Rozaq serta keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan materiil dan spirituil, tidak lupa kekasih saya Nelsen Fernando Mikola yang memberikan dukungan secara online

dikarenakan sedang kuliah yang menjadi semangat dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.

8. Seluruh remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif, selaku responden atas kerjasama yang baik dan kooperatif.
9. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penyelesaian penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Ungaran, Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



(Khamidah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Remaja.....	9
B. Menstruasi	11
C. <i>Dismenore</i>	15
D. <i>Akupresure</i>	25
E. <i>Akupresure</i> untuk Mengatasi <i>Dismenore</i>	39
F. Kerangka Teori	44
G. Kerangka Konsep	45
H. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	47

A. Desain Penelitian.....	47
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
C. Subjek Penelitian.....	47
D. Definisi Operasional.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Pengolahan Data.....	53
G. Analisis Data	54
H. Etika Penelitian.....	55
BAB IV HASIL	58
A. Gambaran Lokasi Studi Kasus	58
B. Hasil dan Pembahasan	59
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	82