

PENGARUH PEMBERIAN AKUPRESURE TITIK LI-4 (TITIK HEGU) TERHADAP DISMINORE PADA REMAJA PUTRI DI SMA 15 PEKANBARU

PUTRI INDRA GANDI¹, HULFA AHADIAN HARYANTI², ULFA NADIA NURUL
FIRDAUS³, RIWAYATI MALIKA⁴

Stikes Tengku Maharatu¹, Universitas Qamarul Huda Badaruddin², Akademi Kebidanan
BaktiIndonesia Bogor³, Universitas Qamarul Huda Badaruddin⁴
putriindragandi@gmail.com¹, hulfaahadian62@gmail.com², Ulfanadia98@gmail.com³,
Riwayatimalika@gmail.com⁴

Abstract: *Dysmenorrhea occurs when there is an excessive increase in prostaglandin levels in the endometrium during the proliferative phase leading to the secretory phase, which can result in contractions of the myometrium, causing ischemia that is followed by a decrease in progesterone levels at the end of the luteal phase. This results in pain in the uterine muscles before, during, and after menstruation. This condition can last for 2 days or more during each month's menstrual period. Management of dysmenorrhea pain can be approached through non-pharmacological therapy, specifically by applying pressure to the Li4 meridian point (Hegu Point). The aim of this research is to determine the effect of Li4 acupressure (Hegu Point) on dysmenorrhea pain in adolescents with dysmenorrhea.. This research method is quantitative with a one-group pretest-posttest experimental design conducted at SMA 15 Pekanbaru. The population consists of all female students of SMA 15 Pekanbaru with Purposive sampling technique. The sample for this study includes female students experiencing pain. Data collection was carried out by distributing pretest and posttest questionnaires using the Numeric Rating Scale (NRS). The LI-4 acupressure was administered 20 times over three consecutive days by a therapist, after which the respondents continued during menstruation. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods. The results showed a decrease in dysmenorrhea pain, with a pre-treatment average of 2.67 and a standard deviation of 0.687, while after three consecutive days of acupressure treatment, the average intensity of dysmenorrhea pain was 1.19 with a standard deviation of 0.552. The results of the Wilcoxon test showed a decrease in the average intensity of dysmenorrhea pain on day 1 of 0.22, on day 2 of 0.43, and on day 3 of 0.83, with a P value of 0.00, which means that the application of acupressure at point LI 4 (Hegu) has an effect on dysmenorrhea in teenage.*

Keywords: *Acupressure, Pain Intensity, Dysmenorrhea, Teenage*

Abstrak: Disminore yaitu pada fase proliferasi menuju fase sekretori terjadi peningkatan kadar prostaglandin yang berlebihan pada endometrium yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemia yang diikuti dengan penurunan kadar progesteron pada akhir fase luteal. Hal tersebut menyebabkan nyeri pada otot rahim sebelum, saat, dan setelah menstruasi. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya periode menstruasi yang dialami setiap bulannya. Penatalaksanaan nyeri disminore dapat dilakukan terapi nonfarmakologis yaitu dengan penekanan pada titik meridian Li4 (Titik Hegu). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh akupresur Li4 (Titik Hegu) terhadap nyeri disminore pada remaja disminore. Metode Penelitian ini kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretes-posttest only design* dilakukan di SMA 15 Pekanbaru. Populasi Seluruh siswi SMA 15 Pekanbaru dengan Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling*. Sampel penelitian ini siswi mengalami nyeri. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner pretest dan posttest yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Pemberian akupresur LI-4 sebanyak 20 kali selama 3 hari berturut-turut oleh terapis lalu dilanjutkan responden pada saat menstruasi. Analisa data digunakan univariat dan bivariat. Hasil penelitian terdapat penurunan nyeri disminore yaitu sebelum yaitu 2,67 dan SD 0,687, Sedangkan setelah terapi akupresur selama 3 hari berturut-turut hasil rata-rata intensitas nyeri disminore adalah 1,19 dan SD 0,552. Hasil uji wilcoxon diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri disminore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai *P value* = 0,00 yang artinya pemberian akupresur titik LI 4 (Hegu) ada pengaruh terhadap penurunan nyeri disminore pada remaja.

Kata Kunci: Akupresur, Intensitas Nyeri, Dismenore, Remaja.

A. Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa itu terjadi pertumbuhan yang pesat termasuk fungsi reproduksi sehingga mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan perkembangan, baik fisik, mental, maupun peran social (Silviani, Karaman and Septiana, 2019). Masa remaja atau pubertas adalah usia antara 10 sampai 19 tahun dan merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Peristiwa terpenting yang terjadi pada gadis remaja adalah datangnya haid pertama yang dinamakan menarche (Marmi, 2015).

Menstruasi merupakan peristiwa natural yang timbul terhadap perempuan normal. Keadaan tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. Menstruasi juga dapat diartikan sebagai pengeluaran darah yang terjadi dengan periodik serta keluarnya berbagai sel yang keluar melalui vagina dan asalnya melalui dinding rahim yang berlangsung normalnya sebulan sekali. Terdapat beberapa gangguan pada menstruasi, salah satunya dysmenorrhea (Wijayanti and Selviana, 2019).

Dismenore didefinisikan sebagai gejala kekambuhan atau dalam istilah medis disebut catmenial pelvic pain, merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian karena nyeri yang dirasakannya. Kondisi ini dapat berlangsung 2 hari atau lebih dari lamanya hari menstruasi yang dialami setiap bulan (Ulhasanah, Rosida and Prakoso, 2024). Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram (Agussafutri, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa rata-rata insidensi terjadinya dismenore pada wanita muda antara 16,8 - 81%. Rata-rata di negara Eropa kejadian nyeri haid terjadi pada 45-97% wanita dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Indonesia terdapat 90% wanita pernah mengalami dismenore. Di Amerika Serikat, dismenore diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan berjumlah sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (Sulistiyorini dkk, 2017). Menurut Kemenkes RI tahun 2016 prevalensi di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu keadaan yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase paling banyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche (pertama kali haid). Dismenore juga dikenal sebagai gangguan yang bersifat symptomatic artinya kelainan ini bukan merupakan suatu penyakit tetapi hanya salah satu indikasi yang muncul dan dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan (Fitria and Haqqattiba'ah, 2020).

Nyeri haid atau dismenore dibagi menjadi 2 jenis yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid tanpa kelainan pada alat genital. Dismenore primer disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus. Dismenore primer terjadi karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis pada umumnya terjadi beberapa waktu setelah pertama kali haid (menarche) setelah 12 bulan atau lebih sampai usia kurang 20 tahun. Beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenore primer, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis (Tomasoa, Septa and Agustina, 2023).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dismenore yaitu faktor psikologis, factor konstusional, saluran serviks, obstruksi saluran, faktor endokrin dan faktor alergi. Gejala dismenore ditandai dengan adanya terasa sakit di bagian perut bawah serta punggung. Apabila tidak ditangani, nyeri akan menyebar ke pinggang bahkan hingga paha yang kemudian disusul dengan mual muntah, diare, sakit kepala, dan mudah tersinggung. Derajat dismenore bervariasi, dimulai dari derajat ringan hingga berat, sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari (T and F, 2016). Berbagai macam cara pengobatan nyeri haid baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi yang sudah diteliti dapat mengatasi dismenore, pengobatan farmakologi yang sering digunakan sebagian besar wanita adalah golongan NSAIDs (Nonsteroidal Anti- Inflammatori Drugs) seperti asam mefenamat, ibuprofen, natrium niklofenat dan nefroxen. (s. Proverawati, A., 2009). Pengobatan nonfarmakologi dapat dilakukan berbagai cara seperti kompres hangat, massage, latihan fisik, dan terapi relaksasi seperti terapi akupunktur dan terapi akupresure (Bobak, 2005).

Akupresure adalah pengobatan cina yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresure merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul (Koulivand, Khaleghi Ghadiri and Gorji, 2013). Salah satu efek penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Widyaningrum H, 2013).

Terapi akupresure secara empiris terbukti dapat meningkatkan hormon endorphin pada otak yang secara alami dapat membantu menawarkan rasa nyeri saat menstruasi Teknik akupresur yang digunakan oleh peneliti ialah akupresur titik hegu (LI4). Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Terbukti dalam penelitian El-Gendy bahwa akupresur menurunkan intensitas nyeri dan kualitas nyeri saat menstruasi (Hasanah *et al.*, 2020). mengurangi lokasi nyeri dismenore serta mengurangi gejala yang menyertai dismenore pada remaja putri (EL-Gendy, 2015).

Terbukti pula dengan penelitian Gita Kostania bahwa tingkat nyeri menstruasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan akupresur pada titik hegu mengalami penurunan dari tingkatan sedang menjadi ringan (Kostania *et al.*, 2019). Serta penelitian Mukhoirotin yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan akupresur di titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore). Terkait dengan produksi prostaglandin pada fase luteal, akupresur diharapkan mampu melancarkan peredaran darah, sehingga prostaglandin ikut mengalir dalam peredaran darah dan tidak menumpuk pada uterus dan akhirnya diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri pada saat menstruasi (Mukhoirotin and Mustafida, 2020).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti, dari 60 responden terdapat 42 responden (70%) yang mengalami dismenore dengan rentan usia tahun. Nyeri dirasakan pada bagian perut hingga punggung bawah, merasa lemah, lesu dan memilih beristirahat serta mengkonsumsi obat pereda nyeri. Hingga saat ini penggunaan terapi komplementer akupresur belum banyak diketahui sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Akupresure Titik Li-4 Terhadap Disminore pada remaja”.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest only design* dilakukan di SMA 15 Pekanbaru. Populasi Seluruh siswi SMA 15 Pekanbaru dengan Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling* dengan kriteria inklusi remaja Perempuan usia 16-18 tahun., mengalami nyeri dismnoe primer, tidak mengkonsumsi herbal dan farmakologi, bersedia menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner *pretest* dan *posttest Numeric Rating Scale* (NRS). Pemberian akupresur LI-4 sebanyak 20 kali selama 3 hari berturut-turut oleh terapis dan dilanjutkan responden pada saat menstruasi. Analisa data digunakan uji normalitas, dan data tidak berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

C. Hasil Dan Pembahasan

Mengurai hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh Pemberian Akupresure Titik Li-4 Terhadap Disminore pada remaja di SMA 15 pekanbaru. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner dengan jumlah sampel responden 42 orang responden yang terdiri dari seluruh remaja putri di SMA 15 Pekanbaru yang telah dilaksanakan pada bulan Februari-Juni 2024.

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur Responden	Frekuensi					
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat	
	N	%	N	%	N	%
17 Tahun	7	29,2	13	54,2	4	16,7
18 Tahun	12	66,7	5	27,8	1	5,6
Total	19	100	19	100	19	100

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, sebagian responden berumur 17 tahun sebanyak 4 responden(16,7%) yang mengalami nyeri berat, terdapat 7 orang (29,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 13 responden (54,2) yang mengalami nyeri sedang. Sedangkan yang berumur 18 tahun sebanyak 1 responden (5,6%) yang mengalami nyeri berat, terdapat 5 responden (27,8%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 12 responden (66,7%) yang mengalami nyeri ringan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Menarache

Menarache	Frekuensi	Persentase(%)
10 Tahun	11	26.1
11 Tahun	18	42.8
12 Tahun	13	32.1
Total	42	100.0

Berdasarkan hasil table 2 diatas, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan menarache, paling banyak responden mengalami menarache di umur 12 tahun dengan jumlah 13 orang (32.1%), dan yang sedikit berumur 10 tahun sebanyak 11 orang (26.1%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi Perbedaan tingkat nyeri Pada Remaja Disminorhea Sebelum Dan Sesudah

Pengukuran		Frekuensi							
		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Tidak Nyeri	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Hari 1	<i>Pre</i>	19	45,2	18	42,9	5	11,9	0	0
	<i>Post</i>	28	66,7	9	21,4	5	11,9	0	0
Hari 2	<i>Pre</i>	28	66,7	9	21,4	5	11,9	0	0
	<i>Post</i>	30	71,4	2	4,8	3	7,1	7	16,7
Hari 3	<i>Pre</i>	30	71,4	2	4,8	3	7,1	7	16,7
	<i>Post</i>	2	4,8	3	7,1	0	0	37	88,1

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa Hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa dari 42 responden yang mengalami dismenore sebelum intervensi terdapat 19 responden (45,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 18 (42,9%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 5 responden (11,9%) yang mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan sebanyak 2 responden (4,8%) yang mengalami nyeri ringan, 3 responden (7,1%) yang mengalami nyeri sedang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 37 responden (88,1%).

Tabel 4 Distribusi Pengaruh Pemberian Akupresure Titik Li-4 Terhadap Disminore pada remaja

Pengukuran		Mean	SD	P Value
Hari 1	<i>Pre</i>	2,67	0,687	0,003
	<i>Post</i>	2,45	0,705	
Hari 2	<i>Pre</i>	2,45	0,705	0,000
	<i>Post</i>	2,02	0,715	
Hari 3	<i>Pre</i>	2,02	0,715	0,000
	<i>Post</i>	1,19	0,552	

***Uji Wilcoxon**

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis menggunakan uji wilcoxon menyatakan bahwa Setelah dilakukan terapi akupresur, rata-rata intensitas dismenore adalah 1,19 dan sd 0,552 dengan p= 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pemberian Akupresure Titik Li-4 Terhadap nyeri disminore pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa dari 42 responden yang mengalami dismenore sebelum intervensi terdapat 19 responden (45,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 18 (42,9%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 5 responden (11,9%) yang mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan sebanyak 2 responden (4,8%) yang mengalami nyeri ringan, 3 responden (7,1%) yang mengalami nyeri sedang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 37 responden (88,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sari 2020 yaitu selama 3 hari berturut-turut hasil rata-rata intensitas nyeri dismenore adalah 1,19 dan SD 0,552. Hasil uji wilcoxon diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai P value = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan dismenore pada remaja (Sari and Usman, 2021). Penerapan akupresur dilakukan selama 3 hari, 1 kali sehari dengan durasi 20 menit. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan rerata intensitas nyeri pada ketiga subjek studi setelah dilakukan teknik akupresur titik hegu (LI4). Subjek studi kasus

1 terjadi penurunan rerata sebesar 85,71%. Subjek studi kasus 2 terjadi penurunan rerata sebesar 80% dan subjek studi kasus 3 terjadi penurunan rerata sebesar 66,67%. Hasil rata-rata penurunan intensitas nyeri dari ketiga klien didapatkan sebesar 77,46%. Teknik akupresur titik hegu (LI4) mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore (Revianti and Yanto, 2021).

Masa remaja terjadi ketika seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa (pubertas). Salah satu tanda seorang wanita mulai memasuki masa pubertas adalah menstruasi, menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hal ini berlangsung terus sampai menjelang masa menopause yaitu ketika seorang berumur sekitar 40-50 tahun (Aningsih, Sudiwati and Dewi, 2018). Masa Remaja adalah peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada Saat memasuki remaja terjadi peningkatan hormon seksual dan menyebabkan perubahan besar pada tubuh. Pada Perempuan masa remaja dimulai 1-2 tahun lebih cepat yaitu 11-12 tahun dan pada laki-laki sekitar 13-14 tahun (S.Khairunnisa, 2021).

Endorfin merupakan hormon yang dapat mengurangi rasa sakit dan juga bertindak sebagai penenang (Dito Anurogo., 2011). Ketika tubuh merasakan nyeri kemudian dilakukan terapi akupresur pada titik tertentu maka tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang membuat tubuh merasa lebih tenang. Selain itu penelitian lain menjelaskan rahim adalah organ tubuh yang terhubung dengan jantung, ginjal, dan hati. hati adalah salah satu penyuplai darah ke rahim. Salah satu penyebab nyeri dismenore timbul ketika darah yang disuplai ke hati dan rahim hanya sedikit (Lestari and Apriyani, 2020).

Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal. Hal tersebut menimbulkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, maupun setelah haid (Fitria and Haqqattiba'ah, 2020). Gejala dismenore yang sering dialami yaitu kekakuan atau kejang di bagian bawah perut, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan disaat dismenore dapat menimbulkan rasa mual, muntah, mudah marah, mudah tersinggung, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, muncul jerawat, tegang, lesu, serta depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid (Fitria and Haqqattiba'ah, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. Terapi akupresur lebih efektif menurunkan nyeri karena terapi akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) dan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh. Terapi akupresur merupakan terapi komplementer yang belum banyak diketahui, cara serta manfaat yang diberikan sehingga di perlukan sosialisasi serta pelatihan sebelum melakukan terapi akupresur. Penentuan titik meridian yang tepat juga dibutuhkan agar terapi lebih efektif.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa Terapi akupresure Li4 dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 15 Pekanbaru. Hal ini dapat dilihat dari 42 orang remaja putri dengan dismenore yang diberikan terapi akupresure Li4 selama 3 hari, yang mengalami dismenore sebelum intervensi terdapat 19 responden (45,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 18 (42,9%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 5 responden (11,9%) yang mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan sebanyak 2 responden

(4,8%) yang mengalami nyeri ringan, 3 responden (7,1%) yang mengalami nyeri sedang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 37 responden (88,1%), dengan $p= 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pemberian Akupresure Titik Li-4 Terhadap nyeri disminore pada remaja.

Daftar Pustaka

- Adikara. (2015). Pelatihan Terapi Komplementer Alternatif & Akupresur untuk Dokter, Perawat, Bidan dan Umum. Asosiasi Chiro-practor dan Akupreser Seluruh Indonesia (ACASI) Cabang Bondowoso.
- Anurogo, D., & Ari, W. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi Offset.
- Alatas & Larasati. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*: 79–84.
- Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo, R.P. 2011. Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Eni, Oswati And Erwin (2012) ‘Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Sman 5 Dan Ma Al-Huda Bengkalis’.
- Fengge, A. (2012) Terapi Akupresur Manfaat Dan Teknik Pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp.
- Handayani, & Rahayu. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri di Beberapa SMA di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Maternity and Neonatal*, Vol 1, No.
- Hariani, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Universidade Federal do Triângulo Mineiro*, 1689-1699.
- Hartono, R. (2012) Akupresur Untuk Berbagai Penyakit Dilengkapi Dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal. Yogyakarta : Rapha.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2016. Jakarta: Kemenkes
- Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.
- Lestari Tri Wiji, dkk. 2011. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Berbasis Kompetensi. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Muyasaroh, et al. (2020) Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. Lembaga 68 Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- Oktavianto, E. K. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Helth Sciences and Pharmacy Journal*, 22-29.
- Pakpour, A. H. et al. (2020) ‘Depression, anxiety, stress, and dysmenorrhea: a protocol for a systematic review’. *Systematic Reviews*, pp. 1–6.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. Ilmu Kebidanan. Edisi 4 Cetakan 5. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Safitri, R., Nurdin, R., & Hasanah. (2015). “Hubungan Asupan Kalsium dan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas XI di SMA Negeri 2 Palu”. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 1 No. 1* : 58-69.
- Sulistyorini, S., Santi, Monica, S., & Ningsih, S. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi SMA PGRI 2 Palembang. *Kebidanan STIK Bina Husada Palembang*, 5(1), 223–231.
- Valiee, S., Bassampour, S. S., & Nasrabadi, A. N. (2012). Effect of Acupressure on Preoperative Anxiety : A Clinical Trial. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 27(4), 259– 266.
- Wong, F & Nisa, R. (2019) Kesehatan Holistik Ibu dan Anak Untuk Generasi Anti

- Stunting. Wong Publishing.
- Widyaningrum, H. (2013) Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya. Jakarta: Media Pressindo.
- Wiladatika Ananda, et al. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahun Tentang Nyeri Haid Primer Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, Vol 3, No.
- Yuniati, M., & Mareta, R. (2019). Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja Smp. *Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja Smp*, 301–311.
- Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & Rohmayanti. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia(JPPNI)*, 2(1), 9.<https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>.
- Zhao, Z. et al. (2017) 'Manual Acupuncture at PC6 Ameliorates Acute Restraint Stress-Induced Anxiety in Rats by Normalizing Amygdaloid Noradrenergic Response', 2017(Lc)