

**PERBEDAAN PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(*DISMENORE*) SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
PIJAT AKUPRESUR PADA REMAJA DI SMP
NEGERI 1 TANJUNG
PALAS TIMUR**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Keb)

Oleh:

UNI

NIM.157241113

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(*DISMENORE*) SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
PIJAT AKUPRESUR PADA REMAJA DI SMP
NEGERI 1 TANJUNG
PALAS TIMUR**

Oleh:

Uni

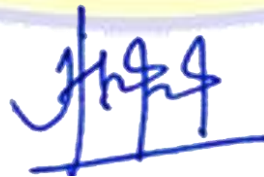
NIM: 157241113

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

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

Ungaran, 8 Agustus 2025

Pembimbing



Heni Setyowati, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0617038002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

**PERBEDAAN PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(*DISMENORE*) SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
PIJAT AKUPRESUR PADA REMAJA DI SMP
NEGERI 1 TANJUNG
PALAS TIMUR**

Oleh:

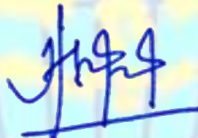
**UNI
NIM: 157241113**

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

Hari : Jumat

Tanggal : 8 Agustus 2025

Ketua/ Pembimbing



Heni Setyowati, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0617038002

Anggota/Penguji I



Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb

NIDN. 0628018401

Anggota/Penguji 2



Eti Salafas, S.Si. T., M.Kes

NIDN. 0625118001

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afrivani, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan



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

NIDN.0627097501

PERNYATAAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Uni

NIM : 157241113

Program Studi/Fakultas : Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “PERBEDAAN PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENORE*) SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PIJAT AKUPRESURE PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 TANJUNG PALAS TIMUR” 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 sebagai 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 ketidak benaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Juli 2025

Pembimbing



Heni Setvowati, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0617038002



Uni

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMI**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Uni

NIM : 157241113

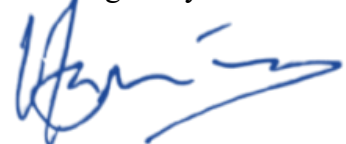
Program Studi/ Fakultas : Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan, Universitas Ngudi Waluyo. Skripsi saya yang berjudul “Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Timur” beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hal: untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademik tanpa perlu meminta izin dari saya maupun meberikan royalty kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis. Atas kemajuan teknologi informasi saya tidak berkeberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search enginer*) misalnya google.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran
Pada tanggal, Juli 2025

Yang menyatakan



Uni

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Uni
Nim : 157241113
Tempat Tanggal Lahir : Tondon,2 Juni 1974
Agama : Kristen
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl.Pustu RT 006 /RW 002 Sajau ,Kecamatan Tanjung
Palas Timur,Kabupaten Bulungan,Provinsi
Kalimantan Utara.

Riwayat Pendidikan:

1. SDN No.215 Impres Torada : Lulus 1987
2. SMP Kristen Makale : Lulus 1990
3. SPK Pemda Tingkat II Tana Toraja : Lulus 1994
4. Program Pendidikan Bidan Depkes Ujung Pandang : Lulus 1995
5. D-III Kebidanan poltekkes Kemenkes Kaltim : Lulus 2012
6. Saat ini masih Tercatatsebagai Mahasiswa semester akhir Program Studi
Kebidanan Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Semarang

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Skripsi, April 2025
Uni
157241113

**PERBEDAAN PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID
(DISMENORE) SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN
PIJAT AKUPRESUR PADA REMAJA DI SMP
NEGERI 1 TANJUNG
PALAS TIMUR**

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data WHO tahun 2021, lebih dari 62% perempuan di seluruh dunia mengalami nyeri menstruasi, dengan prevalensi sekitar 60% di Amerika, 72% di Swedia, dan sekitar 55% di Indonesia. Secara nasional, prevalensi *dismenore* mencapai 64,25%, terdiri atas 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur terhadap 40 siswi kelas VII, VIII, dan IX menunjukkan bahwa sebanyak 82,5% siswi mengalami *dismenore* dan sekitar 30% di antaranya pernah bolos sekolah karena nyeri haid yang dirasakan.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, yang menerapkan rancangan *one group pretest-posttest design*. Uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil : Sebelum diberikan pijat akupresure mengalami nyeri sedang sebanyak 28 orang (93,3%) dan remaja yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 orang (6,7%). Setelah diberikan pijat akupresure mengalami nyeri ringan sebanyak 26 orang (86,7%) dan tidak nyeri sebanyak 4 orang (13,3%). Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi akupresur adalah 2.93 dan rata – rata skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur adalah sebesar 1.87 dengan selisih mean yaitu 1.06.

Simpulan : Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Wilcoxon* diperoleh Pvalue = 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Timur.

Kata Kunci : Pijat Akupresure, Penurunan Nyeri *Dismenore*, Remaja

Ngudi Waluyo, University
Midwifery Study Program, Faculty Of Health Sciences
Final Project, April 2025
Uni
157241113

***Differences in the Reduction of Menstrual Pain (Dysmenorrhea)
Intensity Before and After Acupressure Massage in Adolescents
at SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur***

ABSTRACT

Background: According to WHO data in 2021, more than 62% of women worldwide experience menstrual pain, with a prevalence of approximately 60% in the United States, 72% in Sweden, and around 55% in Indonesia. Nationally, the prevalence of dysmenorrhea reaches 64.25%, consisting of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea. A preliminary study conducted at SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur among 40 female students in grades VII, VIII, and IX found that 82.5% experienced dysmenorrhea, and approximately 30% had been absent from school due to menstrual pain.

Methods: This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, using a one-group pretest–posttest design. Data normality was tested using the Shapiro–Wilk test, and data analysis was performed using the Wilcoxon test.

Results : Before receiving acupressure massage, 28 adolescents (93.3%) experienced moderate pain and 2 adolescents (6.7%) experienced mild pain. After receiving acupressure massage, 26 adolescents (86.7%) reported mild pain and 4 adolescents (13.3%) reported no pain. The mean pain score before acupressure therapy was 2.93, while the mean pain score after therapy was 1.87, with a mean difference of 1.06.

Conclusion : Based on the results of the analysis using the Wilcoxon test, a p -value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant difference in the reduction of menstrual pain (dysmenorrhea) intensity before and after acupressure massage in adolescents at SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur.

Keywords : Acupressure Massage, Dysmenorrhea Pain Reduction, Adolescents

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan penelitian yang berjudul “Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Akupresure Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Tanjung Palas Timur”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subiantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang memberikan dukungan penulis
3. Ibu ibu Luvi Dian Afriani, S.Si.T., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan yang memberikan dukungan moral dan perhatian kepada penulis.
4. Ibu Heni Setyowati., S.Si.T., M.Kes., selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penyelesaian skripsi ini
5. Ibu Hapsari Windayanti., S.Si.T., M.Keb., selaku penguji I yang telah memberikan kritikan dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Eti Salafas., S.Si.T., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah memberikan kritikan dan masukan dalam penulisan skripsi ini
7. Kepala UPTD Puskesmas Tanah Kuning yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini.
8. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini
9. Guru-guru dan siswi di SMP Negeri 1 Tanjung Palas Timur yang telah membantu dalam penelitian ini.
10. Suami dan anak dan anak-anak saya yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses pembuatan skripsi ini.

11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah memberikan dorongan moril terhadap pembuatan skripsi ini.
12. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung hingga skripsi ini selesai. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini.

Bulungan , 6 Agustus 2025



Uni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN DALAM	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teoritis	7
B. Kerangka Teoritis.....	28
C. Kerangka Konsep	30
D. Hasil Penelitian Terdahulu	30
E. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Lokasi Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	34

	D. Definisi Operasional	35
	E. Variabel Penelitian	35
	F. Pengumpulan Data	36
	G. Pengolahan Data	36
	H. Analisis Data	37
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	40
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
	B. Hasil Dan Pembahasan Penelitian	40
	C. Keterbatasan penelitian	49
BAB V	PENUTUP	51
	A. Kesimpulan	51
	B. Saran	51
	DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	30
Tabel 3.1 Desain Penelitian	33
Tabel 3.2 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sebelum Pijat Akupresur Pada Remaja Terhadap Penurunan Skala Nyeri <i>Dismenore</i>	41
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Setelah Pijat Akupresur Pada Remaja Terhadap Penurunan Skala Nyeri <i>Dismenore</i>	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Rerata Pijat Akupresur Pada Remaja Terhadap Penurunan Skala Nyeri <i>Dismenore</i>	45
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data Skala Nyeri sebelum dan sesudah diberikan Pijat Akupresure	46
Tabel 4.6 Hasil Uji Statistik Data Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Akupresure	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	23
Gambar 2.2 Titik <i>San Yin Jiao</i> (SP 6)	27
Gambar 2.3 Titik <i>Taichong</i> (LR 3)	28
Gambar 2.4 Kerangka Teori	29
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data	58
Lampiran 2. Surat Keterangan Layak Etik	59
Lampiran 3. Permintaan Menjadi Responden	60
Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi responden	61
Lampiran 5. SOP Pijat Akupresure	62
Lampiran 6. Lembar Observasi <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	63
Lampiran 7. Output Hasil SPSS	64