

EFEKTIFITAS SENAM DISMINORE DAN AKUPRESUR TITIK SANYINJIAO TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMINORE PADA REMAJA DI PONPES AL ISLAH PUTRI MANGKANG SEMARANG

^KVita Triani Adi Puteri¹, Fauziah Winda Gurnita¹, Bintang Anggi Atika Palupi¹

¹Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Karya Husada Semarang, Semarang, Indonesia

Info Artikel:

Disubmit: 08-09-2023

Direvisi: 27-12-2023

Diterima: 28-12-2023

Dipublikasi: 28-12-2023

^KPenulis Korespondensi:

Email:

vita@stikesyahoedsmg.ac.id

Kata kunci:

Acupressure titik sanyinjiao
Disminore,
Senam Disminore

DOI: 10.47539/gk.v15i2.434

ABSTRAK

Disminore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul yang sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktifitasnya. Salah satu intervensi penanganan dismenorhea adalah dengan penatalaksanaan nonfarmakologi, seperti aplikasi senam dismenorhea dan akupresure Teknik sanyinjiao. Berdasarkan jurnal penelitian Novadela dan Efriyanthi kedua treatment ini sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri karena sama-sama berfungsi untuk menghasilkan hormon endorphen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aplikasi senam disminore dan akupresur sanyinjiao terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja diponpes Al Islah putri Mangkang Semarang. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian Quasy experimental dengan pretest-post test with control design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yang terbagi dalam 2 kelompok dengan diberikan perlakuan yang berbeda. Kelompok 1 diberikan perlakuan senam disminore dan Kelompok 2 diberikan perlakuan akupresure titik sanyinjiao. Penelitian ini menggunakan uji wilcoxon dan mann whitney. Dari uji Wilcoxon didapatkan hasil ada perbedaan efektifitas senam disminore dan akupresure titik sanyinjiao terhadap intensitas nyeri disminore sedangkan dari uji Mann Whitney didapatkan hasil perlakuan akupresure titik sanyinjiao lebih efektif dibandingkan perlakuan senam disminore dalam upaya untuk mengalihkan rasa nyeri disminore.

ABSTRACT

Dysmenorrhea is one of the most common gynecological problems experienced by women of all ages. Symptoms arise due to abnormalities in the pelvic cavity, which significantly interfere with women's activities and often require sufferers to rest and leave their activities. One of the interventions for treating dysmenorrhea is non-pharmacological management, such as the application of dysmenorrhea exercises and the Sanyinjiao technique of acupressure. Based on the research journal Novadela and Efriyanthi, these two treatments are very effective for reducing pain because they both function to produce endorphins. This study aimed to determine the application of dysmenorrhea and sanyinjiao acupressure to reduce dysmenorrhea pain in adolescents at Al Islah Putri Mangkang Islamic Boarding School, Semarang. The research design used was quasi-experimental research with pretest-posttest with control design. The sample in this study amounted to 32 people who were divided into two groups with different treatments. Group 1 was given the dysmenorrhea exercise treatment, and Group 2 was given the sanyinjiao point acupressure

treatment. This study used the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. From the Wilcoxon test, the results showed that there was a difference in the effectiveness of Lismore exercise and sanyinjiao point acupressure on dysmenorrhea pain intensity, while from the Mann-Whitney test, it was found that the sanyinjiao point acupressure treatment was more effective than the dysmenorrhea exercise treatment to divert dysmenorrhea pain.

Keywords: Dysmenorrhea; Dysmenorrhea exercise; Sanyinjiao point acupressure

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan setiap individu. Masa remaja dimulai dengan pubertas yaitu suatu proses menuju kematangan seksual atau fertilitas (kemampuan untuk bereproduksi). Pada masa remaja telah tercapai kematangan seksual yaitu sistem reproduksi memiliki kemampuan membentuk sel-sel kelamin. Pubertas memiliki dua ciri kelamin yaitu ciri kelamin primer dan ciri kelamin sekunder. Pada wanita ciri kelamin primer, pubertas ditandai dengan mulai menghasilkan sel telur didalam indung telur serta terjadinya menstruasi (Ahyani, 2018a). Disminore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. Disminore terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi, akibat pengaruh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Fatmawati and Lia, 2018).

Disminore merupakan salah satu masalah ginekologi yang paling umum dialami oleh wanita dari berbagai tingkat usia dan gejala yang timbul karena adanya kelainan dalam rongga panggul yang sangat mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali mengharuskan penderita beristirahat dan meninggalkan aktifitasnya (Ahyani, 2018b). Disminore dikategorikan menjadi dua yaitu disminore primer berkaitan dengan nyeri haid yang terjadi tanpa terdapat kelainan anatomis alat kelamin, sedangkan disminore sekunder yaitu nyeri haid yang berhubungan dengan kelainan anatomis yang jelas atau masalah patologis dirongga panggul (Warita, 2020).

Disminore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Siswi yang mengalami disminore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan menurunkan motivasi belajar karena disminore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Kondisi seperti ini dapat membahayakan kesehatan wanita apabila dibiarkan tanpa penanganan. Disminore dapat menjadi salah satu gejala dari penyakit endometriosis atau penyakit dismenorea sekunder lainnya, oleh karena itu diperlukan upaya penanganan yang tepat dan benar pada wanita yang mengalami dismenorea terutama usia remaja sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan terhadap gangguan dan masalah reproduksi wanita (Janiwarty and Pieter, 2013). Disminore dapat diatasi

dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi dengan pemberian obat analgetik. Pengobatan farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping yang kurang baik. Manajemen non farmakologi sangat penting karena tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat. Beberapa tehnik yang dapat dilakukan untuk mengurangi dismimore yaitu kompres hangat, pijat *effleurage*, senam kegel, *pelvic rocking* teknik, senam, akupresur (Imarozzi and Utami, 2015).

Senam dismimore merupakan salah satu tehnik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan saat melakukan olahraga/senam dismimore tubuh akan menghasilkan endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri (Fatmawati and Lia, 2018). Akupresur titik sanyinjiao adalah salah satu akupoin atau titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, yaitu empat jari diatas dalam pergelangan kaki belakang tepi posterior tibia. Sanyinjiao merupakan titik yang digunakan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan Yang, darah, hati, serta ginjal dan memperlancar peredaran darah serta suplai darah. Terapi akupresur secara empiris terbukti dapat meningkatkan hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu mengurangi rasa nyeri (Natalia and Komalaningsih, 2020).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) didapatkan kejadian dismenore sebesar 1.769.427 jiwa (90%) perempuan yang mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore didunia rata-rata kurang lebih 50% perempuan mangalaminya. Menurut Kemenkes RI Tahun 2018 prevalensi remaja putri di Indonesia yang mengalami kejadian nyeri haid 55% dengan 60-85% pada usia remaja (WHO, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Novadela, Rosmadewi dan Wahyuni bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan senam dismimore yaitu dengan skala nyeri sedang sebanyak 10 orang dan skala nyeri ringan sebanyak 6 orang dan setelah dilakukan senam dismimore yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 orang dan nyeri ringan sebanyak 12 orang. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam dismimore terhadap tingkat dismimore pada remaja tersebut (Novadela, Rosmadewi and Wahyuni, 2017). Mengacu pada data tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana efektivitas senam dismimore dan akupresur sanyinjiao terhadap penurunan nyeri dismimore pada remaja diponpes Al Islah Putri Mangkang Semarang.

METODE

Penelitian dilakukan di Ponpes Al Islah Putri Mangkang Semarang mulai Tanggal 16 Januari 2023 sampai dengan 25 Januari 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *quasy eksperiment with pretest-post test without control design*. Pemberian perlakuan dilakukan pada saat disminore hari ke-2 dan ke-3. Selanjutnya tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Populasi penelitian ini adalah rata rata jumlah remaja yang mengalami disminore primer dari bulan Januari 2023 di Ponpes Al Islah Putri Mangkang sebanyak 51 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berumur 10-19 tahun, mengalami disminor primer di hari ke-2 dan ke-3 menstruasi dan remaja putri yang mengalami nyeri ringan hingga sedang (1-6). Kriteria eksklusinya adalah responden nyeri secara patologis (infeksi/sakit karena suatu penyakit), remaja putri yang mengalami disminore primer dengan minum obat analgetik, remaja putri dengan melakukan terapi non farmakologi lain seperti kompres atau terapi lainnya seperti jamu, terdapat luka atau *fraktur* (cidera) pada daerah yang akan dilakukan akupresur, Fraktur pada daerah *pelvic* dan vetebrata, mengalami cedera atau keseleo pada tulang *pelvic* dan vetebrata, terdapat penurunan fungsi pada daerah tulang otot *pelvic* dan vetebrata.

Populasi dalam penelitian ini sejumlah 51 orang remaja putri yang mengalami dismenore di Ponpes Al Islah Mangkang Semarang. Sampel penelitian sebanyak 32 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yang masing-masing kelompoknya terdiri dari 16 sampel yang dihitung berdasarkan rumus *frederer*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu pemberian senam disminore dan pemberian akupresure dengan titik sanyinjiao. Instrumen penelitian menggunakan Lembar Observasi, lembar VAS, SOP Senam Dismenore, SOP Akupresure Titik Sanyinjiao. Analisa Bivariat dengan uji statistic Wilcoxon dan Mann-Whitney (Notoatmodjo, S. 2013).

Hipotesa dalam penelitian ini adalah Hipotesa Alternatif (H_a) dan Hipotesa Nol (H_0). H_a dalam penelitian adalah ada perbedaan efektivitas senam disminore dan akupresur sanyinjiao terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di Ponpes Al Islah putri Mangkang Semarang. Sedangkan H_0 dalam penelitian ini adalah tidak ada perbedaan efektivitas senam disminore dan akupresur titik sanyinjiao terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja putri di Ponpes Al Islah Putri Mangkang Semarang.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada Tanggal 16 Januari 2023 sampai dengan 25 Januari 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 51 orang yang merupakan jumlah remaja putri yang mengalami dismenore primer di Ponpes Al Islah Putri Mangkang Semarang. Responden 32 orang, masing-masing responden dibagi menjadi dua kelompok perlakuan yaitu 16 responden kelompok intervensi (senam dismenore) dan 16 responden kelompok kontrol (akupresure titik sanyinjiao). Pemberian intervensi dilakukan pada remaja putri yang mengalami disminore hari ke-2 dan hari ke-3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri disminore dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore

Skor Senam dismenore	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Sebelum	16	2,94	3,25	0,929	2,5	5,5
Sesudah	16	1,69	2	0,946	1,5	4

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan senam dismenore dengan nilai tengah yaitu 3,25 dengan standar deviasi 0,929. Skala nyeri paling rendah adalah 2,5 dan tertinggi adalah 5,5 sedangkan intensitas nyeri sesudah dilakukan senam dismenore didapatkan nilai tengah yaitu 2,00 dengan standar deviasi 0,946. Skala nyeri paling rendah adalah 1,5 dan tertinggi adalah 4,0.

Tabel 2. Menyajikan distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas nyeri dengan acupresure titik sanyinjiao.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao

Skor Akupresure	N	Mean	Std. Deviasi	Max
Sebelum	16	3,38	0,806	5,5
Sesudah	16	1,69	0,793	3,5

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi akupresure titik sanyinjiao dengan nilai tengah yaitu 3,50 dengan standar deviasi 0,806. Skala nyeri paling rendah adalah 2,5 dan tertinggi adalah 5,5 sedangkan intensitas nyeri sesudah dilakukan terapi akupresure titik sanyinjiao didapatkan nilai tengah yaitu 2,25 dengan standar deviasi 0,793. Skala nyeri paling rendah adalah 1,5 dan tertinggi adalah 3,5.

Tabel 3 menyajikan data perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

Tabel 3 Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore pada remaja putri

Variabel	Mean Rank	<i>p-value</i>	Z
Sebelum dilakukan senam dismenore	0,000	<0,001	-3,704
Sesudah dilakukan senam dismenore	8,50		

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil analisis statistik dengan uji *wilcoxon* didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam dismenore sebesar 0,000 dan sesudah dilakukan senam dismenore 8,50. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* <0,001 ≤0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam dismenore.

Tabel 4 menyajikan data perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao.

Tabel 4. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao pada remaja putri

Variabel	N	Mean Rank	ρ -value	Z
Sebelum dilakukan akupresure titik sanyinjiao	16	0,000	<0,001	-3,611
Sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao	16	8,50		

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa hasil analisis statistik dengan uji wilcoxon didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan akupresure titik sanyinjiao sebesar 0,000 dan sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao 8,50. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai p -value $<0,001 \leq 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri disminore sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao.

Tabel 4.5 Perbedaan efektivitas senam disminore dan akupresure titik sanyinjiao terhadap intensitas Nyeri Pada Remaja Putri

Variabel	N	Mean Rank	ρ -value	Z
Selisih Senam disminore dan Akupresure titik sanyinjiao	16	13,38	0,047	-1,990
	16	19,63		

Berdasarkan hasil uji statistik bivariat didapatkan hasil ρ -value adalah 0,047 ($<0,05$). Maka H_0 ditolak, H_a diterima yang artinya ada perbedaan efektivitas senam disminore dan akupresure titik sanyinjiao terhadap intensitas nyeri disminore. Hasil uji statistik bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney Test* didapatkan hasil pada kelompok yang diberi perlakuan senam disminore nilai mean rank 13,38, pada kelompok yang diberi perlakuan akupresure titik sanyinjiao nilai mean rank 19,63. Dapat dilihat bahwa senam disminore nilai mean rank lebih rendah dari pada akupresure titik sanyinjiao yang berarti bahwa akupresure titik sanyinjiao lebih efektif untuk mengurangi intensitas nyeri disminore.

BAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden dapat diketahui bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan senam disminore memiliki nilai tengah yaitu 3,25 dan intensitas nyeri sesudah diberikan senam disminore nilai tengah yaitu 2,00, yang berarti memiliki selisih 1,25. Skala nyeri sebelum dilakukan senam disminore paling rendah adalah 2,5 dan tertinggi adalah 5,5, sedangkan skala nyeri sesudah dilakukan senam disminore paling rendah adalah 1,5 dan tertinggi adalah 2,5. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri dismenore setelah diberikan senam dismenore dua kali perminggu pada kelompok perlakuan sehingga senam dismenore efektif menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswa kebidanan, dalam hal ini senam disminore berpengaruh terhadap intensitas nyeri.

Nyeri disminore merupakan salah satu masalah maternitas paling banyak di antara perempuan di segala usia. Biasanya, dismenore terjadi di kalangan remaja dan terjadi dalam tiga tahun pertama setelah menarche. Namun, dismenore juga dimulai setelah haid pertama (*menarche*). Biasanya dismenore atau nyeri dapat berkurang setelah haid, namun pada beberapa perempuan nyeri tersebut dapat berlanjut selama masa haid dan nyeri ini berdampak dan mengganggu aktivitas. Pemberian senam disminore menyebabkan tubuh

akan menghasilkan endorphin. Hormon endorphin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Harahap and Yuniwati, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden dapat diketahui bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi akupresure titik sanyinjiao memiliki nilai tengah yaitu 3,50 dan intensitas nyeri sesudah diberikan akupresure titik sanyinjiao nilai tengah yaitu 2,25 yang berarti memiliki selisih 1,25. Skala nyeri sebelum dilakukan akupresure titik sanyinjiao paling rendah adalah 3,5 dan tertinggi adalah 5,5, sedangkan skala nyeri sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao paling rendah adalah 1,5 dan tertinggi adalah 2,5. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa akupresure titik sanyinjiao berpengaruh terhadap intensitas nyeri menstruasi. Menurut analisa peneliti bahwa intensitas nyeri disminore sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao mengalami penurunan, hal ini dikarenakan akupresure titik sanyinjiao meningkatkan pelepasan endorphin. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Widia Natalia dkk., (2020) menunjukkan bahwa akupresure titik sanyinjiao berpengaruh terhadap intensitas nyeri menstruasi. (Natalia and Komalaningsih, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden didapatkan hasil pada kelompok yang dilakukan senam disminore didapatkan hasil *p value* sebesar $<0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam disminore. Menurut teori latihan senam yang dilakukan pada saat dismenore dapat menolong otot-otot yang mengalami ketegangan agar menjadi relaks. Otot-otot uterus yang mengalami ketegangan saat dismenore saat diberikan latihan tubuh atau senam yang terfokus pada bagian panggul, menyebabkan otot-otot uterus yang tegang mengalami relaksasi dan nyeri pun berangsur-angsur berkurang. Saat melakukan senam seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan dapat melancarkan perputaran oksigen ke otot. Selain itu aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kadar progesterone. Progesteron akan berinteraksi dengan again otak tertentu yang terkait relaksasi (Yeti and Mulyandari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 responden yang dilakukan akupresure titik sanyinjiao didapatkan nilai *p-value* $0,001 \leq 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri disminore sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik sanyinjiao. Menurut teori Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang. Dismenore terjadi akibat endometrium mengandung prostaglandin dalam jumlah yang tinggi, akibat pengaruh progesterone selama fase luteal pada siklus haid, prostaglandin mencapai tingkat maksimum pada awal haid, sehingga menyebabkan kontraksi miometrium yang kuat dan mampu menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, disintegrasi endometrium, perdarahan dan nyeri (Fatmawati and Lia, 2018).

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Sri Efriyanti dkk (2015) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh akupresure titik sanyinjiao terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswi semester viii program studi ilmu keperawatan (Efriyanti Sri, 2018). Hasil Penelitian ini juga didukung oleh penelitian

Tirtaningsih, Ni Putu Novi (2020) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Di SMP Negeri 6 Denpasar Tahun 2020 (Tirtaningsih, 2020.).

Berdasarkan hasil uji statistic bivariate didapatkan hasil p -value adalah 0,047 ($< 0,05$). Maka H_0 ditolak H_a diterima yang artinya ada perbedaan efektifitas senam disminore dan akupresure titik sanyinjiao terhadap intensitas nyeri disminore. Hasil uji statistik bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney Test* didapatkan hasil pada kelompok yang diberi perlakuan senam disminore nilai mean rank 13,38, pada kelompok yang diberi perlakuan akupresure titik sanyinjiao nilai mean rank 19,63 dilihat dari nilai mean rank akupresure titik sanyinjiao lebih tinggi yaitu 19,63 dibandingkan mean rank senam disminore 13,38, dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa akupresure titik sanyinjiao lebih efektif untuk mengurangi intensitas nyeri disminore. Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Nasrawati dkk, (2023) menunjukkan hasil bahwa pemberian akupresure titik sanyinjiao lebih efektif dibandingkan pemberian aromaterapi lavender (Nasrawati, 2023). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Silvia D, (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian akupresure titik sanyinjiao dan *massase effleurage* sangat efektif dalam menurunkan dismenore (Dewi, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian intervensi senam disminore dan akupresure titik sanyinjiao sama-sama berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri disminore, tetapi intervensi akupresure titik sanyinjiao lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan senam disminore. Remaja putri dengan disminore dapat memilih terapi akupresure titik sanyinjiao untuk menurunkan rasa nyeri disminore.

RUJUKAN

- AHYANI, L.N. (2018) *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Kudus UM.
- Dewi, S. (2022). Efektivitas Masase Effleurage dan Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Soulmakers Perdana*, 5.
- Efriyanthi, S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Semester Viii Program Studi Ilmu Keperawatan . *Ners Journal*, 3.
- FATMAWATI, L. and LIA, D.F. (2018) Efektivitas Senam Dismenore dan Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Journal of Ners Community*, 9(2).
- HARAHAP, K.S.L. and YUNIWATI, C. (2022) Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid Pada Remaja. *FJK*, 2, p. 2.

- IMAROZI, D. and UTAMI, S. (2015) Efektivitas Senam Disminore Terhadap Penanganan Nyeri Haid Primer Pada Remaja. *JOM*, 2(1).
- JANIWARTY, B. and PIETER, H.Z. (2013). Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya. Rapha Publishing.
- Nasrawati. (2023). Efektifitas Terapi Akupresur Sanyinjiao dan Pemberian Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kecamatan Lakudo Kabupaten Butontengah. *Universitas PGRI Adi Buana*, 5.
- NATALIA, W. and KOMALANINGSIH, S. (2020) Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresure Sanyinjiao Point Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Pesantren Asshiddiqiyah Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5.
- NOVADELA, N.I.T., ROSMADEWI and WAHYUNI, E. (2017) Pengaruh Senam Disminore Terhadap Tingkat Disminore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, X.
- Tirtaningsih, N. P. N. (n.d.). Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Intensitas Dismenore Pada Remaja Di SMP Negeri 6 Denpasar Tahun 2020. Poltekkes Denpasar, 2020.
- WARITA, P.P. (2020). Ilmu Obstetri dan Ginekologi Untuk Kebidanan. 1st ed. Yayasan Kita Menulis.
- WHO (2016) Disminore. *WHO*.
- YETI, T. and MULYANDARI, A. (2020) Pengaruh Latihan Senam Dismenore terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswa Kebidanan. *Akademi Kebidanan Anugerah Bintang*, 3, p. 2.