

Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Di Sma 08 Pekanbaru

Rahmatiwi Walidaini, Oswati Hasanah, Erika

Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Email: rahmatiwi98@gmail.com

ABSTRAK

Pada umumnya, remaja akan mengalami nyeri haid 12 bulan atau lebih pasca *menarche*. Nyeri haid dapat diatasi dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi, salah satunya akupresur. Akupresur merupakan terapi tradisional yang merangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul yang bertujuan untuk kebugaran atau membantu mengatasi masalah kesehatan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh akupresur terhadap nyeri haid pada remaja di SMA 08 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan desain *pre-test post-test control group design*. Sampel yang digunakan pada penelitian berjumlah 55 orang responden yang terbagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 28 responden dan kelompok kontrol sebanyak 27 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann withney*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan intensitas nyeri sebesar 0,93 point pada kelompok eksperimen dan 0,15 point pada kelompok kontrol, serta terapi akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan dengan p value $0,033 < \alpha 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah akupresur kombinasi titik *Taichong* (LR3) dan *Yintang* yang dilakukan pada fase *lutheal* dan menstruasi dapat berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri haid remaja

Kata kunci: Akupresur, Nyeri Haid, Remaja

ABSTRACT

In general, adolescents will experience menstrual pain 12 months or more after menarche. Menstrual pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is acupressure. Acupressure is a traditional therapy that focuses on certain points through pressing on the surface of the body using fingers or a blunt object for the purpose of fitness or to help overcome health problems. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of acupressure on menstrual pain in adolescents at SMA 08 Pekanbaru. This study used a quasi-experimental method with a pre-test post-test control group design. The sample used in the study was 55 respondents who were divided into 2 groups, namely the experimental group of 28 respondents and the control group of 27 respondents using purposive sampling technique. Data analysis using Wilcoxon and Mann Withney test. The results showed a difference in pain intensity of 0.93 points in the experimental group and 0.15 points in the control group, and acupressure therapy could significantly reduce pain intensity with a p value of $0.033 < 0.05$. The conclusion of this study is that combined acupressure of Taichong (LR3) and Yintang points performed during the luteal and menstrual phases can have an effect on reducing the intensity of adolescent menstrual pain.

Keywords: *Adolescents, Acupressure, Menstrual Pain*

lutheal merupakan dugaan penyebab dari nyeri haid. Terjadinya nyeri haid

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk yang dalam rentang usia antara 10-18 tahun (Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014). Di Indonesia, berdasarkan Sensus Penduduk pada tahun 2020 jumlah kelompok usia 10-19 tahun mencapai sekitar 22,7 juta lebih penduduk.

Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer yang dipengaruhi oleh bekerjanya organ reproduksi serta munculnya beberapa kejadian seperti pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri kelamin sekunder, *menarke*, dan perubahan psikis (Alatas dan Larasati, 2016). Masa pubertas pada wanita dapat ditandai dengan menstruasi atau haid. Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina secara periodik tiap bulan selama masa usia produksi (Marlina, 2012). Umumnya wanita remaja yang mengalami haid sering mengeluhkan berbagai masalah. Masalah yang biasa dirasakan saat haid seperti menstruasi tidak teratur, *menoragia*, serta nyeri saat haid. Dari beberapa keluhan tersebut, yang paling sering dikeluhkan oleh remaja yaitu nyeri haid dengan persentasi 60%-90% dan menjadi alasan ketidakhadiran saat sekolah serta berkurangnya produktifitas (Natalia dan Komalaningsih, 2020).

Nyeri haid adalah rasa nyeri saat menstruasi yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari wanita serta mendorong penderita untuk melakukan pemeriksaan ke dokter atau datang ke bidan (Manuaba, 2010). Williams dan Wilkins (2011) mengatakan nyeri haid merupakan nyeri saat menstruasi yang biasanya bersifat kram, intermiten dan berpusat pada perut bawah.

Menurut Hasanah, dkk tahun 2010, produksi *prostaglandin* yang berlebihan pada *endometrial* selama

yaitu pada fase *poliferasi* menuju fase *sekresi* terjadi peningkatan berlebihan kadar *prostaglandin* di *endometrium* yang dapat menyebabkan kontraksi *miometrium* sehingga terjadi iskemik dan diikuti dengan penurunan kadar *progesteron* pada akhir fase *lutheal*.

Ada dua klasifikasi nyeri haid atau dismenore berdasarkan penyebabnya yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer terjadi akibat proses hormonal tanpa dijumpai kelainan pada alat reproduksi, sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat adanya kelainan pada alat reproduksi (Silalahi, 2017). Manan (2011), mengatakan bahwa dismenore primer timbul pada masa remaja sekitar 2-3 tahun setelah menstruasi pertama.

Data hasil penelitian oleh Silviani tahun 2019 didapatkan angka kejadian nyeri haid di Indonesia terdiri dari 54,89% nyeri haid primer dan 9,36% nyeri haid sekunder. Pada penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Pekanbaru didapatkan sebanyak 48,1% remaja mengalami nyeri sedang, 34,6% mengalami nyeri ringan dan sebanyak 17,3% mengalami nyeri berat (Wulandari, 2018 dalam Lubis, 2020). Sedangkan, pada penelitian Lubis tahun 2020, terdapat 59,59% mahasiswi yang mengalami nyeri haid sedang, 24,24% nyeri haid berat.

Penanganan nyeri haid dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Pada terapi farmakologi penderita biasanya menggunakan obat analgetik atau pereda nyeri. Obat yang biasa digunakan seperti asam mefenamat, ibuprofen, aspirin, paracetamol, diklofenak dan lainnya dimana obat tersebut dapat berefek pada gangguan saluran cerna, seperti mual,

muntah, dispepsia, diare, dan gejala iritasi terhadap mukosa lambung serta eritema kulit dan nyeri pada kepala (Rustam, 2013). Penggunaan obat analgetik dalam jangka waktu panjang akan berdampak buruk pada kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan nyeri haid secara non-farmakologi dimana menurut Ningsih (2011), terapi non-farmakologi lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Terapi non-farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti kompres hangat, teknik relaksasi, penggunaan tanaman herbal, akupresur dan lain-lain.

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan pada titik tertentu tubuh (garis aliran energi atau *meridian*) untuk menurunkan nyeri. Terdapat 12 aliran meridian dan 2 titik istimewa pada tubuh yang umum digunakan. Pada penelitian ini akan dilakukan kombinasi penekanan pada titik *Taichong* (LR3) yang merupakan titik pada aliran meridian hati dan titik *Yintang* yang merupakan titik istimewa.

Secara empiris akupresur dapat membantu produksi *endorphin* pada otak yang dapat membantu mengurangi rasa sakit saat menstruasi (Hartono dalam Ridwan, 2015). Pijatan pada titik *meridian*, yang ditransmisi melalui serabut syaraf besar ke *formatio reticularis*, *thalamus* dan sistem *limbik* akan melepaskan *endorfin* dalam tubuh yang dapat menurunkan nyeri (Widyaningrum, 2013). *Endorphin* yang dihasilkan oleh hipotalamus berperan sebagai analgesik alami pada tubuh, memblokir reseptor nyeri ke otak serta dapat menimbulkan perasaan nyaman.

Penelitian yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2020) dengan menggunakan titik kombinasi yaitu *Taichong* (LR3), *Hequ* (LI4), dan titik *Yintang*, didapatkan terjadinya penurunan nyeri dismenore jika dilakukan pada fase menstruasi (p value

$>\alpha$). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fitria dan Haqqattiba'ah (2020) dengan menggunakan titik tunggal tuina didapatkan adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan p value $0,000 < 0,05$.

Penelitian dilakukan di SMA 08 Pekanbaru dikarenakan dari penelitian yang dilakukan oleh Silalahi (2017) didapatkan sebanyak 61% siswi mengalami nyeri haid. Pada tanggal 3 Maret 2021, dilakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuisisioner melalui *google form* pada siswi di SMA 08 Pekanbaru. Didapatkan hasil bahwa dari 12 orang siswi didapatkan sebanyak 75% mengalami nyeri haid. 50% diantaranya mengalami nyeri haid sedang, 75% diantaranya belum pernah melakukan tindakan penanganan nyeri, 16% siswi melakukan terapi kompres hangat untuk menghilangkan gejala nyeri haid dan 8% lainnya mengkonsumsi obat pereda nyeri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan pendekatan deskriptif. Desain yang digunakan yaitu *pre-test* dan *post-test control group design*. Penelitian dilakukan di SMA 08 Pekanbaru dengan sampel sebanyak 55 orang responden, 28 orang pada kelompok eksperimen dan 27 orang pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu: siklus haid teratur, nyeri dengan intensitas sedang (4-6) berdasarkan skala numerik VAS, dan tidak mengkonsumsi obat pereda nyeri selama terapi. Sedangkan pada kriteria eksklusi yaitu: adanya luka/lesi/fraktur pada area penekanan.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar demografi dan skala numerik VAS untuk mengukur intensitas nyeri *pre-test* dan *post-test*.

Intervensi dilakukan pada fase *luteal* dan fase menstruasi. *Pre-test*

dilakukan dengan pengukuran intensitas nyeri bulan sebelumnya. Selanjutnya dilakukan intervensi sebanyak 2 sesi yaitu 1 sesi pada akhir fase *lutheal* dan 1 sesi pada hari pertama menstruasi. Intervensi dilakukan secara mandiri oleh responden dan di amati oleh peneliti melalui *videocall whatsapp*, dikarenakan penelitian dilakukan pada masa pandemi covid-19. Terapi akupresur diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, akan tetapi pada kelompok kontrol diberikan terapi setelah dilakukan setelah *post-test*.

Analisa yang dilakukan untuk menganalisis data yang sudah terkumpul yaitu analisa bivariat dan analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden, sedangkan pada analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh akupresur pada kedua kelompok (uji *Mann withney*) dan perbandingan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok (*Wilcoxon*).

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari tanggal 21 Juni 2021 hingga 14 Juli 2021 dengan melibatkan 55 orang responden, dilakukan analisa data karakteristik responden dan intensitas nyeri responden.

Karakteristik responden berdasarkan umur

Usia keseluruhan responden merupakan usia remaja pertengahan. Mayoritas usia responden yaitu 16 tahun sejumlah 24 orang responden (43,6%).

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Klasifikasi Umur	Jumlah Responden	
	N=42	%
14 tahun	4	7,3
15 tahun	14	25,5
16 tahun	24	43,6
17 tahun	13	23,6

Total	55	100
-------	----	-----

Karakteristik responden berdasarkan *menarche*

Berdasarkan *menarche*, sebagian besar responden mengalami haid pertama kali pada usia 12 tahun sebanyak 13 orang responden (23,6%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan *menarche*

Klasifikasi Menarce	Jumlah Responden	
	N=42	%
9 tahun	3	5,5
10 tahun	9	16,4
11 tahun	12	21,8
12 tahun	13	23,6
13 tahun	9	16,4
14 tahun	6	10,9
15 tahun	3	5,5
Total	55	100

Karakteristik responden berdasarkan penanganan nyeri

Sebagian besar responden tidak melakukan penanganan terhadap nyeri yang dirasakan yaitu sebanyak 20 orang responden (36,4%).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan penanganan nyeri

Karakteristik Penatalaksanaan	Jumlah Responden	
	N=42	%
Dibiarkan saja	20	36,4
Tidur	7	12,7
Konsumsi obat pereda nyeri	7	12,7
Kompres hangat	11	20,0
Olahraga	4	7,3
Minum Air hangat	5	9,1
Konsumsi Yogurt	1	1,8
Total	55	100

Perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Analisa data dilakukan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi akupresur LR3 dan *Yintang*.

Uji statistik yang digunakan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi yaitu uji *Wilcoxon*.

Tabel 4. Perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok

Kelompok	Tahap	Min	Max	Mean	Sig.
Eksperimen	Pre-test	4	6	4,89	0,000
	Post-test	1	7	3,96	
Kontrol	Pre-test	4	6	5,11	0,515
	Post-test	2	8	4,96	

Hasil analisa menunjukkan terdapat perbedaan bermakna intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok dengan perbandingan intensitas nyeri sebesar 0,93 poin pada kelompok eksperimen dan 0,15 poin pada kelompok kontrol.

Perbandingan intensitas nyeri sesudah intervensi

Analisa dilakukan pada intensitas nyeri sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan tanpa intervensi pada kelompok kontrol. Uji statistik yang dilakukan adalah uji *Mann Withney* dikarenakan data yang terdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Perbandingan intensitas nyeri sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	Min	Max	Mean	Sig.
Eksperimen	1	7	3,96	0,033
Kontrol	2	8	4,96	

Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri *post-test* pada kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol dengan p value $(0,033) < \alpha$.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nyeri adalah umur (Potter & Perry, 2013). Perbedaan umur dapat mempengaruhi bagaimana respon anak-anak dan orang dewasa dalam menghadapi nyeri. Menurut Wong, dkk (2011) remaja terbagi atas 3 subfase yaitu remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan usia 15-17 tahun dan remaja akhir usia 18-20 tahun.

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada siswi SMA 08 Pekanbaru didapatkan secara keseluruhan umur responden merupakan usia remaja pertengahan. Sebanyak 47,6% responden berumur 16 tahun. Namun didapatkan juga hasil pada usia remaja awal sebanyak 3 responden (7,1%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kristina tahun 2020 didapatkan hasil bahwa usia responden yang mengalami nyeri haid berada pada rentang usia 21-23 tahun sebanyak 71,1%. Pada penelitian Hasanah tahun 2020 sebagian besar responden yang mengalami nyeri haid merupakan remaja akhir dengan rentang usia 18-19 tahun sebanyak 53,3% dan pada penelitian yang dilakukan oleh Sastriani tahun 2020, sebesar 37,5% responden yang mengalami nyeri haid berada pada usia 20 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan *mwnarche*

Usia *menarche* dapat mempengaruhi nyeri haid yang dirasakan oleh wanita. Hal ini dijelaskan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Aditiara pada tahun 2018, didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara usia *menarche* dengan dismenore primer (p value $0,041 < \alpha 0,05$).

Usia *menarche* dapat diklasifikasikan dalam beberapa tahap

yaitu dini (<12 tahun), normal (12-14 tahun), dan lambat (>14 tahun) (Proverawati, 2009). Nyeri haid dapat terjadi setelah 12 bulan atau lebih pasca *menarche*. Nyeri dapat dirasakan pada saat sebelum atau saat menstruasi dan biasanya terbatas di perut atau bahkan merambat ke pinggang dan paha (Judha, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada siswi SMA 08 pekanbaru diperoleh hasil bahwa usia *menarche* responden berada antara rentang umur 9-15 tahun. Sebanyak 24 responden mengalami *menarche* dini, 28 orang *menarche* normal dan 3 orang mengalami *menarche* lambat. Dari keseluruhan responden, sebagian besar responden mengalami haid pertama kali pada usia 12 tahun sebanyak 13 responden (23,6%).

Karakteristik responden berdasarkan penanganan nyeri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengabaikan atau tidak melakukan penanganan apapun untuk nyeri haid yang dirasakan yaitu sebanyak 15 orang responden (35,5%). Selebihnya responden melakukan penanganan kompres hangat, mengkonsumsi obat pereda nyeri, tidur, olahraga dan lain-lain.

Menurut Nugroho tahun 2014 penanganan nyeri haid dapat terbagi 2 yaitu terapi farmakologi yang berupa terapi obat seperti ibuprofen, NSAID, dan asam mefenamat. Sedangkan non farmakologi dapat berupa istirahat yang cukup, olahraga, pijatan, yoga atau senam serta kompres hangat di daerah perut.

Penelitian yang dilakukan oleh Umayyah tahun 2020, didapatkan hasil bahwa sebanyak 36,5% orang mahasiswa melakukan penanganan nyeri haid dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri dari warung, 44,7% menggunakan obat pereda nyeri dari resep dokter. Pada terapi non farmakologi, sebanyak 85,9% melakukan penanganan dengan cara

relaksasi nafas dalam, 83,5% melakukan distraksi atau pengalihan fokus menggunakan terapi musik klasik, 82,4% melakukan massase di area nyeri, 72,9% menggunakan balsem atau minyak kayu putih, 18,8% mengkonsumsi minuman herbal, 10,6% melakukan senam dismenore, dan 5,9% melakukan penanganan lain seperti mengkonsumsi minuman bersoda.

Perbandingan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi

Analisa data dilakukan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dilakukan uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukan intervensi akupresur.

Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna intensitas nyeri sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan perbandingan intensitas sebesar 0,93 poin, $p \text{ value } 0,000 < \alpha$. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perbedaan mean intensitas nyeri sebesar 0,15 poin, $p \text{ value } 0,515 > \alpha$.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, terdapat penurunan intensitas nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana penurunan intensitas nyeri kelompok eksperimen (3,13 poin) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (2,53 poin) (Hasanah, dkk., 2020). Pada penelitian Kristina tahun 2020 didapatkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok relaksasi otot progresif sebesar 1,47 poin dan pada kelompok akupresur didapatkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,05 poin sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan intensitas nyeri pada kelompok akupresur lebih tinggi dibandingkan kelompok relaksasi otot progresif.

Perbandingan intensitas nyeri sesudah intervensi pada kedua kelompok

Penelitian ini dilakukan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan menggunakan desain *pre-test pos-test*. Uji yang dilakukan untuk melihat perbedaan intensitas nyeri *post-test* pada kedua kelompok yaitu uji *Mann withney* karena syarat uji normalitas data tidak terpenuhi. Titik akupresur yang dilakukan adalah titik Taichong (LR3) dan *Yintang*. Pada tabel hasil, rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen (3,96) lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata nyeri kelompok kontrol (4,96). Hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pada kedua kelompok setelah intervensi dengan p value $0,033 < \alpha$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2020) yang menunjukkan tidak adanya perbedaan intensitas nyeri *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan p value 0,902. Pada penelitian Kristina (2020) didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri *post-test* pada kelompok terapi relaksasi otot progresif yaitu sebesar 3,42 poin dan rata-rata pada kelompok terapi akupresur yaitu sebesar 3,11 poin dengan p value $0,001 < \alpha$.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian pengaruh akupresur terhadap nyeri haid adalah penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Haqqattiba'ah tahun 2020, menunjukkan hasil terdapat perbandingan intensitas nyeri haid sebesar 2,86 poin dengan p value $0,000 < 0,05$. Sastriani yang melakukan penelitian pada tahun 2020, yang dilakukan menggunakan titik LR3 dan *Yintang* untuk mengukur intensitas serta kulaitas nyeri yang dirasakan responden. Hasil yang diperoleh yaitu akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri haid (p value 0,049) serta menurunkan kualitas nyeri haid (p value 0,031).

Pemberian terapi pada fase *lutheal* dan fase menstruasi kemungkinan dapat berpengaruh untuk penurunan tingkat intensitas nyeri setelah intervensi. Pada saat fase *lutheal*, terdapat progesteron yang dapat mempengaruhi fisik dan psikologi wanita. Progesteron berfungsi untuk mengatur siklus haid dengan estrogen melalui *feedback* mekanisme terhadap FSH dan LH (Wiknjastro, 2007; Saifuddin, 2005). Sedangkan pada fase menstruasi, nyeri yang dirasakan disebabkan oleh peningkatan prostaglandin yang dapat memicu kram. Oleh karena itu diberikan terapi akupresur yang dapat meningkatkan produksi *endorphin*. Pelepasan *endorphin* yang dikontrol oleh sistem saraf yang sensitif terhadap nyeri dan dilakukan rangsangan dari luar (akupresur) akan menginstruksikan sistem *endorphin* untuk melepaskan *endorphin* untuk menjadi analgesik alami terhadap nyeri yang dirasakan saat nyeri haid (Ody, 2008 (dalam Hasanah, 2020)).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 55 responden, sebagian besar responden berumur 16 tahun dengan jumlah 24 orang responden (43,6%). Berdasarkan usia *menarcho*, sebagian besar responden mengalami haid pertama kali pada umur 12 tahun sebanyak 13 responden (23,6%), serta mayoritas responden tidak ada melakukan penanganan nyeri (36,4%).

Hasil uji analisa uji bivariat didapatkan hasil perbandingan intensitas nyeri haid sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan yang berbeda pada kedua kelompok, dimana pada kelompok eksperimen sebesar 0,93 (p value $< \alpha$) dan sebesar 0,15 poin pada kelompok kontrol (p value $> \alpha$). Sedangkan pada perbandingan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan intensitas

nyeri haid yang signifikan jika dilakukan pada fase *lutheal* dan fase menstruasi (p value $< \alpha$).

6. REFERENSI

- Alatas, Faridah., & Larasati, T.A. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority, Volume 5, Nomor 3, September 2016*
- BPS (2021, Januari 21). *Hasil Sensus Penduduk 2020 – Badan Pusat Statistik*. Diakses tanggal 16 Mei 2021 dari <https://www.bps.go.id>
- Fitria & Haqqattiba'ah. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan, Volume 7, Nomor 1, April 2020, hlm. 073–081*
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Hasanah, dkk. (2020). Efektifitas Combo Accupresure Point Pada Fase Menstruasi Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, Volume 1, Nomor 1, Mei 2020*
- Hasanah, O. (2010). *Efektifitas Terapi Akupresure Terhadap Dismenore Pada remaja di SMPN 5 dan SMPN 13 Pekanbaru*. Tesis. FIK UI
- Infodatin (29 Juni). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Diakses tanggal 28 Desember 2020 melalui <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Judha, M. S. & Fauziah. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kristina, Cica. (2020). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur terhadap Dismenore pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan 10 (1) Juni 2021 (104-114)*
- Lubis, Devi Sariyani. (2020). *Gambaran Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Dan Upaya Penanganannya Pada Mahasiswi*. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Riau
- Manuaba, I.B.G. (2010). *Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Marlina E. (2012). *Pengaruh minuman kunyit terhadap tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam*. Disertasi. Padang: Universitas Andalas
- Natalia, dkk. (2020). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *JSK, Volume 5 Nomor 3 Maret Tahun 2020*
- Ningsih, Ratna. (2011). *Efektifitas paket terhadap Intensitas Nyeri Pada Remaja Dengan Dismenorea di SMAN Kecamatan Curup*. Skripsi. Universitas Indonesia
- Nugroho, Taufan & Bobby Indra. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Ody, P. (2008). *Pengobatan Praktis dari Cina*. Jakarta: Esensi
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2013). *Fundamental of Nursing* (8th ed.). Missouri: Elsevier.
- Proverwati, A dan Misaroh, S. (2009). *Menarche Menstrusai Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume VIII No.1 Edisi Juni 2015, ISSN: 19779-469X*
- Silalahi, Alex Brandoo., Dewi, Ari Pristiana., Ernawati, Juniar. (2017). *Hubungan Status Gizi Dengan Dismenore Pada Remaja Putri*. Skripsi (tidak dipublikasikan). Pekanbaru: Universitas Riau
- Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. *Hasanuddin Journal of Midwifery, 1(1), 30*
- Umadiyah, Fadillah. (2020). *Penanganan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat refleksi & 6 terapi alternatif lainnya*. Jakarta: Media Pressindo
- Williams, L., & Wilkins, K. (2011). *Kapita Selektta Penyakit Dengan Implikasi Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Wong, D. L., Hockenberry, M. L., & Wilson, D. (2011). *Wong's nursing care of infant and children*. (Ed 9). Canada: Elsevier Mosby
- Wulandari, A., Hasanah, O dan Woferst, R. (2018). Gambaran Kejadian dan Manajemen Disminore pada Remaja Putri di Kecamatan Lima Puluh Kota Pekanbaru. *JOM FKp 5(2): 468-476*