

SKRIPSI
PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI AKUPRESURE
TITIK LI 4 (HEGU) DAN ST 36 (ZUSANLI) PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 DENPASAR



OLEH:
WENNY RETNO AGATA
NIM. P07124222007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026

SKRIPSI
PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI AKUPRESURE
TITIK LI 4 (HEGU) DAN ST 36 (ZUSANLI) PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 DENPASAR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjan Terapan
Jurusan Kebidanan

OLEH:
WENNY RETNO AGATA
NIM. P07124222007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI AKUPRESURE
TITIK LI 4 (HEGU) DAN ST 36 (ZUSANLI) PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 DENPASAR**

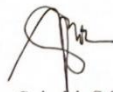
OLEH :

WENNY RETNO AGATA
NIM. P07124222007

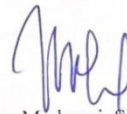
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb
NIP. 197202021992032004



Gusti Ayu Marhaeni, SKM, M.Biomed
NIP. 196512311986032008

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

Bdn. Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP. 1969042119890320001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI AKUPRESURE
TITIK LI 4 (HEGU) DAN ST 36 (ZUSANLI) PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 DENPASAR**

Oleh :

WENNY RETNO AGATA
NIM. P07124222007

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin
TANGGAL : 18 Mei 2026

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|---|--|--------------|---|
| 1 | Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed | (Ketua) |  |
| 2 | Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb | (Sekretaris) |  |
| 3 | Dr. Sri Rahayu, S. Tr.Keb., S.Kep., Ners | (Anggota) |  |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed.
NIP. 1969042119890320001

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI AKUPRESURE
TITIK LI 4 (HEGU) DAN ST 36 (ZUSANLI) PADA REMAJA
PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 DENPASAR**

ABSTRAK

Disminore primer disebabkan karena meningkatnya hormon prostaglandin, sehingga menimbulkan nyeri tanpa adanya kelainan sistem reproduksi. Akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan intensitas nyeri dismninore. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan intensitas nyeri disminore primer sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Responden sebanyak 81 remaja putri dari SMAN 2 Denpasar dipilih melalui teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan *pretest* rata-rata intensitas nyeri disminore primer sebesar 6,15 menurun menjadi 1,81 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* = 0,001. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat perbedaan sangat signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli). Peneliti selanjutnya disarankan melakukan pengamatan dalam jangka waktu lebih panjang untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan terapi secara lebih komprehensif.

Kata kunci : Disminore primer, remaja putri, terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli)

**DIFFERENCES IN THE INTENSITY OF PRIMARY DYSMENORRHEA
PAIN BEFORE AND AFTER ACUPRESSURE THERAPY AT LI 4
(HEGU) AND ST 36 (ZUSANLI) POINTS
IN ADOLESCENT GIRLS AT
SMA NEGERI 2 DENPASAR**

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is caused by increased prostaglandin hormone levels, resulting in pain without any abnormalities in the reproductive system. Acupressure at LI 4 (Hegu) and ST 36 (Zusanli) points is one of the non-pharmacological therapies that can reduce the intensity of dysmenorrhea pain. This study aimed to determine the differences in the intensity of primary dysmenorrhea pain before and after acupressure therapy at LI 4 (Hegu) and ST 36 (Zusanli) points in adolescent girls. The research design used a one-group pretest-posttest design. A total of 95 adolescent girls from SMAN 2 Denpasar were selected through the Simple Random Sampling technique. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed that the mean intensity of primary dysmenorrhea pain in the pretest was 6,15 and decreased to 1.81 after the intervention. The Wilcoxon test results showed a p-value = 0.001. The conclusion of this study is that there was a highly significant difference before and after acupressure therapy at LI 4 (Hegu) and ST 36 (Zusanli) points. Future researchers are advised to conduct observations over a longer period to evaluate the effectiveness and safety of the therapy more comprehensively.

Keywords : Primary dysmenorrhea, adolescent girls, acupressure therapy at LI 4 (Hegu) and ST 36 (Zusanli) points

RINGKASAN PENELITIAN

**PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER SEBELUM
DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI AKUPRESURE TITIK LI 4 (HEGU)
DAN ST 36 (ZUSANLI) PADA REMAJA PUTRI
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS
NEGERI 2 DENPASAR**

OLEH : WENNY RETNO AGATA

Dismenore merupakan nyeri menstruasi yang dirasakan di bagian bawah perut yang biasanya terjadi sebelum, selama, atau sesudah menstruasi. Dismenore adalah gangguan menstruasi yang paling umum pada wanita, yang bisa mempengaruhi kegiatan sehari-hari dan aktivitas belajar. Klasifikasi dismenore terbagi menjadi 2 yaitu: dismenore primer, dan dismenore sekunder. Dismenore primer disebabkan karena adanya peningkatan aktivitas pada uterus dikarenakan meningkatnya hormon prostaglandin, dismenore primer juga nyeri yang dirasakan pada wanita saat haid tanpa adanya kelainan di sistem reproduksi, secara psikis saat stress tubuh akan memproduksi hormon adrenalin, estrogen, progesteron serta prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan. Terjadinya peningkatan estrogen secara berlebihan dapat menimbulkan rasa nyeri (Wariyah & Herry Sugiri, 2019). Berdasarkan data angka kejadian dismenore World Health Organization (WHO) di seluruh dunia mencapai 1.769.425 (90%), dimana 10-15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai Negara dengan hasil presentase sangat tinggi. Kejadian Disminore di Amerika Serikat tahun 2012 sebanyak 92%. Sekitar 55% wanita produktif di Indonesia menderita dismenore (WHO, n.d.). Prevalensi remaja putri yang mengalami dismenore primer pada tingkat provinsi di Provinsi Bali tahun 2020 sebanyak 29,5% (Putri, 2020).

Terapi non farmakologis seperti terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) untuk merangsang hormon endorfin yang dapat menimbulkan rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresure titik LI 4

(Hegu) dan ST 36 (Zusanli). Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* dengan sampel sebanyak 81 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) yang dimana terapi dilakukan pada hari pertama hingga hari ke-3 menstruasi secara berturut-turut dan dilakukan pada pagi dan malam hari. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri disminore primer sebelum intervensi sebesar 6,15 menurun menjadi 1,81 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -7,857$ dan $p\text{-value} = <0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan intensitas nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri.

Meskipun secara keseluruhan terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan dirasakan responden setelah pemberian intervensi, namun masih terdapat beberapa responden yang mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi pemberian terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) tidak seragam antar individu yang lainnya dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti psikologis yang dapat menyebabkan naiknya produksi hormon adrenalin dan estrogen, kedua hormon ini diketahui memicu kontraksi uterus yang berlebih yang menyebabkan keparahan pada nyeri disminore primer yang dirasakan responden meskipun setelah diberikan intervensi.

Bagi remaja diharapkan dapat mulai mempertimbangkan penggunaan terapi non farmakologis seperti terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri disminore primer untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia dan meningkatkan kesadaran remaja putri. Bagi institusi dan masyarakat disarankan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri terkait kesehatan reproduksi, termasuk pengenalan terapi komplementer seperti terapi akupresure titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli), agar remaja lebih memahami cara mengelola nyeri disminore secara tepat dan aman. Bagi pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif yang ramah remaja di bidang kesehatan reproduksi, khususnya dalam menangani keluhan dismenore primer

dengan pendekatan non farmakologis yang mudah diterapkan. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti dalam mengidentifikasi serta menganalisis asuhan pada remaja putri salah satunya penanganan dismenore.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PERBEDAAN INTENSITAS NYERI DISMINORE PRIMER SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI AKUPRESURE TITIK LI 4 (HEGU) DAN ST 36 (ZUSANLI) PADA REMAJA PUTRI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 DENPASAR” dengan baik. Proposal skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan, SST., M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
2. Ibu Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan hingga pada tahap penelitian sebagai tugas akhir dalam menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. Ibu Ni Wayan Armini, SST., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah memberikan bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Kebidanan hingga pada tahap penelitian sebagai tugas akhir dalam menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Denpasar.
4. Ibu Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Gusti Ayu Marhaeni, SKM, M.Biomed selaku Pembimbing Pendamping yang senantiasa memberikan bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Bapak dan Ibu Dosen serta staf Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan.
7. Kepada kedua orang tua saya Ibu Supartini dan Bapak Suratno, beliau mampu memotivasi dan memberikan dukungan do'a maupun materi sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Beliau orang yang hebat selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis serta terimakasih untuk semua berkat do'a dan dukungan Ibu Supartini dan Bapak Suratno bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, terimakasih sudah ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
8. Teman – teman mahasiswa Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, dan penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa depan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi referensi yang berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya.

Denpasar, 11 Mei 2026

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wenny Retno Agata

NIM : P07124222007

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2026

Alamat : Jalan Tukad Pancoran No.6a, Panjer, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Perbedaan Intensitas Nyeri Disminore Primer Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Akupresure Titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) Pada Remaja Putri SMA N 2 Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 Mei 2026

Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow and red revenue stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METRAI', and 'TEMPER'. A serial number '303E5ANX420585930' is visible at the bottom of the stamp.

Wenny Retno Agata

NIM. P07124222007

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Menstruasi.....	7
B. Disminore.....	10
C. Konsep Nyeri	13
D. Akupresure Titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli)	16
BAB III KERANGKA KONSEP	25
A. Kerangka Konsep	25
B. Variabel Penelitian	26
C. Definisi Operasional Variabel.....	27
D. Hipotesis.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Alur Penelitian	31

C. Tempat dan Waktu Penelitian	32
D. Populasi Sampel	32
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Instrument Pengumpulan Data	39
G. Pengolahan dan Analisis Data	40
H. Etika Penelitian	42
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil	44
B. Pembahasan	49
C. Kelemahan Penelitian	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Operasional Variabel	27
Tabel 2. Data karakteristik responden yang mengalami Disminore Primer Berdasarkan Usia di SMA N 2 Denpasar	45
Tabel 3. Data karakteristik responden yang mengalami Disminore Primer Berdasarkan Usia Menarche di SMA N 2 Denpasar	45
Tabel 4. Derajat Disminore Primer Sebelum Diberikan Terapi Akupresure Titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli)	46
Tabel 5. Derajat Disminore Primer Setelah Diberikan Terapi Akupresure Titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli)	47
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov – Smirnov.....	47
Tabel 7. Analisis Bivariat Perbedaan Terapi Akupresure Titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 (Zusanli) Terhadap Penurunan Disminore Primer Pada Remaja Putri SMA N 2 Denpasar	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Menstruasi	8
Gambar 2. Titik LI 4 (Hegu)	21
Gambar 3. Titik ST 36 (Zusanli).....	22
Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian	25
Gambar 5. Alur Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Anggaran Penelitian
- Lampiran 2. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Informed Consent
- Lampiran 5. Kuisioner
- Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 8. Etik
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10. Surat keterangan selesai penelitian
- Lampiran 11. Pengolahan data SPSS
- Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13. Turnitin