

“GAMBARAN PEMBERIAN PELAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMKN 1 CIAMIS”

Rika Rosanti¹, Dini Nurbaeti Zen², Ririn Lestari³
Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh
Jalan R. E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274, Indonesia
(rikarosanti777@gmail.com)

ABSTRAK

Angka kejadian *dismenore* ringan hingga berat di Indonesia mencapai 74,1%. Sekitar 50% wanita yang mengalami menstruasi mengalami *dismenore*, 10% mengalami gejala berat yang memerlukan istirahat, dan hanya 1% hingga 2% yang berobat ke Puskesmas. Pada remaja putri dalam proses pembelajaran sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan nyeri haid. Nyeri *dismenore* dapat diatasi dengan obat farmakologi dan non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yaitu terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan metode pengobatan menggunakan ibu jari untuk memijatnya pada titik san yin jiao (SP 6) dan taichong (LR 3). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur pada remaja putri di SMKN 1 CIAMIS. Penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan pemberian pelaksanaan terapi akupresur terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMKN 1 CIAMIS. Jumlah sampel pada penelitian ini 93 responden. Menggunakan alat ukur skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS) dan SOP akupresur dengan pengumpulan data secara langsung kepada responden. Hasil penelitian ini didapatkan sebelum dilakukan terapi akupresur hampir sebagian remaja mengalami nyeri sedang sebanyak 40 orang (43%), dan sesudah dilakukan terapi akupresur hampir sebagian remaja mengalami nyeri ringan sebanyak 43 orang (46%), dengan rata-rata sebelum dilakukan terapi akupresur 6,76 dan sesudah dilakukan terapi akupresur 2,67.

Kata kunci: Remaja, Nyeri *Dismenore*, Terapi Akupresur

**"DESCRIPTION OF THE IMPLEMENTATION OF
ACUPRESSURE THERAPY AGAINST DYSMENORRHEA PAIN
IN ADOLESCENT GIRLS AT SMKN 1 CIAMIS"**

Rika Rosanti¹, Dini Nurbaeti Zen², Ririn Lestari³
D-III Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Galuh University
Jalan R. E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274, Indonesia
(rikarosanti777@gmail.com)

ABSTRACT

The incidence of mild to severe dysmenorrhea in Indonesia is 74.1%. About 50% of menstruating women experience dysmenorrhea, 10% experience severe symptoms that require rest, and only 1% to 2% seek treatment at the health center. In adolescent girls in the learning process, it is difficult to concentrate due to the discomfort of menstrual pain. Dysmenorrhea pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological drugs. One of the non-pharmacological treatments is acupressure therapy. Acupressure therapy is a treatment method using the thumb to massage it at the san yin jiao (SP 6) and taichong (LR 3) points. The purpose of this study was to determine the decrease in pain scale before and after acupressure therapy on adolescent girls at SMKN 1 CIAMIS. The research used is descriptive quantitative which aims to describe the implementation of acupressure therapy on dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMKN 1 CIAMIS. The number of samples in this study were 93 respondents. Using Numeric Rating Scale (NRS) pain scale measuring instruments and acupressure SOP with direct data collection to respondents. The results of this study were obtained before acupressure therapy almost most adolescents experienced moderate pain as many as 40 people (43%), and after acupressure therapy almost most adolescents experienced mild pain as many as 43 people (46%), with an average before acupressure therapy 6.76 and after acupressure therapy 2.6.

Keywords: Teenagers, Dysmenorrhea Pain, Acupressure Therapy