

**EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN PUDING KELOR
JAGUNG MANIS TERHADAP GEJALA
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)
PADA REMAJA PUTRI DI PRODI
KEBIDANAN KARAWANG**

SKRIPSI



Oleh:

IRNA TRISNAWATI

245401456006

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN PUDING KELOR
JAGUNG MANIS TERHADAP GEJALA
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)
PADA REMAJA PUTRI DI PRODI
KEBIDANAN KARAWANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

IRNA TRISNAWATI

245401456006

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2025

SKRIPSI

EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN PUDING KELOR JAGUNG MANIS TERHADAP GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS)* PADA REMAJA PUTRI DI PRODI KEBIDANAN KARAWANG

Oleh:

IRNA TRISNAWATI

245401456006

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 20 Agustus 2021

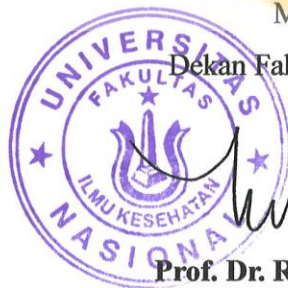
Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Dr. Bdn. Vivi Silawati, S.ST.,SKM.,MKM **Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST.,M.Kes**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



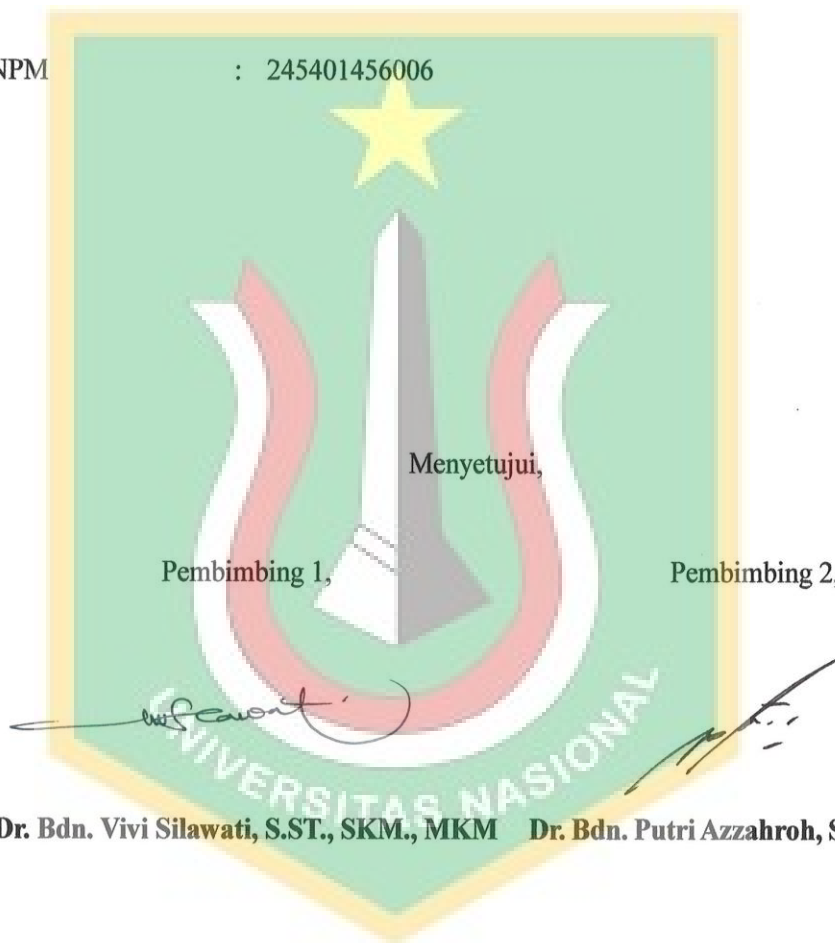
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Efektivitas Akupresur Dan Puding Kelor Jagung Manis
Terhadap Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada
Remaja Putri di Prodi Kebidanan Karawang.

Nama Mahasiswa : Irna Trisnawati

NPM : 245401456006



Dr. Bdn. Vivi Silawati, S.ST., SKM., MKM **Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Akupresur Dan Puding Kelor Jagung Manis
Terhadap Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada
Remaja Putri di Prodi Kebidanan Karawang.

Nama Mahasiswa : Irna Trisnawati

NPM : 245401456006

Menyetujui,

Penguji 1 : **Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb**

Penguji 2 : **Dr. Bdn. Vivi Silawati, S.ST., SKM., MKM**

Penguji 3 : **Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes**



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Irna Trisnawati
NPM : 245401456006
Judul Penelitian : Efektivitas Akupresur Dan Puding Kelor Jagung Manis
Terhadap Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada
Remaja Putri di Prodi Kebidanan Karawang

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus 2025



Irna Trisnawati

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Akupresur Dan Puding Kelor Jagung Manis Terhadap Gejala *Premenstrual Syndrome* (PMS) Remaja Putri di Prodi Kebidanan Karawang”. Skripsi ini di susun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST.,M.Kes, , yang juga selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Bdn. Vivi Silawati, S.ST.,SKM.,MKM, selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan. bimbingan, dan waktu yang tak terhingga.
4. Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang berharga.
5. Ibu Dr. Pramita Iriana, S.Kp.,M.Biomed, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung yang telah memberikan ijin dan dukungan penuh untuk melaksanakan perkuliahan di Universitas Nasional.
6. Ibu Rahayu Pertiwi, SKM.,MKM, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengambil data di institusi tersebut.
7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS

8. H. Oban Ruslen Susana (Alm) dan Hj. Iloh Armilah, selaku orang tua yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis untuk senantiasa mengembangkan diri didunia pendidikan.
9. Suparno, M.Pd, selaku suami yang selalu memberikan dukungan penuh baik moril maupun materil selama penulis melaksanakan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
10. Ananda Tazkiyah Nur'aulia Suparno, selaku anak penulis yang senantiasa memberikan doa dan perhatiannya sehingga penulis memiliki semangat untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu.
11. Seluruh keluarga yang tidak bisa disebutkan satu-satu yang tidak henti hentinya mendokan dan memberikan semangat kepada penulis agar bisa segera menyelesaikan studynya.
12. Rekan kerja dan mahasiswa Prodi Kebidanan Karawang yang telah membantu memfasilitasi dan memberikan saran dan masukan selama proses penelitian dan penyusunan laporan akhir skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi, tatabahasa penulisan maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini, dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi pembaca pada umumnya.

Karawang, Agustus 2025

Irna Trisnawati

ABSTRAK

EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN PUDING KELOR JAGUNG MANIS TERHADAP GEJALA *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) PADA REMAJA PUTRI DI PRODI KEBIDANAN KARAWANG

Irna Trisnawati, Vivi Silawati, Putri Azzahroh

Latar Belakang: Perempuan usia reproduksi di dunia tercatat 90% mengalami *premenstrual syndrome* yang menyebabkan penurunan kesehatan mental, kualitas hidup dan pencapaian akademis. Apabila tidak ditangani dapat menyebabkan gejala berat yang disebut gangguan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD).

Tujuan: Mengetahui efektifitas akupresur dan puding kelor jagung manis terhadap gejala PMS pada remaja putri di Prodi Kebidanan Karawang.

Metodologi: Penelitian *quasi-experiment* ini mengadopsi design *pre and post test with control group design*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 56 remaja yang mengalami PMS yang dibagi menjadi kelompok intervensi 1 dan intervensi 2 masing masing 28 orang. Metode pengumpulan sampel yaitu *purposive sampling technique*. Alat penelitian memakai kuesioner standar *SPAF* guna menilai derajat PMS. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial yaitu uji t berpasangan untuk mengetahui perbedaan skor PMS dalam satu kelompok dan uji t independen untuk mengetahui perbedaan skor PMS antar kelompok.

Hasil Penelitian: Rata-rata penurunan skor PMS pada kelompok intervensi 1 sebanyak 14,39 lebih besar dibanding kelompok intervensi 2. Ada perbedaan yang signifikan pada skor PMS sebelum dan sesudah diberikan akupresur dan puding kelor jagung manis pada kelompok intervensi 1 ($p < 0.05$) dan ada perbedaan yang signifikan pada skor PMS antara kelompok intervensi 1 dengan kelompok intervensi 2 setelah diberikan akupresur dan puding kelor jagung manis ($p < 0.05$).

Simpulan: Akupresur dan puding kelor jagung manis mampu menurunkan gejala PMS pada remaja putri.

Saran: Adanya program layanan PMS pada remaja di Institusi Pendidikan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah bekerjasama dengan Puskesmas setempat dalam penerapan terapi komplementer khususnya akupresur dan pemanfaatan tanaman kelor.

Kata kunci : akupresur, *Premenstrual syndrome*, puding kelor jagung manis.

Kepustakaan : 49 pustaka (2012-2025)

Abstract

THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE AND SWEET CORN-MORINGA PUDDING ON PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) SYMPTOMS AMONG ADOLESCENT GIRLS AT THE MIDWIFERY STUDY PROGRAM KARAWANG

Irna Trisnawati, Vivi Silawati, Putri Azzahroh

Background: Globally, 90% of women of reproductive age experience premenstrual syndrome, which affects mental well-being, quality of life, and academic performance. If not managed properly, it can lead to severe symptoms known as Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD).

Objective: To examine the effectiveness of acupressure and sweet corn-moringa pudding on PMS symptoms in adolescent girls at the Midwifery Study Program in Karawang.

Methodology: This quasi-experimental study used a pre and post-test with control group design. The sample included 56 adolescents experiencing PMS, divided into two intervention groups, each consisting of 28 participants. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument was the standardized SPAF questionnaire to assess PMS severity. Data were analyzed using descriptive statistics and inferential statistics, namely paired t-test to evaluate differences in PMS scores within each group, and independent t-test to compare PMS scores between the two groups.

Results: The average reduction in PMS scores in intervention group 1 was 14.39, which was higher than in group 2. There was a significant difference in PMS scores before and after the intervention in group 1 ($p < 0.05$), and also a significant difference in PMS scores between intervention group 1 and group 2 after the treatment ($p < 0.05$).

Conclusion: Acupressure and sweet corn-moringa pudding were effective in reducing PMS symptoms in adolescent girls.

Recommendation: It is recommended to implement PMS service programs for adolescents in educational institutions through the School Health Unit program (UKS) in collaboration with local Community Health Centers (Puskesmas), particularly focusing on complementary therapies such as acupressure and the use of moringa.

Keywords: acupressure, premenstrual syndrome, sweet corn-moringa pudding

References: 49 (2012–2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Teori	7
2.2 Kerangka Teori	35
2.3 Kerangka Konsep	36
2.4 Hipotesis Penelitian	36
BAB III	37
METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1 Desain Penelitian	37

3.2	Populasi dan Sampel	37
3.3	Lokasi dan Waktu penelitian	38
3.4	Definisi Operasional	39
3.5	Instrumen Penelitian	40
3.6	Uji Validitas dan Realibilitas	40
3.7	Prosedur Pengumpulan Data	41
3.8	Pengolahan Data	44
3.9	Analisis Data	45
3.10	Etika Penelitian	46
BAB IV		47
HASIL DAN PEMBAHASAN		47
4.1	Hasil Penelitian	47
4.2	Pembahasan Penelitian	51
4.3	Keterbatasan Penelitian	57
BAB V		59
SIMPULAN DAN SARAN		59
5.1	Simpulan	59
5.2	Saran	60
DAFTAR PUSTAKA		61
LAMPIRAN		67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Komposisi Zat Gizi Daun Kelor Segar Dan Kering.....	27
Tabel 2. 2 Komposisi Zat Gizi Tepung Jagung	30
Tabel 4. 1 Rata-Rata Skor Gejala PMS Pada Kelompok Intervensi 1.....	47
Tabel 4. 2 Rata-Rata Skor Gejala PMS Pada Kelompok Intervensi 2	47
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas pada Kelompok Intervensi 1	48
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas pada Kelompok Intervensi 2	48
Tabel 4. 5 Pengaruh Akupresur dan Puding Kelor Jagung Manis terhadap skor PMS Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi 1	49
Tabel 4. 6 Pengaruh Puding Kelor Jagung Manis Terhadap Skor PMS Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok intervensi 2	50
Tabel 4. 7 Perbedaan Skor PMS Sebelum dan Sesudah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi 1 dan Intervensi 2	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mekanisme cara kerja akupresur secara biokimia.....	20
Gambar 2. 2 Titik Sanyinjiao (SP 6)	21
Gambar 2. 3 Titik Hequ (LI 4)	21



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Manajemen Premenstrual Syndrome	17
Bagan 2. 2 Kerangka Teori.....	35
Bagan 3. 1 Prosedur Pengumpulan Data.....	41



DAFTAR SINGKATAN

ALE	: Asam Lemak Esensial
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
GBD	: <i>Global Burden of Disease</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-Releasing Hormone</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
PMDD	: <i>Premenstrual Dysphoric Disorder</i>
PKRR	: Pusat Pelayanan Kesehatan Reproduksi
PAF	: <i>Premenstrual Assessment Form</i>
SPAF	: <i>The Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
SD	: <i>Standar Deviasi</i>
SE	: <i>Standar Error</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	67
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari Instansi	68
Lampiran 3 Inform Consent	69
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	72
Lampiran 5 Tabel Master Data Mentah Penelitian.....	80
Lampiran 6 Hasil Output Analisis Data	81
Lampiran 7 Bukti Foto Kegiatan Penelitian	103
Lampiran 8 Hasil Uji Etik Penelitian	105
Lampiran 9 Biodata Penulis	106
Lampiran 10 Uji Similaritas Naskah Skripsi	107

