

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TITIK HEGU
(LI4) DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA SISWA
SMP WISATA DENPASAR**



SKRIPSI

**OLEH:
NI KADEK AYU NILAWATI
NIM. C2121135**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TITIK HEGU
(LI4) DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA SISWA
SMP WISATA DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**OLEH:
NI KADEK AYU NILAWATI
NIM. C2121135**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TITIK HEGU
(LI4) DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA SISWA
SMP WISATA DENPASAR**

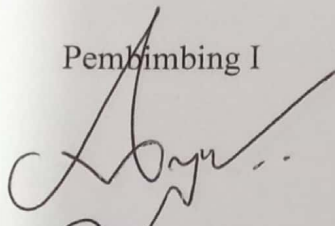
Diajukan Oleh:

**NI KADEK AYU NILAWATI
NIM. C2121135**

Badung, 24 Januari 2023

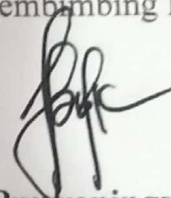
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0831088601

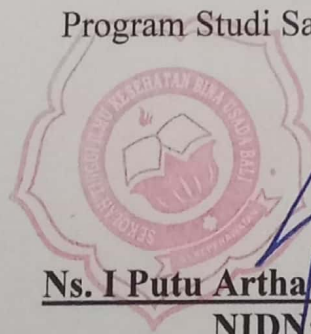
Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum.
NIDN: 0814108901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TITIK HEGU
(LI4) DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA SISWA
SMP WISATA DENPASAR**

Tanggal : 4 Februari 2023

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ns. Made Pande Lilik Lestari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN: 8878980018

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0831088601

Anggota Penguji



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wilaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Ayu Nilawati
NIM : C2121135
Jurusan : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Akupresur Titik Hegu (LI4) dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) pada Siswa SMP Wisata Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Mangupura, 24 Januari 2023

(Ni Kadek Ayu Nilawati)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2023

Ni Kadek Ayu Nilawati

Pengaruh Terapi Akupresur Titik Hegu (LI4) dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) pada Siswa SMP Wisata Denpasar

xiv + 64 + 5 tabel + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Menstruasi dapat menimbulkan gangguan yang cukup berarti bagi perempuan. Gangguan menstruasi yang sering terjadi pada kebanyakan perempuan adalah nyeri haid. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat kondisi tersebut dinamakan nyeri haid, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi yang aman yaitu terapi akupresur dan kompres hangat. Terapi akupresur dikombinasikan dengan kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri serta memberikan rasa hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur titik hegu (LI4) dan kompres hangat terhadap nyeri haid (*disminore*) pada siswa SMP Wisata Denpasar.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain *pre experimental* dengan bentuk rancangan *one grup pre test – post test design*, jumlah sampel 52 responden. Uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon rank test*. Alat ukur yang digunakan yaitu standar prosedur operasional akupresur dan kompres hangat serta lembar observasi skala penilaian nyeri.

Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,000 <0,05 maka artinya ada pengaruh terapi akupresur titik hegu (LI4) dan kompres hangat terhadap nyeri haid. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar kedepannya pihak pelayanan kesehatan dapat memberikan informasi kepada siswa yang mengalami nyeri haid dengan pemberian terapi akupresur dan kompres hangat dalam upaya menangani nyeri haid.

Kata Kunci : menstruasi, nyeri haid, terapi akupresur dan kompres hangat
Daftar Pustaka : 27 (2012-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2023

Ni Kadek Ayu Nilawati

The Effect of Hegu Point Acupressure Therapy (LI4) and Warm Compresses on Dysmenhorea of Junior High School Students at SMP Wisata Denpasar

xiv + 64 + 5 tables + 2 schemes + 13 attachments

ABSTRACT

Menstruation can cause significant disturbances for women. Menstrual disorders that often occur in most women are menstrual pain. The nature and level of pain, ranged from mild to severe. This condition is called dysmenorhea, which is a state of severe pain dan interefe with daily activities. Acupressure therapy and warm compresses are two of the safest therapies. Acupressure therapy combined with warm compresses can increase muscle relaxation, reduce pain, and provide a warm sensation. The purpose of this study was to determine the effect of hegu point acupressure therapy (LI4) and warm compresses on dysmenhorea of junior high school students at SMP Wisata Denpasar.

This study was a quantitative research which employed a pre-experimental design in the form of a one-group pretest - posttest design with 52 respondents. The Wilcoxon rank test was used as a statistical test. Instruments used were acupressure and warm compresses standard operating procedures, and also observation sheets with pain rating scales. The statistical test results obtained a p value of 0,000 <0,05, indicating that there was an effect of hegu point acupressure therapy (LI4) and warm compresses on dysmenhorea.

Based on the findings of these studies, it is proposed that in the future, the parties' health services can provide information to students experiencing dysmenorhea by administering acupressure therapy and warm compresses.

Keywords: menstruation, dysmenhorea, acupressure therapy and warm compresses

Bibliography : 27 (2012-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan laporan akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Akupresur Titik Hegu (LI4) dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) pada Siswa SMP Wisata Denpasar”.

Laporan akhir skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Penyusunan laporan akhir skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti dan menyelesaikan tugas akhir.
3. Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.

5. Kedua orang tua tersayang yang selalu memberi semangat, doa dan juga selalu membantu dalam memberikan masukan, saran serta dukungan dalam bentuk materiil maupun nonmateriil selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Keperawatan	6
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	7
E. Keaslian Penelitian	7

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep <i>Disminore</i>	10
B. Konsep Akupresur	20
C. Konsep Kompres Hangat	23
D. Mekanisme Kerja Terapi Akupresur dan Kompres Hangat untuk Menurunkan Nyeri Haid	25
E. Kerangka Teori.....	27

BAB III : KERANGKA KOSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis.....	32
C. Definisi Operasional	32

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Tempat Penelitian	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian.....	37
F. Alat Pengumpulan Data	39
1. Instrumen Penelitian	39
2. Validitas dan Reliabilitas	41
G. Prosedur Pengumpulan Data	41
H. Rencana Analisis Data	43

BAB V : HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	46
B. Analisis Univariat.....	46
1. Karakteristik Subjek Penelitian	46
2. Tingkat Nyeri Haid Sebelum Diberikan Intervensi	47
3. Tingkat Nyeri Haid Setelah Diberikan Intervensi	47
C. Analisis Bivariat.....	48

BAB VI : PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	50
B. Keterbatasan Penelitian	61
C. Implikasi	61

BAB VII : PENUTUP

A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	46
Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Haid Sebeum Diberikan Intervensi.....	47
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Haid Setelah Diberikan Intervensi.....	48
Tabel 5.4 Pengaruh Terapi Akupresur dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Haid (<i>Disminore</i>) pada Siswa SMP Wisata Denpasar	49

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	30
Skema 3.1 Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Melakukan Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. SOP Terapi Akupresure dan Kompres Hangat
- Lampiran 11. Kuisiomer Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Observasi Penilaian Skala Nyeri
- Lampiran 13. Hasil Tabulasi Penelitian
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, N. D. (2021). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Kehamilan Persalinan Nifas, Neonatus, Dan Keluarga Berencana Dengan Asuhan Penerapan Akupresur Sanyinjiao (Sp 6) Dan Hegu (Li 4) Pada Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Pagarsih*.
- Astiza, dkk. (2021). Pengaruh Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal of Quality in Women's Health*. Vol 4, No 1.
- Brunner & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Vol. 2*. Jakarta: EGC
- Delfina, dkk. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan FMIPA Universitas Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*.
- Dewi, B. P. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea). *JURNAL IPTEKS TERAPAN Research of Applied Science and Education*, 10(2), 17–22. <http://prosiding.stikesmitraadiguna.ac.id/index>.
- Dzia, A. G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Study Literature Review. In *Program Studi SI Ilm Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muammadiyah Magelang 2021*. <http://eprintslib.ummg1.ac.id/id/eprint/2841>
- Fitria, A. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri* (pp. 73–81).
- Fredelika, L., Oktaviani, N. P. W., & Suniyadewi, N. W. (2020). Perilaku Penanganan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Smp Pgrri 5 Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 105–115. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.105>
- Hartati, W. N. (2018). *Penerapan Kompres Air hangat terhadap Nyeri Haid pada Anggota Keluarga dengan Dismenore*. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Husaidah, S., Ridmadhanti, S., Radulima, L., Rattu, O. S., Malisngorar, M. S. J., & Nastiti, E. T. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81.
- Kemenkes RI. (2018). *Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf*.
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 156–164.

- Mubarok, A., Hidayat, A., & Febriyanto, S. (2018). Efektivitas Akupresur Titik Hegu-Sangciu dan Kompres Air Hangat pada Leher terhadap Nyeri Post Intubasi di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 1(2), 47–57. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v1i2.190>
- Manuaba, dkk. (2013). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: EGC
- Natalia, L. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhea) Pada Siswi Kelas X Di Smk Ypib Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2018. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 7(14), 27–37. <https://doi.org/10.51997/jk.v7i1.59>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Price, S., & Wilson, L. (2012). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. EGC.
- Rattu, O. S., Malisngorar, M. S. J., & Nastiti, E. T. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Kepulauan Kelang Tahun 2020. *Global Health Science (Ghs)*, 5(3), 151–154. <https://doi.org/10.33846/ghs5310>
- Saraswati, R. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Disminore) pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMP Negeri 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. *Skripsi*. Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Sari, H., & Hayati, E. (2020). Gambaran Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 226–230. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3284>
- Setyowati, H. (2018). *Akupresu untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. <https://unimmapress.umngl.ac.id/akupresur-untuk-kesehatan-wanita-berbasis-hasil-penelitian/>
- Silaen, R. Ani, L. Putri, W. (2019). Prevalensi Dysmenorrhea Dan Karakteristiknya Pada Remaja Putri Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Situmorang, H. (2019). Efektivitas Terapi Air Hangat dalam Penanganan Dismenore pada Siswi Kelas I,II,III di SMA Negeri 2 Tanjung Balai. *Jurnal Keperawatan Flora*, 12(2). <https://pdfs.semanticscholar.org/da2c/4cff0cd3>

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: IKAPI.

Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315–329.

Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. ., & Prihatiningsih, D. (2021). Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6), 1745–1756.