

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP
INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (*DISMINORE*)
PADA MAHASISWI S1 KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pasir Pengaraian*



OLEH :
WENY LESTARI
2139053

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
N UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2025

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Disminore*) Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian”** telah disetujui sebagai skripsi dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, April 2025

Pembimbing



Bdn. Elvira Junita, M.Kes

NIDN. 8838930017

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP INTENSITAS
NYERI MENSTRUASI (*DISMINORE*) PADA MAHASISWI S1
KEBIDANAN UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAAN

Disusun oleh :

Weny Lestari
NIM: 2139053

Diuji dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal April 2025

Mengetahui
Ketua Penguji



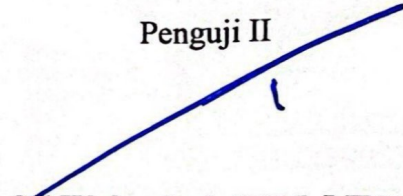
Bdn. Elvira Junita, M.Kes
NIDN. 8838930017

Penguji I



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN. 1017068404

Penguji II



Sri Wulandari, SKM., MPH
NIDN. 1004028501

Disahkan Oleh:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN. 1017068404

Disetujui Oleh:
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M.Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Weny Lestari

NIM : 2139053

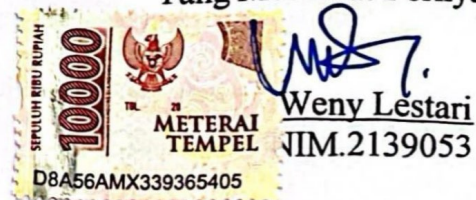
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Judul Skripsi : “Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Disminore*) Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian”

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

Pasir Pengaraian, April 025

Yang Membuat Pernyataan



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Weny Lestari
NIM : 2139053
Tempat/Tanggal Lahir : Suligi/ 12 Februari 2002
Agama : Islam
Jumlah Saudara : Tunggal
Alamat Rumah : Desa Suligi RT 02/RW 02 Kec. Pendalian IV Koto
Alamat Email : wenylestari@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. TK Melati , lulus tahun 2008
2. SD Negeri 002 Pendalian IV Koto, lulus tahun 2015
3. SMP Negeri 1 Pendalian IV Koto, lulus tahun 2018
4. SMA Negeri 1 Pendalian IV Koto lulus tahun 2021

Data Orang Tua:

Nama Ayah : Saliyo
Tempat/Tanggal Lahir : Kisaran, 28 Februari 1966
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Jumiatun
Tempat/Tanggal Lahir : Aek Joman.,17 Juli 1978
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Disminore*) pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian” untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatann Universitas pasir pengarain.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Proposal Penelitian ini tidak lepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Hardianto, MPd. selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menimba ilmu di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM,CPHCR Selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns.Romi Wahyuni,M,Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus dosen penguji I yang telah memberikan wawasan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bdn, Andria SST,M.Keb Selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bdn, Elvira Junita, M.Kes sebagai Pembimbing yang telah meluangkan

waktu dan perhatiannya untuk membimbing, memberikan pengarahan serta petunjuk kepadapenulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

7. Sri Wulandari, SKM., MPH selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan pengeetahuan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Untuk orang tua keluarga tercinta atas do'a dan dukungannya dalam memberikan nasehat dan dukungan serta bantuan baik moril maupun dalam bentuk materil.
10. Rekan-Rekan Mahasiswi Angkatan 2021 S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pasir Pengaraian, Juli 2024

Weny Lestari
NIM.213905

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Menstruasi	7
B. <i>Disminore</i>	10
C. Akupresure	16
D. Kerangka Berpikir	22
E. Kerangka Konseptual	23
F. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Variabel Penelitian	34
E. Defenisi Operasional	34

F. Metode Pengumpulan Data.....	34
G. Pengolahan Data	36
H. Analisa Data	37
I. Etika Penelitian.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasional Variabel.....	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden (F=25)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Rata-rata Terapi Akupresure Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Terhadap Intensitas Nyeri <i>Disminore</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Pengaruh Terapi Akupresure Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Terhadap Intensitas Nyeri <i>Disminore</i>	41

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 3 *Informed Consent*

Lampiran 4 Kuesioner

Lampiran 5 Standar Operasional

Lampiran 6 Master Tabel

Lampiran 7 Hasil Output SPSS

Lampiran 8 Dokumentasi

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

Skripsi, April 2025

WENY LESTARI

**“Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminore)
Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian”**

xiii + 50 halman, 4 tabel, 3 gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri menstruasi (*dismenore*) merupakan keluhan umum yang sering dialami perempuan usia reproduktif, terutama mahasiswi, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan wawancara awal terhadap 10 mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian, sebanyak 70% mengeluhkan nyeri menstruasi dan 30% di antaranya menggunakan obat pereda nyeri. Terapi non-farmakologis seperti akupresur dipertimbangkan sebagai alternatif yang aman dan terjangkau. Akupresur merupakan terapi tradisional Tiongkok dengan menekan titik-titik tubuh tertentu untuk merangsang endorfin guna meredakan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri menstruasi pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian menggunakan desain *pra-eksperimen (one group pretest-posttest design)* dengan 25 responden. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)*, dan analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*. Hasil menunjukkan terjadi penurunan rerata intensitas nyeri dari 6,40 menjadi 4,88 setelah terapi, dengan nilai *p-value* = 0,000. Ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif menurunkan nyeri menstruasi dan dapat dijadikan metode alternatif dalam manajemen dismenore. Temuan ini mendukung akupresur sebagai terapi berbasis bukti yang sederhana dan ekonomis.

Kata kunci: Akupresur, *Disminore*, Nyeri Menstruasi.

**BACHELOR OF MEDICINE STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY**

Thesis, April 2025

WENY LESTARI

***“The Effect of Acupressure Therapy on the Intensity of Menstrual Pain
(Dysmenorrhea) in Undergraduate Midwifery Students
of Pasir Pengaraian University”***

xiii + 50 pages, 4 tables, 3 images, 8 Attachments

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint among women of reproductive age, especially students, and can interfere with daily activities. Based on preliminary interviews with 10 undergraduate midwifery students at Pasir Pengaraian University, 70% reported experiencing menstrual pain, and 30% used pain relievers. Non-pharmacological therapies such as acupressure are considered safe and affordable alternatives. Acupressure is a traditional Chinese therapy involving pressure on specific points of the body to stimulate endorphin release, helping to relieve pain. This study aimed to determine the effect of acupressure therapy on the intensity of menstrual pain among undergraduate midwifery students at Pasir Pengaraian University. A pre-experimental design (one group pretest-posttest design) was used with 25 respondents. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS), and data were analyzed using a Paired Sample T-Test. The results showed a decrease in mean pain intensity from 6.40 to 4.88 after the therapy, with a p-value of 0.000. This indicates that acupressure therapy is effective in reducing menstrual pain and can be used as an alternative method for managing dysmenorrhea. These findings support acupressure as a simple, evidence-based, and cost-effective intervention.

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Menstrual Pain