

EFEKTIFITAS AKUPRESUR PADA TITIK PC6, LI4 DAN LR3 DENGAN AROMA TERAPI LEMON PADA PENURUNAN NYERI DIMINORHEA PADA REMAJA

***The Effectiveness of Acupressure at the PC6, LI4, and LR3 Points
Combined with Lemon Aromatherapy in Reducing Dysmenorrhea Pain
in Adolescents***

Winarni¹, Wiwin Rohmawati², Yuyun Triyani³

^{1,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, FIK, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

² Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Klaten

(bunda.aya06@aiska-university.ac.id / 0812261248)

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mengalami menstruasi. Pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid atau disebut juga *dysmenorea*. Permasalahan dismenoreia adalah yang paling sering dikeluhkan saat perempuan menstruasi. Faktor resiko *dysmenorea* yang dapat menimbulkan *dysmenorea* primer antara lain Usia *Menarche* yang terlalu muda <12 tahun dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi, karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal. Lama menstruasi dapat disebabkan oleh kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti. Siklus menstruasi disebabkan karena panjangnya siklus menstruasi maka semakin banyak pula prostagladin yang akan dikeluarkan maka akan menimbulkan rasa nyeri. Riwayat *dysmenore* pada keluarga merupakan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi-experimental* dengan dua kelompok *pretest-posttest* (tes awal dan tes akhir yang dilakukan pada dua kelompok). Populasi seluruh mahasiswa yang mempunyai keluhan Nyeri pada saat haid. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simpel random sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 Dengan Aroma Terapi Lemon Pada Penurunan Nyeri Diminorhea Pada Remaja.

Kata Kunci: *Remaja, Dismenoreia, Akupresur*

ABSTRACT

Adolescence is a dynamic developmental phase in a person's life. One of the biological indicators of this phase is the onset of menstruation. Many women, however, experience menstrual issues, including menstrual pain, commonly known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea is the most frequent complaint among women during menstruation. Risk factors that may lead to primary dysmenorrhea include early menarche (before the age of 12), which can occur when the reproductive organs have not fully developed and the cervix remains narrow. This condition can result in pain during menstruation because the female reproductive organs are not functioning optimally. The duration of menstruation may be prolonged by uterine contractions that restrict blood flow to the uterus. Additionally, the length of the menstrual cycle plays a role: a longer cycle leads to higher levels of prostaglandin release, which in turn causes pain. A family history of dysmenorrhea is another irreversible risk factor. This study uses a quasi-experimental design with two groups, employing a pretest-posttest format (initial and final tests conducted in both groups). The population consists of all students who report experiencing menstrual pain. Simple random sampling is used to select participants for this study. The aim of this study is to evaluate the effectiveness of acupressure at the Pc6, Li4, and Lr3 points, combined with lemon aromatherapy, in reducing dysmenorrhea pain in adolescents.

Keywords: Adolescence, Dysmenorrhea, Acupressure

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Salah satu tanda keremajaan secara biologis yaitu mengalami menstruasi. Menstruasi dimulai saat pubertas dan kemampuan seorang wanita untuk mengandung anak atau disebut masa reproduksi. Pada kenyataannya banyak wanita yang mengalami masalah menstruasi, diantaranya nyeri haid atau disebut juga dismenore (14)

Permasalahan dismenore adalah yang paling sering dikeluhkan saat perempuan menstruasi. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stres, depresi, cemas berlebihan dan keadaan sedih. Nyeri haid menyerang perempuan yang mengalami haid pada usia berapapun. Tidak ada batasan usia dan sering disertai dengan kondisi-kondisi yang memperberat, seperti pusing, berkeringat dingin, bahkan sampai pingsan (Anugroho dan Wulandari, 2021)

Faktor resiko dismenore yang dapat menimbulkan dismenore primer antara lain Usia Menarche yang terlalu muda <12 tahun dimana organ-organ

reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka akan timbul rasa sakit pada saat menstruasi, karena organ reproduksi wanita belum berfungsi secara maksimal. Lama menstruasi dapat disebabkan oleh kontraksi uterus yang terus-menerus menyebabkan suplai darah ke uterus terhenti. Siklus menstruasi disebabkan karena panjangnya siklus menstruasi maka semakin banyak pula prostagladin yang akan dikeluarkan maka akan menimbulkan rasa nyeri. Riwayat *dismenore* pada keluarga merupakan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Oleh karena itu, hal ini berpengaruh terhadap kondisi kesehatan anggota keluarga itu sendiri (Husna et al., 2018)

Di Indonesia prevalensi kasus dismenore tercatat sebanyak (64,25%), dengan (54,89%) mengalami dismenore primer dan (9,36%) dismenore sekunder. Di tingkat regional, Provinsi Jawa Tengah melaporkan sebanyak 1.465.876 jiwa (55,2%) yang mengalami dismenore (20). Kasus dismenore ini memberikan beberapa dampak pada remaja putri diantaranya, (59,2%) mengalami penurunan aktivitas, (5,6%) memilih untuk bolos sekolah dan (35,2%) tidak

merasa terganggu (19). Meskipun tidak membahayakan kesehatan, dampak dismenore yang tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan konflik emosional, ketegangan, dan kecemasan (Marlinda et al., 2022)

Berdasarkan survei awal di Universitas Aisyiyah pada bulan Januari 2024. Diketahui bahwa dari 10 remaja putri terdapat 7 remaja yang mengalami nyeri haid dan 3 remaja tidak mengalami nyeri haid, 7 siswi tersebut mengatakan nyeri dirasakan pada saat menstruasi pertama kali yaitu pada usia 12 tahun dan 13 tahun.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui Efektifitas Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 Dengan Aroma Terapi Lemon Pada Penurunan Nyeri Diminorhea Pada Remaja.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah, *Quasi-experimental*

dengan dua kelompok *pretest-posttest* (tes awal dan tes akhir yang dilakukan pada dua kelompok). Desain ini berupa tes awal (*pretest*) sebelum menerima perlakuan, dan melakukan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan (Sunny et al., 2023)

Populasi yang dipergunakan Mahasiswa yang mempunyai keluhan Nyeri pada saat haid. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simpel random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dari semua anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada didalam populasi (Kural et al., 2015)

Definisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefinisikan variabel-variabel atau faktor-faktor yang mempengaruhi. Variabel dalam penelitian ini adalah umur menarce, lama menstruasi, riwayat keluarga dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswi Universitas Aisyiyah Surakarta. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

Tabel 1: Variabel dan Skala Pengukuran

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Skala Data |
|----|-------------------------------|--|-----------|------------|
| 1. | Variabel Independen Akupresur | Pemijatan yang dilakukan pada titik LI4 , Pc6 dan Lr3 dengan gerakan memutar searah jarum jam sebanyak 30 putaran di setiap titiknya selama 3-5 menit, | - | - |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------|-------|---|
| Aroma terapi lemon | pemijatan dilakukan dengan menggunakan minyak aroma terapi lemon | - | - | - |
| 2. Variabel Dependent Dismenorhea | Kondisi ketika seorang perempuan mengalami rasa sakit atau kram pada perut bagian bawah biasanya dimulai 1 atau 2 hari sebelum menstruasi dan berlangsung selama beberapa hari saat menstruasi. Nyeri akan diukur pada hari pertama sebelum intervensi (<i>pretest</i>) dan hari ketiga setelah intervensi (<i>posttest</i>). | Instrumen NRS Skala 0-10 | Rasio | |

Analisa data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel-variabel dari hasil penelitian. Data yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis Bivariat digunakan untuk menguji pengaruh akupresur pada titik Pc 6, Li4 an Lr3 , serta aroma terapi lemon pada keluhan Dismenorhea. Dalam menganalisis data secara bivariat, untuk mengetahui efektivitas titik Pc 6, Li4 an Lr3 , serta aroma terapi lemon dilakukan pengujian data dengan statistik parametrik yang merupakan sampel pengujian *Paired T-Test*. Sebelum dilakukan pengujian *Paired T-Test* data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk menentukan uji data yang akan dilakukan. Setelah dilakukan uji normalitas data ternyata data tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji analisis non parametrik

menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Untuk membandingkan efektifitas dari perlakuan maka dilanjutkan membandingkan kedua kelompok perlakuan dengan uji alternatif menggunakan uji Mann Whitney.

HASIL

Penelitian tentang “Efektifitas Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 Dengan Aroma Terapi Lemon Pada Penurunan Nyeri Diminorhea Pada Remaja” yang telah dilakukan pada mahasiswa Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, dan berlokasi di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Kampus 2, Jln. Kapulogo No.03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. Populasi pada penelitian ini sebanyak 84 mahasiswa dan jumlah sampel sebanyak 36 responden. Hasil pengumpulan dan analisis data pada penelitian ini, akan disajikan dalam bentuk distribusi

frekuensi dan pembahasan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Universitas 'Aisyiyah Surakarta tahun 2024.

| Karakteristik Responden | Frekuensi | Presentase | |
|-------------------------|-----------|------------|----------------------------|
| Usia Responden | | | |
| 19 tahun | 15 | 41,66 % | |
| 20 tahun | 9 | 25,00 % | |
| 21 tahun | 5 | 13,89 % | |
| 22 tahun | 2 | 5,56 % | |
| 23 tahun | 5 | 13,89 % | |
| Usia Menarche | | | |
| Menarche Tidak Normal | 2 | 5,56 % | |
| Menarche Normal | 34 | 94,44 % | |
| Durasi Nyeri | | | |
| 1-3 hari | 29 | 80,55 % | Sumber: Data Primer, |
| >3 hari | 7 | 19,44 % | |

2024.

Berdasarkan data pada tabel.1 menunjukkan bahwa dari 36 responden yang mengalami dismenore mayoritas terjadi pada responden yang berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 15 responden dengan presentase (41,66%), responden yang mengalami dismenore mayoritas

memiliki riwayat menarche pada batas usia normal, yaitu sebanyak 34 responden dengan presentase (94,44%), dan mayoritas mengalami nyeri menstruasi dengan durasi nyeri 1-3 hari, yaitu sebanyak 29 responden dengan presentase (80,55%).

2. Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum Diberikan Intervensi

Tabel 2. Tingkat Skala Nyeri Sebelum Intervensi

| Skala Nyeri | Kelompok Perlakuan | | Kelompok Kontrol | |
|-------------|--------------------|--------|------------------|--------|
| | Frekuensi | (%) | Frekuensi | (%) |
| 2 | 1 | 5,6 % | 4 | 22,2 % |
| 3 | 6 | 33,3 % | 6 | 33,3 % |
| 4 | 4 | 22,2 % | 4 | 22,2 % |
| 5 | 3 | 16,7 % | 3 | 16,7 % |
| 6 | 2 | 11,1 % | 1 | 5,6 % |
| 7 | 2 | 11,1 % | 0 | 0 % |
| Total | 18 | 100 % | 18 | 100 % |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil tabel 2. pada kelompok perlakuan mayoritas responen mengalami nyeri dismenore di skala 3 dengan jumlah 6 orang (33,3%). Sementara itu pada kelompok kontrol mayoritas responden juga mengalami

nyeri dismenore di skala 3 dengan jumlah 8 orang (44,5%).

3. Gambaran Skala Nyeri Haid Sesudah Diberikan Intervensi

Tabel 4.3 Tingkat Skala Nyeri Sesudah Intervensi

| Skala Nyeri | Kelompok Perlakuan | | Kelompok Kontrol | |
|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|
| | Frekuensi | (%) | Frekuensi | (%) |
| 0 | 12 | 66,7 | 4 | 22,2 |
| 1 | 4 | 22,2 | 10 | 55,6 |
| 2 | 2 | 11,1 | 4 | 22,2 |
| Total | 18 | 100,0 | 18 | 100,0 |

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil tabel 3. pada kelompok perlakuan yang menggunakan intervensi Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 dan aroma terapi lemon mayoritas respondennya mengalami penurunan nyeri di skala 0 dengan jumlah 12 orang (66,7%).

Sementara itu pada kelompok kontrol yang menggunakan intervensi Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 mayoritas respondennya mengalami penurunan nyeri skala 1 dengan jumlah 10 orang (55,6%).

4. Analisis Efektifitas Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 Dengan Aroma Terapi Lemon Pada Penurunan Nyeri Diminorhea Pada Remaja

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan metode statistik yang akan digunakan peneliti dalam membuktikan hipotesa penelitian ini. Metode statistik tersebut diantaranya uji T independen untuk data berdistribusi normal dan uji Mann

Whitney untuk data yang tidak berdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dari hasil data postest kelompok perlakuan yang menggunakan intervensi Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 dengan aroma terapi lemon dan kelompok

kontrol yang menggunakan intervensi Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3.

Tabel 4: Hasil Uji Normalitas Data

| Kelompok | Kolmogorov-Smirnov^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|---------------------------------------|-----------|-------------|---------------------|-----------|-------------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Perlakuan | ,403 | 18 | ,000 | ,662 | 18 | ,000 |
| Kontrol | ,278 | 18 | ,001 | ,808 | 18 | ,002 |

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 4 uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai P-value kedua kelompok kurang dari 0,05 maka dari itu data penelitian ini tidak berdistribusi normal dan untuk uji statistiknya dipilih uji Mann Whitney.

b. Uji Mann Whitney

Uji statistik menggunakan Mann Whitney dilakukan untuk menganalisis Efektifitas Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 Dengan Aroma Terapi Lemon pada mahasiswa Kebidanan di Universitas Aisyiyah Surakarta.

Tabel 5: Hasil Analisa Uji Mann Whitney

| Kelompok | N | Mean | P-Value |
|-------------------|----------|-------------|----------------|
| Postest Perlakuan | 18 | 14,61 | 0,016 |
| Postest Kontrol | 18 | 22,39 | |

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel .5 Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai P-value sebesar $= 0,016 < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan yang signifikan dalam penurunan skala nyeri dismenore pada kedua kelompok. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) yang

menyatakan bahwa ada pengaruh Akupresur pada titik Pc6, Li4 dan Lr3 dengan aroma terapi lemon dapat diterima.

PEMBAHASAN

2. Karakteristik Responden

- a. Karakteristik Berdasarkan Usia Responden di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami keluhan dismenore yaitu, pada usia 19 tahun sebanyak 15 responden dengan persentase sebesar (41,66%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zolekhah dan Barokah (2023), menyatakan bahwa usia mempengaruhi kejadian dismenore, kemudian ditemukan bahwa responden yang berusia 15-25 tahun memiliki resiko 0,013 kali lebih berisiko mengalami dismenore primer dibandingkan dengan responden yang berusia 26- 30 tahun.

Secara teori, usia termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya nyeri menstruasi. Dismenore primer biasa terjadi antara usia 15-25 tahun, serta frekuensi kejadiannya menurun seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini

disebabkan oleh fakta bahwa seseorang semakin tua mengalami menstruasi yang lebih sering, yang menyebabkan serviks uteri melebar, dan mengakibatkan penurunan sekresi prostaglandin. Selain itu, penuaan menyebabkan penurunan fungsi saraf, yang berarti nyeri semakin berkurang (Fathiah, 2022).

- b. Karakteristik Berdasarkan Usia Menarche Responden di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami menarche pada batas usia normal, yaitu sebanyak 34 responden dengan persentase (94,44%). Hal ini sejalan dengan penelitian Zolekhah dan Barokah (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami dismenore primer memiliki riwayat menarche pada usia 13 tahun (42,2%) dan usia 14 tahun (22,2%).

Secara teori, tanda pubertas pada perempuan adalah menarche atau yang sering dikenal dengan menstruasi pertama kali. Usia menarche tidak sama pada setiap perempuan, menarche pada usia dini merupakan salah satu faktor risiko terjadinya dismenore primer, karena organ reproduksi belum siap untuk mengalami perubahan dan serviks uteri masih sempit (Fathiah, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan usia menarche yang normal ternyata masih berpotensi mengalami dismenore primer. Hal ini dapat terjadi dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi terjadinya dismenore, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tidak sesuai dengan teori (Fathiah, 2022).

c. Karakteristik Berdasarkan Durasi Nyeri Responden di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi dengan durasi nyeri 1-3 hari, yaitu sebanyak 29 responden dengan persentase (80,55%). Hal ini sejalan dengan penelitian Zolekhah dan Barokah (2023) bahwa lamanya nyeri menstruasi yang dirasakan oleh responden penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami nyeri menstruasi selama 1-3 hari selama menstruasi.

Secara teori, gejala dismenore yang paling umum terjadi adalah timbul rasa nyeri pada perut bagian bawah yang menjalar hingga pinggang, yang biasanya mulai dirasakan 8-72 jam selama menstruasi dan nyeri paling parah dirasakan saat hari pertama atau hari kedua menstruasi (Budhi et al.,

2022). Penyebab utama dismenore primer dikarenakan meningkatnya produksi prostaglandin didalam uterus, yang diinduksi oleh sitokin pro inflamasi dan dihasilkan dari cyclooxygenase (COX). Hal ini meningkatkan kontraksi miometrium, iskemia uterus, sensitivitas serabut nyeri, dan akhirnya menyebabkan nyeri saat menstruasi (Wulandara, 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi nyeri yang umum terjadi pada remaja putri yang mengalami dismenore primer terjadi selama 1-3 hari. Hal ini dapat terjadi karena reaksi dan pengertian setiap orang terhadap sensasi nyeri berbeda-beda dan tidak dapat disamakan satu sama lain. Jadi, menurut peneliti semakin lama menstruasi maka akan semakin sering uterus berkontraksi dan semakin banyak hormon prostaglandin yang diproduksi, sehingga menimbulkan keluhan dismenore yang lebih parah.

3. Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum Diberikan Intervensi

Pada tabel .2 sebelum diberikan intervensi mayoritas skala nyeri dismenore yang dialami responden pada kelompok perlakuan dan kontrol adalah skala 3 dimana skala tersebut termasuk nyeri ringan. Menurut (Pinzon, 2016)

skala nyeri terdapat 3 klasifikasi dimana skala 1-3 termasuk nyeri ringan, skala 4-6 termasuk nyeri sedang dan skala 7-10 termasuk nyeri berat.

Menurut (Sarmanah dan Anggraini, 2011) tingginya nyeri dismenore dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya, kontraksi uterus yang kuat saat menstruasi dapat menghambat aliran darah ke rahim dan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, ketidakseimbangan hormon dalam tubuh juga dapat mempengaruhi dismenore seperti peningkatan kadar prostaglandin. Prostaglandin merupakan sebuah senyawa yang berperan dalam proses kontraksi uterus dan dapat menyebabkan kontraksi yang lebih kuat serta nyeri yang lebih intens. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian (Mazidah et al., 2022) dimana dismenore disebabkan oleh produksi berlebihan prostaglandin F2 alfa dari sel-sel endometrium. Prostaglandin ini merangsang kontraksi kuat otot polos miometrium dan pembuluh darah uterus, memperburuk hipoksia uterus yang terjadi saat menstruasi, sehingga menyebabkan nyeri hebat (Shrotriya et al., 2012)

Nyeri dismenore dapat memberikan beberapa dampak yang

dapat menyebabkan berbagai gejala yang merugikan penderita seperti penurunan kualitas hidup karena ketidakmampuan menjalankan aktivitas sehari-hari seperti biasa (Sunny et al., 2023). Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian (Fathiah, 2022) dimana dari 30 responden yang diteliti mayoritas mengalami penurunan konsentrasi, merasa lemas saat belajar dan memilih pulang ke rumah saat nyeri dismenore muncul. Selain itu penelitian (Mazidah et al., 2022) juga menyatakan bahwa remaja yang tidak menangani nyeri dismenore dengan baik cenderung membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah.

4. Gambaran Skala Nyeri Haid Sesudah Diberikan Intervensi

Pada tabel 4.3 setelah diberikan intervensi penurunan nyeri pada responden kelompok perlakuan dan kontrol mayoritas berskala 0 dan 1 dimana termasuk tidak mengalami nyeri dan nyeri ringan. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Larasati dan Alatas, 2021; Masruroh et al., 2023) juga mengalami penurunan setelah dilakukan terapi akupresur

Upaya penanganan untuk menurunkan nyeri dismenore dapat menggunakan berbagai cara diantara

terapi akupresur dan Aroma terapi Lemon. Terapi akupresur dapat digunakan dengan menekan beberapa titik tertentu pada tubuh untuk menstimulasi peningkatan hormon endorfin. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan (Julaecka et al., 2023) yang menggunakan titik-titik akupresur seperti titik sayinjiao (SP6), titik Hequ (LI4), dan titik Zusanli (ST.36) untuk menurunkan nyeri dismenore. Selain itu penelitian yang dilakukan (Hasanah et al., 2020) juga selaras dengan pernyataan tersebut dimana menggunakan titik-titik akupresur seperti titik LR3 (Thaicong), titik LI4 (Hequ) dan titik Yintang (titik istimewa) juga dapat memberikan efek peningkatan endorfin dan menurunkan skala nyeri dismenore.

5. Menganalisis Efektifitas Akupresur Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Pada tabel 4 data hasil penurunan nyeri diuji normalitas dengan SPSS dan didapatkan hasil bahwa P-Value < 0,05 artinya data tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi syarat untuk melakukan uji T independen sehingga untuk menguji hipotesa penelitian ini

menggunakan uji non paramaterik yang berupa Uji Mann Whitney.

Pada tabel 5 hasil uji Mann whitney didapatkan hasil P-value (0,016) < (0,05) α , dimana asumsi tersebut memenuhi syarat bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi menggunakan akupresur dengan Aroma terapi Lemon efektif dalam penurunan skala nyeri dismenore. Penggunaan akupresur dengan aroma terapi Lemon dalam penelitian ini menciptakan kombinasi terapi non-farmakologi yang baru. Akupresur yang menggunakan titik LI4, LR3 dan SP6 ini memberikan rangsang secara fisik sehingga membuat responden merasa tenang. Sementara itu pemberian dengan Aroma Terapi Lemon saat dipijat semakin membuat responden mengalami perasaan rileks. Kedua terapi ini berkerjasama menciptakan kenyamanan dan merangsang sistem saraf di otak untuk menghasilkan hormon endorfin yang merupakan anti nyeri yang dimiliki tubuh.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marlinda et al., 2022) dimana pada penelitiannya terbukti bahwa titik LR3 dan LI4 mampu mengurangi nyeri haid. Penelitian yang dilakukan (Julaecka et

al., 2023) juga membuktikan bahwa titik SP6 dan LI4 mengurangi nyeri dan memberikan kenyamanan. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan (Walidaini et al., 2022) membuktikan bahwa akupresur dapat merangsang pelepasan endorfin di sistem saraf yang peka terhadap rasa nyeri. Penelitian yang dilakukan (Firda et al., 2023) dengan judul “Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri” juga selaras dengan hasil penelitian ini, dimana pada penelitian mereka didapati hasil bahwa akupresur memiliki pengaruh dalam peningkatan hormon endorfin untuk penurunan nyeri dismenore dengan P -value = $0,000 < \alpha 0,05$. Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian (Murtiningsih et al., 2021), dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan rata-rata skala nyeri haid setelah intervensi yaitu 2.03 dengan nilai p value $0.000 < 0.05$. Penelitian yang dilakukan (Mazidah et al., 2022) dengan menggunakan titik LI 4, SP6, B27, dan LR3 juga menunjukkan hasil bahwa penggunaan titik-titik tersebut menyebabkan turunnya intensitas nyeri haid.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang

telah dilakukan mengenai “Efektifitas Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 Dengan Aroma Terapi Lemon pada Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta”, sebagai berikut:

1. Skala nyeri dismenore sebelum pemberian intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas berada di skala 3.
2. Skala nyeri dismenore sesudah pemberian intervensi pada kelompok perlakuan mayoritas turun di skala nyeri 0. Sementara itu kelompok kontrol mayoritas turun di skala nyeri 1.
3. Ada perbedaan rata-rata penurunan nyeri dismenore kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa Akupresur Pada Titik Pc6, Li4 Dan Lr3 Dengan Aroma Terapi Lemon efektif pada Penurunan Intensitas Dismenore.

Disarankan pada responen yang merupakan remaja dapat menggunakan terapi ini sebagai salah satu pengobatan yang aman dan efektif untuk menurunkan nyeri dismenore yang mereka alami. Penelitian ini dapat dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya dalam kasus mengurangi nyeri dismenore pada kelompok usia yang berbeda, dengan durasi terapi yang

berbeda, atau dengan kombinasi terapi yang berbeda, serta desain penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugroho, D., & Wulandari, A. (2021). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid.* Andi Publisher.
- Budhi, N. G. M. A. A., Aticeh, Follona, W., & Elisya, Y. (2022). Effect of Spice Drinks (Red Ginger and Cinnamon) on Dysmenorrhea Pain. *International Journal of Science and Society*, 4(4), 437–448. <https://doi.org/10.54783/ijsoc.v4i4.592>
- Fathiah, N. F. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Minum Kopi Dengan Kejadian Dismenore Primer Mahasiswa Pre-Klinik Program Studi Kedokteran In *Repository.Uinjkt.Ac.Id.* https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/64256%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/64256/1/11181330000107_NURUL FAIRUS - Nurul Fairus.pdf
- Firda, F., Ridwan, M., & Widiyanti, S. (2023). Pengaruh terapi akupresur dalam menurunkan nyeri disminore pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(6), 1127–1132.
- Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). Efektifitas Combo Accupressure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Disminore Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9226>
- Husna, F. H., Mindarsih, E., & Melania. (2018). Pengetahuan dan sikap remaja putri Tentang Penanganan Disminorea Kelas X di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(April), 25–36. <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/158>
- Julaechha, Fatmawati, T. Y., & Wuryandari, A. G. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 194. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.689>
- Kural, M., Noor, N. N., Pandit, D., Joshi, T., & Patil, A. (2015). Menstrual Characteristics And Prevalence Of Dysmenorrhea In College Going Girls. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 426. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.161345>
- Larasati, T., & Alatas, F. (2021). *Dismenore Primer Dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja Primary Dysmenorrhea And Risk Factor Of Primary Dysmenorrhea In Adolescent.* 70–84.
- Marlinda, Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Masruroh, Cahyaningrum, Widayati, & Windayanti, H. (2023). Ibm Edukasi Kesehatan Teknik Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 23–28.

- <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2307>
- Mazidah, A. N., Wulaningsih, I., & Rahayu, H. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Mitra Pengabdian Masyarakat*, 26–28.
- Murtiningsih, Andriana, I., & Fitriani, H. (2021). Pengaruh Terapi Muottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(2), 41–49. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i2.77>
- Sarmanah, N., & Anggraini, N. (2011). Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Demak. *Agastya*, 1(2), 248–261.
- Shrotriya, C., Ray, A., Ray, S., & George, A. T. (2012). “Menstrual characteristics” and “prevalence and effects of dysmenorrhea” on quality of life of medical students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine and Public Health*, 4(4), 276–294.
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati. (2023). Efektifitas Muottal Ar-Rahman Disertai Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55–61. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i2.902>
- Walidaini, R., Hasanah, O., & Erika. (2022). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 87–95.
- <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.1787>
- Wulandara, Q. (2023). *Effectiveness of Ginger Jelly Candy to Reduce Intensity and Duration of Primary Dysmenorrhea in Adolescents*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0_117
- Zolekhah, D., & Barokah, L. (2023). Karakteristik Kejadian Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16309–16316. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.19662>