

**EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENOIRE
PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 5 JAGOI BABANG
KALIMANTAN BARAT**

SKRIPSI



Oleh:

LUSIANA

245401456146

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

**EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 5 JAGOI BABANG
KALIMANTAN BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh:

LUSIANA

245401456146

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENORE PADA
REMAJA PUTRI DI SMPN 5 JAGOI BABANG
KALIMANTAN BARAT**

Oleh:
LUSIANA
NPM: 245401456146

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 10 Februari 2026

Pembimbing I,

Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes

Pembimbing 2,

Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

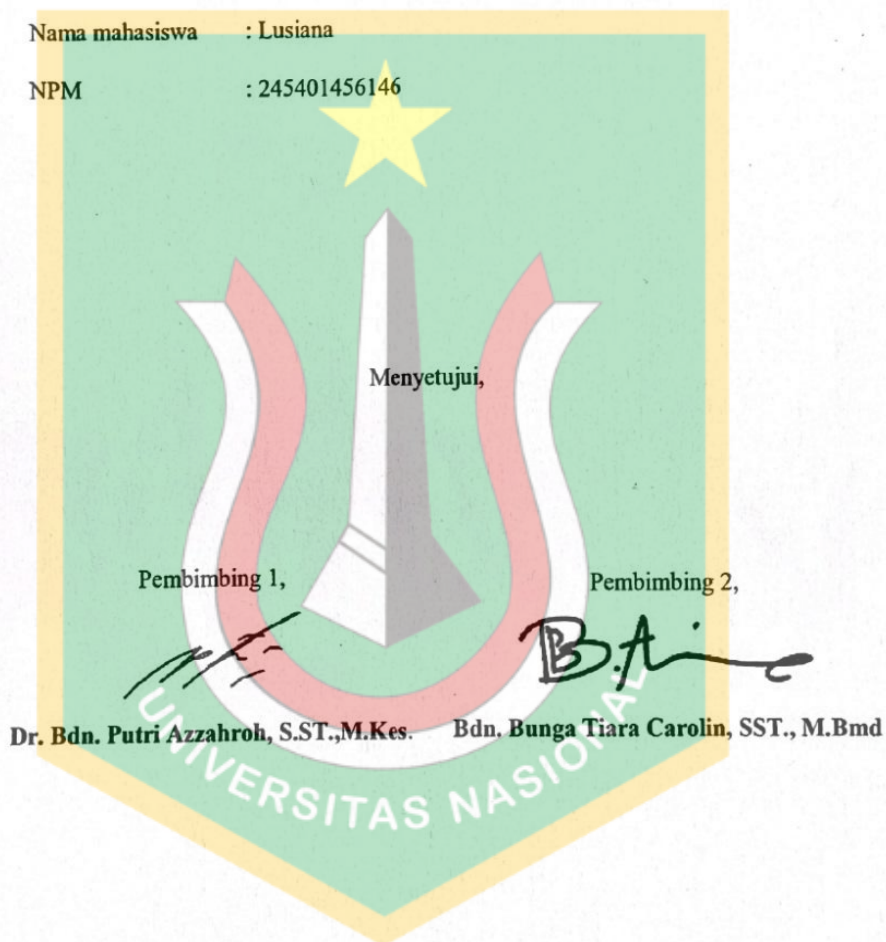


HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada
Remaja Putri di SMPN 5 Jagoi Babang Kalimantan Barat
Tahun 2026

Nama mahasiswa : Lusiana

NPM : 245401456146



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada
Remaja Putri di SMPN 5 Jagoi Babang Kalimantan Barat

Nama Mahasiswa : Lusiana

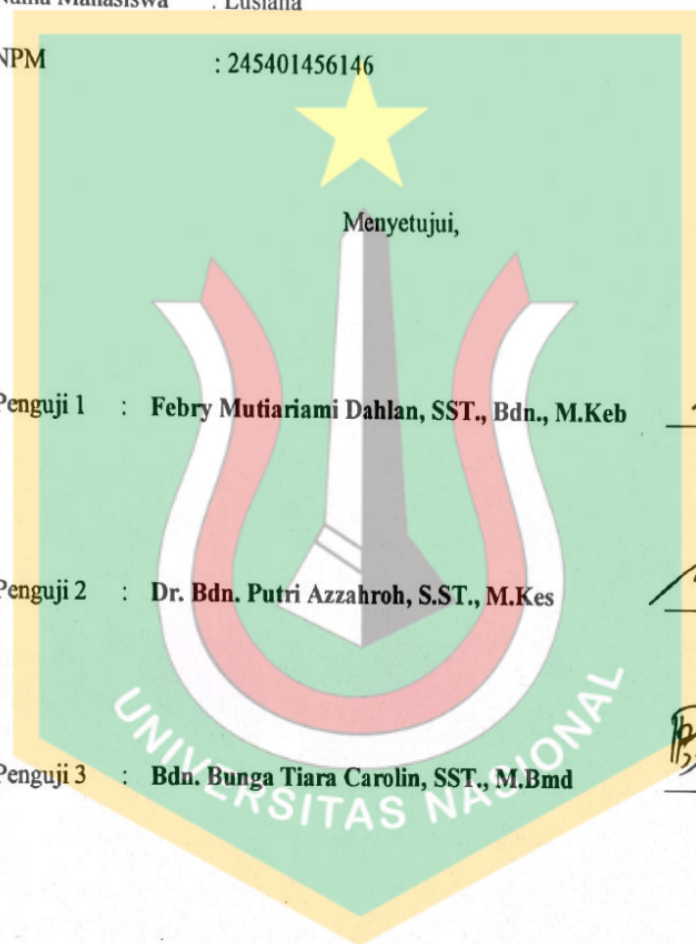
NPM : 245401456146

Menyetujui,

Penguji 1 : **Febry Mutiariami Dahlan, SST., Bdn., M.Keb**

Penguji 2 : **Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes**

Penguji 3 : **Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST., M.Bmd**



[Handwritten signature of Febry Mutiariami Dahlan]
[Handwritten signature of Dr. Bdn. Putri Azzahroh]
[Handwritten signature of Bdn. Bunga Tiara Carolin]

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Lusiana

NPM 245401456146

Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 5 Jagoi Babang Kalimantan Barat

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, 10 Februari 2026



Lusiana

KATA PENGANTAR

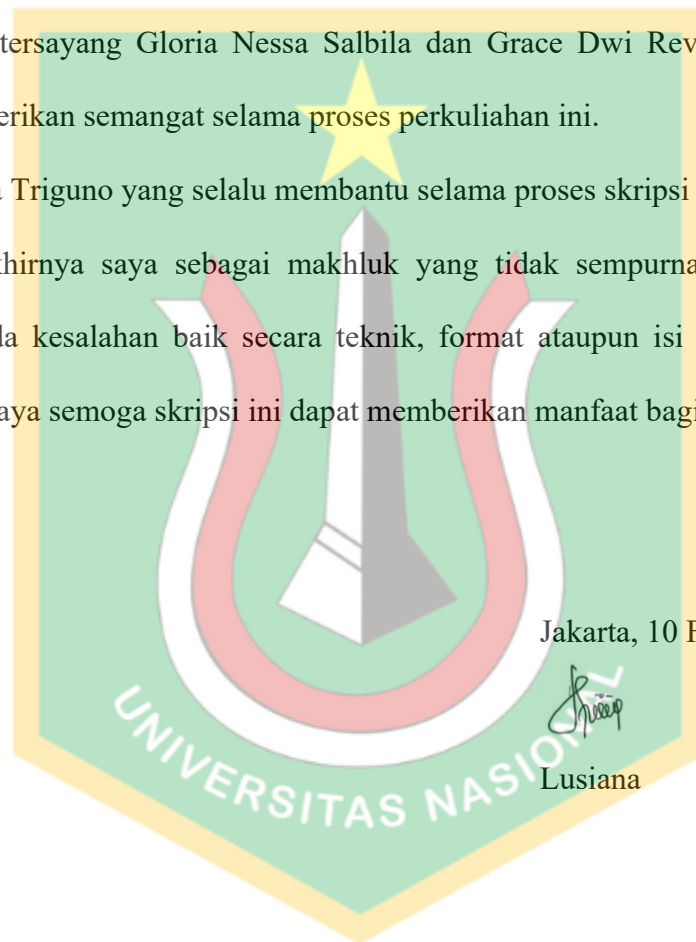
Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di SMPN 5 Jagoi Babang Kalimantan Barat”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Ilahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:


1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST.,M.Kes.,
3. Ibu Dr. Bdn. Putri Azzahroh, S.ST.,M.Kes., selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam pembuatan skripsi saya.
4. Ibu Bdn. Bunga Tiara Carolin, SST.,M.Bmd, selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Nalina Jela, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMPN 5 Jagoi Babang yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di sekolah.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Suami tercinta Hery.V yang selalu memberikan dukungan selama proses perkuliahan dan skripsi ini.
8. Anak tersayang Gloria Nessa Salbila dan Grace Dwi Revalina yang selalu memberikan semangat selama proses perkuliahan ini.
9. Yopita Triguno yang selalu membantu selama proses skripsi ini.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 10 Februari 2026


Lusiana

Abstrak

EFEKTIVITAS TERAPI AKUPRESUR TERHADAP DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 5 JAGOI BABANG KALIMANTAN BARAT

Lusiana, Putri Azzahroh, Bunga Tiara Carolin

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa termasuk mulai berfungsinya organ reproduksi secara biologis. Nyeri haid yang tidak segera diatasi, akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga mendesak untuk segera mengambil tindakan/terapi secara farmakologis atau nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismenore adalah akupresur. Terapi akupresur dilakukan dengan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik Hegu (LI4).

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri di SMPN 5 Jagoi Babang.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan *desain quasi experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel remaja putri dengan teknik *total sampling*. Terdiri dari dua kelompok, kelompok kontrol tidak diberikan apapun dan kelompok eksperimen diberikan terapi akupresur titik LI4. Uji *Paired t test* untuk analisis antar dua kelompok dan uji *Independent t test* untuk analisis antar kelompok.

Hasil Penelitian: Rata-rata skala dismenore sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi yaitu 5,00 menjadi 1,06 dan kelompok kontrol yaitu 4,50 menjadi 4,31. Terdapat efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri ($p < 0,000$). Pemberian terapi akupresur LI4 lebih efektif dari pada tidak diberikan apapun dengan ($p = 0,000$).

Simpulan: Pemberian terapi akupresur titik LI4 efektif secara klinis dan signifikan secara statistik dibandingkan dengan tidak diberikan apapun.

Saran : Hasil penelitian ini agar dapat menjadi acuan dalam mengembangkan layanan kebidanan yang inovatif dan komprehensif, khususnya dalam bidang perawatan komplementer bagi remaja putri.

Kata kunci: Akupresur Titik LI4, Dismenore, Remaja

Kepustakaan : 46 Pustaka

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE THERAPY ON DYSMENORRHEA AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMPN 5 JAGOI BABANG, WEST KALIMANTAN

Lusiana, Putri Azzahroh, Bunga Tiara Carolin

Background: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, including the biological functioning of the reproductive organs. Menstrual pain that is not promptly managed can affect an individual's mental and physical functioning, making it necessary to take immediate pharmacological or non-pharmacological interventions. One non-pharmacological therapy to reduce dysmenorrhea is acupressure. Acupressure therapy is performed by applying pressure or massage to specific meridian points on the body. One of the points that can relieve dysmenorrhea is the Hegu (LI4) point.

Objective: To determine the effectiveness of acupressure therapy on dysmenorrhea among adolescent girls at SMPN 5 Jagoi Babang.

Methods: This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. The sample consisted of adolescent girls selected using total sampling. The participants were divided into two groups: a control group that received no intervention and an experimental group that received acupressure therapy at the LI4 point. The Paired t-test was used for within-group analysis, and the Independent t-test was used for between-group analysis.

Results: The mean dysmenorrhea pain score in the intervention group decreased from 5.00 before treatment to 1.06 after treatment, while in the control group it changed from 4.50 to 4.31. There was a significant effectiveness of acupressure therapy on dysmenorrhea among adolescent girls ($p < 0.000$). The administration of LI4 acupressure therapy was more effective than no intervention ($p = 0.000$).

Conclusion: Acupressure therapy at the LI4 point is clinically effective and statistically significant compared to no intervention.

Recommendation: The results of this study may serve as a reference for developing innovative and comprehensive midwifery services, particularly in the field of complementary care for adolescent girls.

Keywords: LI4 Acupressure Point, Dysmenorrhea, Adolescents

References: 46 references.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Remaja	8
2.1.2 Dismenore.....	11
2.1.3 Akupresur	20
2.2 Kerangka Teori.....	26
2.3 Kerangka Konsep	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28

3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Populasi dan Sampel	29
3.2.1 Populasi.....	29
3.2.2 Sampel	29
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	30
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.4 Variabel Penelitian	30
3.5 Definisi Operasional.....	31
3.6 Instrumen Penelitian.....	32
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	34
3.8 Analisis Data	35
3.8.1 Persiapan.....	35
3.8.2 Tabulating.....	35
3.8.3 Analisis univariat.....	36
3.8.4 Analisis bivariat.....	36
3.9 Etika Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Analisis Univariat.....	39
4.1.2 Analisis Bivariat	39
4.2 Pembahasan.....	42
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Simpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Perbedaan dismenore primer dan sekunder	14
3.1	Definisi Operasional	30
4.1	Rata-rata skala dismenore sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada kelompok intervensi dan kontrol	38
4.2	Tabel uji normalitas	39
4.3	Pengaruh terapi akupresur terhadap dismenore pada kelompok intervensi dan kontrol	40
4.4	Perbedaan skala dismenore pada kelompok intervensi dan kontrol	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	<i>Visual Analog Scale</i>	18
2.2	<i>Numeric Rating Scale</i>	19
2.3	<i>Wong Baker Faces Pain</i>	19
2.4	Titik Hegu (LI4)	22
2.5	Kerangka Teori	25
2.6	Kerangka Konsep	26



DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
PKRR	: Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NSAI	: <i>Non Steroid Anti Inflamasi</i>
VAS	: <i>Visual Analouge Scale</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
SOP	: Standar Operasional Prosedur
LI4	: <i>Last Intestin 4</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 3 Uji Etik
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Lembar Observasi Sebelum
- Lampiran 6 lembar Observasi Sesudah
- Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Akupresur Titik Hegu (LI4)
- Lampiran 8 Master tabel
- Lampiran 9 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 10 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 11 Biodata Penulis

