

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi Kebidanan Sarjana
Skripsi, Februari 2023
Lussy Iskandriyani, Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes
152211139

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA
SISWA PEREMPUAN DI SMP NEGERI 5 UNGARAN**

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* adalah satu dari sekian banyak masalah ginekologi, yang mempengaruhi sebagian besar wanita dan apabila tidak ditangani menyebabkan ketidakmampuan beraktivitas setiap bulannya. *Dismenore* disebabkan oleh adanya hormon prostaglandin yang berlebihan saat menstruasi. Penatalaksanaan *dismenore* dapat meliputi terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penatalaksanaan *dismenore* secara non farmakologis salah satunya adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan penggunaan teknik sentuhan untuk menyeimbangkan saluran energi dalam badan atau Qi. Penelitian ini untuk mengidentifikasi Pengaruh terapi akupresur terhadap *dismenore* pada siswa perempuan di SMP Negeri 5 Ungaran. Responden mendapatkan terapi akupresur ketika mengalami *dismenore*.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment non-equivalent* dengan *one group pre test and post test design*. Sampel siswa yang mengalami *dismenore* sejumlah 20 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan *Visual Analogue Scale (VAS)*. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 hari yaitu pada februari 2023. Data penelitian diuji normalitas data menggunakan uji Saphiro Wilk. Uji statistik menggunakan *paired t test* terhadap *dismenore* sebelum dan sesudah intervensi didapatkan *p Value*=0.000 (<0.05) menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terapi akupresur terhadap *dismenore*

Hasil: Rata-rata skala *dismenore* sebelum dilaksanakan intervensi yaitu 4,4 sedangkan saat diukur setelah diberikannya intervensi akupresur menurun menjadi 2,2. Nilai pengaruh terapi akupresur ini dapat dilihat dari nilai *Eta* yang diperoleh yaitu 0,95 ($\geq 0,14$). Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa terapi akupresur sangat berpengaruh untuk menurunkan nyeri *dismenore* ringan dan sedang.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh setelah dilakukan *akupresur* yoga terhadap *dismenore* pada siswa SMP negeri 5 Ungaran yang mengalami *dismenore* ringan dan sedang

Kata Kunci : Akupresur, Mengatasi Dismenore Primer

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi Kebidanan Sarjana
Skripsi, februasri 2023
Lussy Iskandriyani, Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes
152211136

**THE EFFECT OF ACUPRESSURE THERAPY ON DISMENORE IN
FEMALE STUDENTS IN SMP NEGERI 5 UNGARAN**

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea is one of many gynecological problems, which affects the majority of women and if left untreated causes the inability to do activities every month. Dysmenorrhea is caused by the presence of excessive prostaglandin hormones during menstruation. Management of dysmenorrhea can include pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological management of dysmenorrhea is acupressure therapy. Acupressure is the use of touch techniques to balance the energy channels in the body or Qi. This study was to identify the effect of acupressure therapy on dysmenorrhea in female students at SMP Negeri 5 Ungaran. Respondents received acupressure therapy when experiencing dysmenorrhea.

Methods: This research is a quantitative study with a non-equivalent quasi-experimental design with one group pre-test and post-test design. A sample of 20 students with dysmenorrhea used a purposive sampling technique. The research instrument used the Visual Analogue Scale (VAS). This research was conducted for 1 day, namely in February 2023. The research data was tested for data normality using the Shapiro Wilk test. Statistical test using the paired t test on dysmenorrhea before and after the intervention obtained p Value = 0.000 (<0.05) indicating that there was a significant effect of acupressure therapy on dysmenorrhea

Results: The average dysmenorrhea scale before the intervention was carried out was 4.4 while when it was measured after the acupressure intervention was given it decreased to 2.2. The effect value of acupressure therapy can be seen from the Eta value obtained, namely 0.95 (> 0.14). These results can be interpreted that acupressure therapy is very influential in reducing mild and moderate dysmenorrhea pain.

Conclusion: Based on the results of this study, it can be concluded that there is an effect after doing acupressure yoga on dysmenorrhea in students of SMP Negeri 5 Ungaran who experience mild and moderate dysmenorrhea.

Keywords: Acupressure, Overcoming Primary Dysmenorrhea