

**PENGARUH TERAPI *AKUPRESURE* TITIK *HEGU*
(LI4) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4
NUSA PENIDA**



SKRIPSI

Oleh:
Kadek Ayu Nonik Wulandari
NIM.A1224111

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH TERAPI *AKUPRESURE* TITIK *HEGU*
(LI4) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4
NUSA PENIDA**

SKRIPSI

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

Oleh

**KADEK AYU NONIK WULANDARI
NIM.A1224111**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH TERAPI *AKUPRESURE* TITIK *HEGU*
(LI4) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI *DISMENORE* PRIMER PADA
REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4
NUSA PENIDA

Diajukan Oleh

Kadek Ayu Nonik Wulandari
NIM.A1224111

Badung, 12 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

PEMBIMBING I



Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami S.SiT.,M.Keb
NIDN.0801058701

PEMBIMBING II



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST,M.Keb
NIDN. 0808068701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana kebidanan

Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST,M.Keb
NIDN. 0808068701

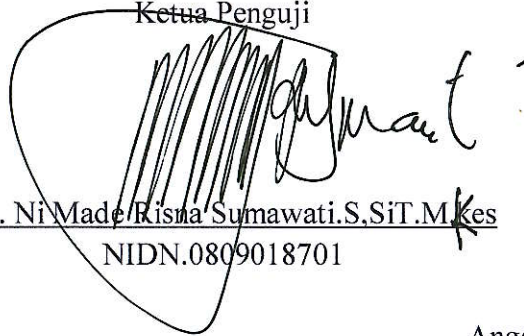
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 9 Juli 2025

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



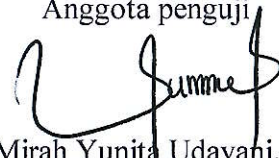
Bdn. Ni Made Risna Sumawati.S.SiT.M.Kes
NIDN.0809018701

Sekretaris Penguji



Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami S.SiT.,M.Keb
NIDN.0801058701

Anggota penguji



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST,M.Keb
NIDN. 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana kebidanan
Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST,M.Keb
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, 12 Juni 2025

Kadek Ayu Nonik Wulandari

Pengaruh Terapi *Akupresure* Titik *Hegu* (LI4) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenorea* Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Nusa Penida

xiv + 82+7 tabel + 2 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Dismenorea adalah menstruasi yang disertai nyeri dan merupakan masalah ginekologi yang sering dikeluhkan 40-80% wanita muda. *Dismenorea* pada remaja diukur menggunakan lembar kuesioner *NRS*. Banyak pengobatan *dismenorea* yang berkembang di masyarakat salah satunya terapi non farmakologis yaitu *akupresure*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *akupresur* titik *hegu* (LI4) terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental Design* melalui *One Group Pretest- Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 71 orang remaja putri dengan teknik pengambilan sampel *Non-Probability Sampling*, jenis *Purposive Sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Ada perbedaan intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan setelah diberikan terapi *akupresure* titik *Hegu* (LI4) dengan nilai $p = 0,000$. Pada saat *pretest* di dapatkan nilai rata-rata nyeri 6,42 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 9. Sedangkan pada saat *posttest* didapatkan nilai rata-rata nyeri 3,21 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 5, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *akupresur* titik *Hegu* (LI4) terhadap penurunan intensitas nyeri *dismenorea* primer pada remaja putri di SMP Negeri 4 Nusa Penida.

Kata Kunci : Nyeri dismenorea, akupresur

Daftar Pustaka : 28 (2025-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Undergraduate thesis, June 12, 2025

Kadek Ayu Nonik Wulandari

**THE EFFECT OF HEGU (LI4) ACUPRESSURE THERAPY ON
REDUCING PRIMARY DYSMENORRHEA PAIN INTENSITY AMONG
ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 4 NUSA PENIDA**

xiv + 82 pages + 7 tables + 2 figures + 12 appendices

ABSTRACT

Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain and is a common gynecological complaint experienced by 40–80% of young women. Dysmenorrhea in adolescents is measured using the NRS (Numeric Rating Scale) questionnaire. Various treatments for dysmenorrhea have developed in the community, including non-pharmacological therapies such as acupressure. The aim of this study was to determine the effect of Hegu (LI4) acupressure therapy on reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain in adolescent girls.

This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 71 adolescent girls selected through non-probability sampling using purposive sampling techniques. Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine differences in pain intensity before and after the intervention.

There was a significant difference in the intensity of primary dysmenorrhea pain before and after Hegu (LI4) acupressure therapy, with a p-value of 0.000. During the pretest, the average pain score was 6.42 with a minimum of 4 and a maximum of 9. In the posttest, the average pain score decreased to 3.21 with a minimum of 2 and a maximum of 5. It can be concluded that Hegu (LI4) acupressure therapy has an effect on reducing the intensity of primary dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Negeri 4 Nusa Penida.

Keywords: Dysmenorrhea, Acupressure

References: 28 (2015-2025)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Ayu Nonik Wulandari
NIM : A1224111
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Akupresur Titik Hegu (LI4) terhadap
Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada
Remaja Putri di SMP Negeri 4 Nusa Penida

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan 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.

Badung, 12 Juni 2025



Kadek ayu Nonik Wulandari

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Akupresure titik Hegu (LI4) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Nusa Penida”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Bidan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali sekaligus sebagai pembimbing II yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan serta memeberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Aswitami, S.SiT., M.Keb, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Nusa Penida yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 4 Nusa Penida
5. Kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu peneliti membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas Ilmu Kebidanan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Terima Kasih

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK INDONESIA	v
ABSTRAK INGGRIS	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	x
HALAMAN DAFTAR GAMBAR	xii
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	6
E. Keaslian Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Remaja.....	9
2. Menstruasi	17
3. Dismenore Primer	20
4. Akupresure	25
5. Nyeri.....	32
B. Kajian Empiris	39
C. Kerangka Teori	41
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A Kerangka Konsep	42

B. Hipotesis	42
C. Definisi Operasional	43
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian	48
D. Etika Penelitian	49
E. Alat Pengumpulan Data	53
F. Prosedur Pengumpulan Data	55
G. Prosedur Pengolahan Data	57
H. Teknik Analisis Data	58
BAB V HASIL	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	60
B. Analisis Univariat	61
C. Uji Normalitas Data	63
D. Analisis Bivariat	64
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	66
B. Keterbatasan Penelitian	76
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	76
BAB VII PENUTUP	
A. Simpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	43
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	45
Tabel 5.1 Karakteristik Remaja Putri Berdasarkan Umur	62
Tabel 5.2 Intensitas Nyeri <i>Dismenorea</i> Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Nusa Penida Sebelum diberikan Terapi <i>Akupresur Titik Hegu (LI4)</i>	62
Tabel 5.3 Intensitas Nyeri <i>Dismenorea</i> Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Nusa Penida Setelah Diberikan Terapi <i>Akupresur Titik Hegu (LI4)</i>	63
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data.....	63
Tabel 5.5 Perbedaan Intensitas Nyeri <i>Dismenorea</i> Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Nusa Penida Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi <i>Akupresur Titik Hegu (LI4)</i>	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Uji Kelaikan ETIK
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 8. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9. Lembar Observasi/ Kuesioner
- Lampiran 10. Master Tabel
- Lampiran 11. Data Hasil Output SPSS
- Lampiran 11. SOP
- Lampiran 12. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Aguscik, A. (2021). Gambaran Nyeri Pada Pasien Setelah Pemberian Analgetik Paska Operasi Laparotomi Dengan Anastesi Umum Di RSUD KH. Daud Arif Kuala Tungkal Provinsi Jambi Masa Pandemi Covid-19. *Institusi Teknologi Dan Kesehatan Bali*, 1-58. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Aksari, W. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Remaja Program Studi Kebidanan Program. 114.
- Apriyani, R. (2022). Aitam Medan Universitas Medan Area Oleh: Rizky Apriyani Falkutas Psikologi Universitas Medan Area Medan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area.
- Arianti, N. K. D. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Banjar Kaja Desa Lembongan. *Stikes Wira Medika Bali*,1(1), 1-93. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repository.stikeswiramedika.ac.id/570/2/skripsi%2520devi%2520arianti.pdf&ved=2ahUK EwjVxPX-0oaHAXU8SGwGHVd5A1IQFnoECBEQAQ&usq=AOvVaw3V86be_bXkpf8j2ECX VYow
- Aulia,N.H. (2017). Perilaku Sosial Dan Gaya Hidup Remaja (Studi Kasus: Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 6 Tangerang Selatan). *Urusan Pendidikan ilmu Pengetahuan Sosial*. Falkutas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan. Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Darmawati,N.L.M.D. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di SMA Frater Makasar. Falkutas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Institusi Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.
- Dzia,A.G. (2021). Akupresur Untuk Dismenore: Studi Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan (JKK)* Volume 12 No 2 Juni 2023 P-ISSN: 2252-9675, E-ISSN: 2772-368X.
- Guyton, A. C., & Hall,J.E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Edisi 12.jakarta : EGC. 995.
- Insani, A. N. (2013). Hubungan Pengethuan Remaja Putri Tentang Menstruasi Dengan Penatalaksanaan Nyeri saat Haid di SMA Negeri 10 Makasar Tahun 2013. Jurusan Kebidanan UIN Allaudin Makasar, 95. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/10457>

- Kayobi, P. K. R. (2022). Pengaruh Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Terhadap Penurunan Dismenore Tahun 2022. Repository Poltekkes Denpasar, 7-22.
- Leonardus, & Ardiono, L. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Nyeri Pada Pasien Post-Operasi Open Reduction And Internal Fixation Ekstermitas Di Rs Awal Bros Makasar. Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makasar.
- Lubis, N. P. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Mts.S Hajjah Amalia sari Kota Padangsimpuan Tahun 2021. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsimpuan.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing care Approach, Vol 1 No 1*, Januari 2021 e-ISSN: 2808-2095 DOI: <https://doi.org/10.26714/Hnca.V1i1.Nomor> Artikel.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2020). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. Program Studi Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo, 4,196-202.
- Sri, M. (2023). Laporan Kasus Asuhan Kebidanan Pada Remaja Tahun di Puskesmas Ngesrep. Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fikkes, Universitas Muhammadiyah Semarang, xii.
- Sulung, Neila., Rani, & Dian, S. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendektomi. *Jurnal Endurance*. 2(3). 397-405., 13-31.
- Syarifah, I. (2018). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Santriwati di Pondok Pesantren al- qur'an Nur Medina Pondok Cabe iii. Falkutas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tanjung, U. H. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Dismenore pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Tebing Tinggi Tahun 2019. *Skripsi*, 19-20.
- Wahyuni, N. S. (2021). Skripsi Manajemen Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi. Falkutas Kesehatan Program Studi Keperawatan Anestesiologi Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.
- Wulandari, L., Safitri, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorre Primer) Pada Remaja Putri Usia 13-15 Tahun di MTs Al-Khalifah Kepanjen. *Journal Of Public Health Innovation (JPHI) VOL 4 No 02 (2024) E-ISSN: 2775-1155 Journal Homepage: Ejournal.Stikku.Ac.Id/Index.Php/Jphi/Index*, 484-490.
- Zuhair, M. N. (2021). Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Status Fungsional Penderita Low Backm Pain (LBP) Di RSUP DR Wahidinsudirohusodo. Program Stud Pendidikan Dokter Umum Falkutas Kedokteran Universitas Hassanudin