



**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI
TENTANG DISMENORE DAN AKUPRESUR UNTUK
MENGURANGI NYERI DISMENORE DI SMP KANAAN
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan

OLEH :
SEBRIANTI ANGELICA TODING
(151211009)

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE DI SMP KANAAN
KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh :

Sebrianti Angelica Toding

NIM : 151211009

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Unggaran, 5 Agustus 2025



Hapsari Windayanti S.Si. T., M. Keb
NIDN. 0628018401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG
DISMENORE DAN AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI
DISMENORE DI SMP KANAAN KABUPATEN SEMARANG**

Disusun Oleh :

SEBRIANTI ANGELICA TODING

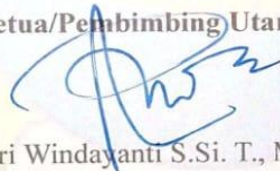
NIM : 151211009

Telah dipertahankan dan diajukan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 08 Agustus 2025

Ketua/Pembimbing Utama



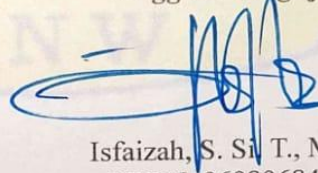
Hapsari Windayanti S.Si. T., M. Keb
NIDN. 0628018401

Anggota/Penguji 1



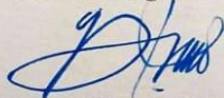
Isri Nasifah, S.Si.T., M. Keb
NIDN. 0601028002

Anggota/Penguji 2



Isfaizah, S. Si T., MPH
NIDN. 0608068402

Ketua Program Studi



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

Dekan Fakultas Kesehatan



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

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

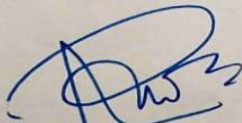
Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sebriani Angelica Toding
NIM : 151211009
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir berjudul **"GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE DI SMP KANAAN KABUPATEN SEMARANG"** adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya ataupun 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 ketidakbenaran 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 Wauyo.

Dosen Pembimbing



Hapsari Windayanti S.Si. T., M. Keb
NIDN. 0628018401

Ungaran 5 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan



Sebriani Angelica Toding
NIM. 151211009

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sebrianati Angelica Toding
NIM : 151211009
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya yang berjudul **“GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DAN AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE DI SMP KANAAN KABUPATEN SEMARANG”** untuk kepentingan akademis. Saya berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa ataupun peneliti yang tertarik dengan topik serupa. Dengan di publikasinya skripsi ini, semoga dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi ilmu pengetahuan.

Ungaran, 5 Agustus 2025
Yang Membuat Pernyataan



Sebrianati Angelica Toding
151211009

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Sebrianti Angelica Toding
Tempat Tanggal Lahir : Maridan 08 September 2003
Agama : Kristen Protestan
Pekerjaan : Mahasiswi
Suku/Kebangsaan : Toraja/ Indonesia
Nama Orangtua
Ayah : Barnabas Banne Toding
Pekerjaan : Buruh Harian
Ibu : Adriana Tangaran
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Anak Ke- : 2 (Dua)
Alamat : GG. Lombok, RT. 009, Des. Telemow, Kec. Sepaku, Kab. Penajam Paser Utara, Prov. Kalimantan Timur
Sosial Media : sebriantiangelicatoding@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2008– 2009 : TK Bina Anak Prasa
2. Tahun 2009 – 2015 : SDN 019 SEPAKU
3. Tahun 2015 – 2017 : SMP ITCI PPU
4. Tahun 2018 – 2021 : SMA ITCI PPU
5. Tahun 2021-2025 : Universitas Ngudi Waluyo

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2025
Sebrianti Angelica Toding, Hapsari Windayanti
151211009

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DISMENORE DAN AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI DISMENORE DI SMP KANAAN KABUPATEN SEMARANG

ABSTRAK

Latar belakang : Dismenore atau nyeri menstruasi menjadi masalah umum yang dialami remaja putri, namun sering kali masih kurang dipahami penanganan alternatifnya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Kanaan Kabupaten Semarang terhadap 10 siswi kelas VII-IX yang mengalami dismenore menunjukkan adanya keterbatasan pengetahuan mengenai dismenore dan cara penanganannya. Kebanyakan siswi hanya mengandalkan istirahat atau kompres air hangat untuk menghilangkan nyeri dismenore yang mereka alami, dan belum ada yang mengetahui terapi akupresur sebagai salah satu metode alternatif untuk meredakan nyeri dismenore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore di SMP Kanaan Kabupaten Semarang.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMP Kanaan yang berjumlah 30 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling. Untuk pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan siswi dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden, mayoritas siswi di SMP Kanaan memiliki pengetahuan yang kurang tentang dismenore dan akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore, yaitu sebanyak 21 orang (70,0%). Siswi yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 8 orang (26,7%), dan hanya 1 orang (3,3%) yang memiliki pengetahuan baik.

Kesimpulan & Saran : Tingkat pengetahuan remaja putri di SMP Kanaan Kabupaten Semarang mengenai dismenore dan terapi akupresur masih rendah. Dari penelitian ini diharapkan bagi pihak sekolah, terutama guru UKS, untuk memberikan edukasi dan sosialisasi yang lebih intensif tentang dismenore dan cara mengatasi dismenore termasuk terapi akupresur.

Ngudi Waluyo University Ungaran
Midwifery Undergraduate Program, Faculty of Health
Skripsi, August 2025
Sebrianti Angelica Toding, Hapsari Windayanti
151211009

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF ADOLESCENT GIRLS ABOUT DYSMENORRHEA AND ACUPRESSURE TO REDUCE DYSMENORRHEA PAIN IN SMP KANAAN, SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

Background: Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common problem experienced by adolescent girls and can interfere with daily activities. Conventional methods such as rest or warm compresses are commonly used to relieve dysmenorrhea. However, alternative strategies, such as acupressure, which is considered effective, non-invasive, and easy to perform, are still relatively unknown among adolescents. A preliminary study at Kanaan Junior High School in Semarang Regency showed that most female students were unaware of dysmenorrhea and acupressure as a therapy for relieving menstrual pain.

Objective: This study aims to determine the level of knowledge among adolescent girls about acupressure for reducing dysmenorrhea at Kanaan Junior High School in Semarang Regency.

Methods: This research employed a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of all female students at Kanaan Junior High School, totaling 30 students, and was sampled using total sampling. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed descriptively in the form of frequency and percentage distributions.

Results: The study showed that the majority of respondents had a low level of knowledge about acupressure for dysmenorrhea relief, with 21 students (70.0%) classified as having poor knowledge. A total of 8 students (26.7%) had moderate knowledge, and only 1 student (3.3%) demonstrated good knowledge.

Conclusion & suggestions: The level of knowledge among adolescent girls at Kanaan Junior High School regarding acupressure therapy to reduce menstrual pain remains low. Therefore, schools, especially health unit (UKS) teachers, are encouraged to provide educational efforts on dysmenorrhea management, including the introduction of alternative therapies such as acupressure.

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Knowledge, Adolescent Girls

KATA PENGANTAR

puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus, atas anugerah dan kasih-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah hidup saya sehingga Skripsi penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Di SMP Kanaan Kabupaten Semarang” ini dapat diselesaikan oleh peneliti walaupun menemui kesulitan maupun rintangan.

Penyusunan dan penulisan skripsi penelitian ini merupakan suatu rangkaian dan proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Sarjana Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo pada masa akhir pendidikan. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro. M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M. Kep., selaku dekan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.Si. T., M. Kes selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Hapsari Windayanti S.Si.T.,M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar program sarjana kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan Skripsi ini.
6. Untuk orang tua yang hebat yang Tuhan berikan kepada saya, terimakasih untuk cinta dan kasih yang selalu kalian berikan dalam hidup ini. Terimakasih sudah jadi orang tua yang hebat, yang kuat, yang selalu mendukung dan senantiasa mendoakan saya dalam segala sesuatu yang saya

perjuangkan. Terimakasih atas setiap keringat dan air mata yang kalian keluarkan untuk memberikan apapun yang saya perlukan. Walau banyak pergumulan yang terjadi kalian tetap bertahan demi mewujudkan setiap mimpi saya. Tetaplah menjadi orang tua yang hebat, yang kuat dalam menghadapi semua rintangan dalam hidup. Amsal 23:22 “Dengarkanlah ayahmu yang memperanakkan engkau, dan janganlah menghina ibumu apabila ia tua.” Ayat ini menjadi pengingat sekaligus penghormatan saya kepada Bapak Dan Mama, yang telah menjadi perpanjangan tangan Tuhan dalam kehidupan saya.

7. Kepada saudara/saudari saya elly, egi, edwin, dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih untuk doa dan dukungan kalian sehingga peneliti bisa sampai pada titik ini.
8. Untuk kedua sahabat saya, Juliana Maria Rumperiai, S.Keb dan Yuliance Kabak, S.Keb. Terimakasih peneliti ucapkan untuk kalian, terimakasih sudah menjadi sahabat sekaligus saudara di perantauan. Terimakasih untuk semua memori indah yang kita jalankan saat di bangku kuliah. Selamat untuk kalian atas gelar yang sudah kalian dapatkan, sangat sulit untuk mendapatkan gelar ini tapi kalian hebat bisa melewati semuanya dan bisa sampai pada titik ini. Terimakasih untuk semua support dan dukungan yang kalian berikan, terimakasih sudah mau menjadi sandaran saat peneliti mengalami pergumulan, terimakasih sudah mau mendengar segala keluh

kesa peneliti. Kiranya dimanapun kalian berada, kita bisa selalu menjadi sahabat.

9. Kepada teman sekaligus sahabat saya Santa Maria Kaleri Walari Ara, S.KM, dan Elisabeth Liza Kulka, S.Farm. Terimakasih karena telah hadir menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang telah berkontribusi banyak dari awal hingga akhir penulis, memberikan semangat, mendukung, menghibur, mendengar keluh kesah dan selalu ada untuk penulis, baik dalam suka maupun duka.
10. Kepada Adik-adik tercinta Selvira Risti Pamasi, Della Imanuel Resnia Pappang, Renata Imbiri, Rahel Rumbiak, Maria Kaliele, Darlin Towolom, Rika Romainum, Novalia. Terimakasih karena telah hadir menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang telah berkontribusi banyak dari awal hingga akhir penulis, memberikan semangat, mendukung, menghibur, mendengar keluh kesah dan selalu ada untuk penulis, baik dalam suka maupun duka. Terimakasih untuk semua kebaikan kalian, selalu siap kapanpun ketika dibutuhkan, sehat selalu untuk kalian semua, sekarang saatnya kalian yang berjuang tetap semangat dan selalu andalkan Tuhan dalam setiap hal dan sampai ketemu lagi dititik terbaik dalam hidup ini.
11. Kepada Teman-Teman Seangkatan S1 Kebidanan 2021, terimakasih banyak untuk kebersamaan selama bersama-sama yang selalu memberika semangat dalam menyelesaikan perkuliahan.
12. Kepada Jeany Bella Putri Widya selaku guru di SMP Kanaan, terimakasih telah memberikan izin, kesempatan, serta bantuan yang sangat berarti

selama proses pengambilan data. Terima kasih atas keramahan dan kerjasamanya selama penulis melakukan penelitian di SMP Kanaan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR....	Error! Bookmark not defined.
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Pengetahuan	9
B. Remaja	15
C. Menstruasi	20
D. Dismenore	26
E. Terapi Akupresur.....	42
F. Kerangka Teori.....	48
G. Kerangka Konsep	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50

A. Jenis dan Desain Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
C. Populasi dan Sampel	50
D. Definisi operasional	51
E. Alat pengumpulan data.....	52
F. Instrumen penelitian.....	53
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	54
H. Etika Penelitian	60
I. Prosedur Pengumpulan Data	62
J. Pengolahan Data.....	64
K. Analisa Data.....	65
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Gambaran Umum Penelitian	67
B. Hasil Dan Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Titik San Yin Jiao (SP 6)	47
Gambar 2. 2 Titik Hegu (LI-4).....	47
Gambar 2. 3 Titik Neiguan (PC 6)	47
Gambar 2. 4 Titik Taichong (LR 3).....	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	48
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi kuesioner pengetahuan remaja putri tentang akupresur	54
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan umur, usia menarche, dan lama menstruasi responden di SMP kanaan tahun 2025	67
Tabel 4. 2 Pengetahuan Tentang Dismenore	69
Tabel 4. 3 Pengetahuan Tentang Akupresur	69
Tabel 4. 4 Distribusi item kuesioner gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore di SMP Kanaan tahun 2025	70
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang dismenore dan akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore di SMP Kanaan tahun 2025	77