

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK LI-4
DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP PANCASILA CANGGU**



SKRIPSI

OLEH:

**ASTRIANI MALI NGARA
A1122035**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK LI4 DAN
TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI
MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI SMP
PANCASILA CANGGU**

SKRIPSI

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

OLEH:

**ASRTRIANI MALI NGARA
A1122035**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUHKOMBINASITERAPIAKUPRESURTTITIK LI-4 DAN
TEKNIKRELAKSASINAFASDALAM TERHADAP NYERI
MENSTRUASIPADAREMAJA PUTRI DISMP
PANCASILA CANGGU

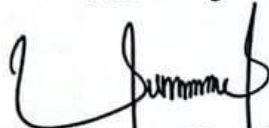
Diajukan Oleh:

ASTRIANI MALI NGARA
NIM.A1122035

Badung, 21 Juli 2026

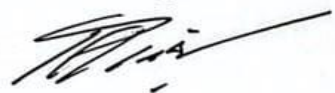
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bdn. Kadek Prima Dewi, S.SiT., M.Kes
NIDN.0802068701

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 DI SAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDISARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal: 28 Juli 2026

Yang terdiri dari
Ketua Penguji



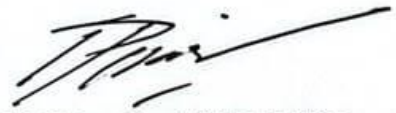
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb)
NIDN: 0815019101

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Bdn. Kadek Prima Dewi, S.SiT., M.Kes
NIDN : 0802068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Astriani Mali Ngara

NIM : A1122035

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : Skripsi Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Titik Li-4 Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMP Pancasila Cangu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil Alihan 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, 21 Juli 2026



(Astriani Mali Ngara)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juli 2026

Astriani Mali Ngara

Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Titik LI-4 dan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Pancasila Cangu

(xiii + 74 halaman + 8 tabel + 4 gambar + 9 lampiran)

ABSTRAK

Nyeri menstruasi (dismenore) merupakan masalah kesehatan reproduksi yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti menurunkan konsentrasi belajar, membatasi aktivitas fisik, serta menyebabkan ketidakhadiran di sekolah. Penatalaksanaan dismenore secara nonfarmakologis menjadi alternatif yang efektif, salah satunya melalui kombinasi terapi akupresur titik LI-4 dan teknik relaksasi napas dalam. Kombinasi terapi ini diyakini mampu merangsang pelepasan hormon endorfin, meningkatkan relaksasi, dan menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur titik LI-4 dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Pancasila Cangu.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment pretest-posttest with control group design. Sampel berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terdiri atas 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi dan $p = 0,564$ ($p > 0,05$) pada kelompok kontrol. Dengan demikian, kombinasi terapi akupresur titik LI-4 dan teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Pancasila Cangu. Kombinasi terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi kebidanan komplementer dalam penatalaksanaan dismenore secara nonfarmakologis.

Kata kunci : Dismenore, Akupresur Titik LI-4, Relaksasi Napas Dalam

Daftar Pustaka : 18 (2021–2025)

**BALI BINA USADA INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES UNDERGRADUATE
MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, July 2026

Astriani Mali Ngara

***The Effect of the Combination of LI-4 Acupressure Therapy and Deep Breathing Relaxation Technique on Menstrual Pain among Adolescent Girls at Pancasila Junior High School Canggü
(xiii + 74 pages + 8 tables + 4 figures + 9 appendices)***

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is one of the reproductive health problems commonly experienced by adolescent girls and may interfere with daily activities, such as reducing concentration in learning, limiting physical activities, and causing school absenteeism. Non-pharmacological management of dysmenorrhea is considered an effective alternative, one of which is the combination of LI-4 acupressure therapy and deep breathing relaxation techniques. This combination is believed to stimulate the release of endorphins, promote relaxation, and reduce pain perception. This study aimed to determine the effect of the combination of LI-4 acupressure therapy and deep breathing relaxation techniques on reducing menstrual pain intensity among adolescent girls at Pancasila Junior High School Canggü.

This study employed a quantitative method with a quasi-experimental pretest–posttest with control group design. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling, consisting of 30 respondents in the intervention group and 30 respondents in the control group. Menstrual pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and analyzed using the Wilcoxon test with SPSS version 26.

The results showed a p-value of 0.005 ($p < 0.05$) in the intervention group and 0.564 ($p > 0.05$) in the control group. These findings indicate that the combination of LI-4 acupressure therapy and deep breathing relaxation techniques significantly reduced menstrual pain intensity among adolescent girls at Pancasila Junior High School Canggü. This combination therapy may be recommended as a complementary midwifery intervention for the non-pharmacological management of dysmenorrhea.

Keywords: Dysmenorrhea, LI-4 Acupressure Therapy, Deep Breathing Relaxation Technique

References: 18 (2021–2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Dan Titik Li4 Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Pancasila Canggu” dapat diselesaikan tepat Pada waktunya sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan Pendidikan program Studi S1 Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat di selesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan, berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, M.M selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang memberikan izin dalam penyusunan proposal ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M.Keb selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun proposal ini.
4. Bdn. Kadek Primadewi, S.Sit.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak

membantuk baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulis dan kelengkapan proposal ini.

5. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal Pendidikan hingga saat ini.
6. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan proposal ini. Penulis berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DALAM	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKAT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Remaja.....	8
1. Remaja.....	8
2. Konsep Dasar Nyeri Menstruasi	12
3. Klasifikasi Nyeri Menstruasi.....	16
4. Konsep Dasar Relaksasi Nafas Dalam.....	21
5. Konsep Dasar Terapi Akupresur Titik Li4	23
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori	31

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis	32
C. Definisi Operasional	33
BAB IV METODE PENELITIAN.....	34
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
C. Tempat Penelitian	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian.....	39
F. Alat Pengumpulan Data	41
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia,Usia <i>Menarsche</i> , Lama Menstruasi.....	51
Tabel 5.2 Gambaran Skala Nyeri Mestruasi Pretest Pada Kelompok Kontrol	52
Tabel 5.3 Gambar Skala Nyeri Menstruasi Posttest Pada Kelonpok Kontrol..	52
Tabel 5.4 Gambaran Skala Nyeri Mestruasi Pretest Pada Kelompok intervensi	53
Tabel 5.5 Gambaran Skala Nyeri Mestruasi Pada Kelompok Intervensi Setelah Diberikan Tindakan Pada Remaja Putri	54
Tabel 5.6 Intensitas Nyeri Menstruasi Pretest Dan Posttest Pada Pada Kelmpok Kontrol.....	55
Tabel 5.7 Intensitas Nyeri Menstruasi Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Intervensi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skala Pengurukan Nyeri.....	18
Gambar 2. 2 Kerangka Teori	31
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	32
Gambar 4. 1 Rancangan Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	83
Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan.....	84
Lampiran 3 Balasan Studi Pendahuluan	85
Lampiran 4 Permohonan Jadi Responden.....	86
Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 6 Pengantar Kuesioner.....	79
Lampiran 7 Lolos Etik	80
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian	81
Lampiran 9 Surat Surat Balasan.....	83
Lampiran 10 Kuesioner.....	84
Lampiran 11 Lembar Soap.....	85
Lampiran 12 Lembar Tabulasi Data.....	87
Lampiran 13 Lembar Dokumentasi	94
Lampiran 14 Lembar Bimbingan.....	95

DAFTAR SINGKAT

STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
H0	: Hipotesis Nol
A1	: <i>Pre Test</i> Pada Kelompok Intervensi
A2	: <i>Post Test</i> Pada Kelompok Intervensi
B1	: <i>Pre Test</i> Pada Kelompok Kontrol
B2	: <i>Post Test</i> Pada Kelompok Kontrol
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Abadih, M., Moch.Aspihan, & Luthfa, I. (2025). Perbedaan Teknik Relaksasi Napas Dengan Senam *Disminore* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Wonosalam. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan (JIKK)*, 2(1), 38–48.
- Amalia, N. S., Widyana, E. D., & Pratamaningtyas, S. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 8(1), 1–7.
- Arlym, L. T., Warastuti, D., & Mutiah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hnagat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di RW 005 Mekarsari Cimanggis Kota Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1813– 1820.
- Febrina, R., & Perwitasari, T. (2024). Pengetahuan Remaja Putri tentang Terapi Musik Klasik sebagai Pengurangan Nyeri Menstruasi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1), 70–75.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36565/jab.v13i1.746>
- Hilinti, Y., & Sulastri, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian *Disminore* di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery*, 11(1), 131–137.
- Intiyaswati, & Primiastuti, D. (2024). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenorea*) pada Remaja Putri di SMA KArtika IV Surabaya. *Jurnal Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth*, 13(1), 42–47.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.598>.
- Kabupaten, D., Mongondow, B., Pinontoan, M. V., & Mamosey, W. E. (2021). Pengobatan Tradisional Akupresure di Era Modern pada Masyarakat Abepura Kota Jayapura. 14(4), 1–18.
- Kurniawati, M., Jama, F., Taqiyah, Y., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & Muslimahkurniawatigmailcom, E. P. K. K. (2022). Efektivitas Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Dismenorea* Primer pada Remaja. *Window Of Nursing Journal*, 3(2), 140–152.
- Mayangsari, A., & Ayubi, D. (2024). Perilaku Swamedikasi Remaja Putri Mengatasi Nyeri Menstruasi: Literatur Reviu. *Journal Of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 63–78.
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1974>.

- Novitri, A. Y., Herliana, I., & Yuliza, E. (2022). Efektivitas terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aroma Terapi Lemon Terhadap Terhadap Intensitas Nyeri *Disminore* Primer pada Remaja Putri Kelas VII dan VIII di SMP Baruna Wati Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(4), 291–300.
- Nuryanti, R. D., Sopiah, P., & Rosyda, R. (2023). Efektivitas kompres hangat pada *dismenore* remaja perempuan : Narative literatur review The effectiveness of warm compresses against dysmenorrhea in teenage girl girl : narrative literature review. *Jurnal Sains, Teknologi dan Informatika*, 10(2), 267–273.
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2023). Pengaruh Akupresur pada Titik Tai Chong dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) pada Remaja Putri. *Jurnal Edunursing*, 2(2), 54–62.
- Rahayu, S. (2023). Pengaruh Akupresur Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Dan Tingkat Nyeri Penderita Hipertensi. *Journal of Nursing and Health*, 3(3), 459–470.
<http://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/view/315%0Aht>
<tp://jurnal.politeknikyakpermas.ac.id/index.php/jnh/article/download/315/248>
- Safitri, I., Fitria, N. E., & Furwasyih, D. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri Di SMA N 7 Kerinci Tahun 2023. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 17(1), 46–52.
- Saragih, R. (2025). Hubungan Terapi Akupresur Dengan Pengurangan Intensitas Nyeri Haid (*DISMINORE*) Pada Remaja Putri Di SMA PABA Binjai Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multi Disiplin Ilmu*, 3(1), 49– 54.
- Solihah, R., Litasari, R., Nurherliyany, M., Purwati, A. E., & Aripiani, R. A. (2023). Literature Review: Efektivitas Senam *Dismenore* terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri. *Indonenius*, 2(1), 38–44.
- Walidaini, R., Hasanah, O., & Erika. (2022). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*,
- Wihelmina, M., Sihotang, J., Lidia, K., & Sagita, L. S. (2022). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenore*) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 3(1).