



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

**SKRIPSI**

Oleh

**LUSSY ISKANDRIYANI**

**NIM. 152211139**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2022/2023**



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

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh

**LUSSY ISKANDRIYANI**

**NIM. 152211139**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**


**TAHUN 2022/2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PERSETUJUAN****PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP DISMINORE PADA  
SISWA PEREMPUAN DI SMP NEGRI 5 UNGARAN****Disusun oleh**

Lussy Iskandriyani

(152211139)

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 22 Februari 2023

**Pembimbing**

Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 0621098001

## HALAMAN PENGESAHAN

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

Disusun oleh:

**LUSSY ISKANDRIYANI**


152211139

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

Hari : Senin


Tanggal : 27 Februari 2023

**Tim Penguji: Ketua/Pembimbing**



Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes  
 NIDN. 0621098001

**Anggota/Penguji 1**



Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb  
 NIDN.0616047901

**Anggota/Penguji 2**



Masruroh S.Si.T., M.Kes  
 NIDN.0612038001

**Ketua Program Studi**



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





## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Lussy Iskandriyani  
Nomor Induk Mahasiswa : 152211139  
Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Skripsi yang berjudul "PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA SISWA PEREMPUAN DI SMP NEGERI 5 UNGARAN" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah secara acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 20 Februari 2023

Pembimbing,

  
Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 0621098001

Yang Membuat Pernyataan

  
  
Lussy Iskandriyani



## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lussy Iskandriyani

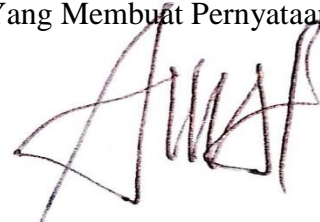
Nomor Induk Mahasiswa : 152211139

Program Studi Fakultas : Kebidanan Program Sarjana Kesehatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMINOR PADA SISWA PEREMPUAN DI SMP NEGERI 5 UNGARAN”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 27 Februari 2023

Yang Membuat Pernyataan



Lussy Iskandriyani



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Lussy Iskandriyani  
 NIM : 152211139  
 Tempat/Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 27 Desember 1998  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Unit Kerja : -  
 Instansi : Universitas Ngudi Waluyo  
 Alamat :  
 Email : [lussyiskandry18@gmail.com](mailto:lussyiskandry18@gmail.com)  
 Riwayat Pendidikan :

Tahun Masuk-Tahun Lulus	Sekolah/PT
2005-2006	TK AL-IZZAH
2006-2012	SDN Margacinta
2012-2015	SMPN 1 Manonjaya
2015-2018	SMAN 3 Tasikmalaya
2018-2021	Stikes Respati Tasikmalaya
2021-Sekarang	Universitas Ngudi Waluyo

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



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA SISWA PEREMPUAN DI SMP NEGERI 5 UNGARAN” untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan Transfer Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT.M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana kebidanan Fakultas Kesehatan universitas Ngudi Waluyo.
4. Rini Susanti, S.Si.T., M.Kes selaku pembimbing yang banyak meluangkan waktu, memberikan saran dan petunjuk serta motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-Nya.

6. Orang tua tercinta, Bapak Iskandar, Ibu Eet Heryati ,yang telah mendidik, mencurahkan semua kasih sayang tiada tara, mendo'akan keberhasilan penulis, serta memberikan bantuan baik moril maupun materil kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa juga pada adik tercinta Dennis Iskandriani yang terus menyemangati, tak lupa pada mas wahyu Septi Hartantio yang sudah banyak membantu dalam penyelsaian skripsi ini.
7. Sahabat dan teman–teman Program Studi Sarjana kebidanan yang sudah memberikan semangat dan bantuan selama kuliah sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala pendapat saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis dan pembaca pada umumnya.

Ungaran, 22 Februari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Remaja.....	7
B. Menstruasi .....	7
C. Dismenore .....	13
D. Akupresur .....	30
E. Kereangka Teori.....	41
F. Kerangka Konsep .....	42
G. Hipotesis.....	42



BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Lokasi Penelitian.....	43
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional.....	45
E. Pengumpulan Data .....	46
F. Pengumpulan Data .....	48
G. Analisis data .....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	51
A. Hasil Penelitian .....	51
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	61
A. Simpulan .....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	