

# Pengaruh Terapi Akupresure Menggunakan Titik L14 Terhadap Disminore Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Uswah Sumatera Utara Tahun 2024

Sumiatik<sup>1</sup>, Purnama Handayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[sumiatik46@gmail.com](mailto:sumiatik46@gmail.com), <sup>2</sup>[purnamaandayani@gmail.com](mailto:purnamaandayani@gmail.com)

Email Penulis Korespondensi: <sup>2</sup>[purnamaandayani@gmail.com](mailto:purnamaandayani@gmail.com)

**Abstrak**– Disminore merupakan gejala yang sering dialami wanita pada saat menstruasi dan ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang otot rahim hingga membatasi aktivitas normal. Sebagian remaja tidak mengerti tentang mengatasi disminore tanpa obat-obatan salah satunya dengan pijatan akupresure. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Akupresure Dengan Menggunakan Titik L14 Terhadap Disminore Pada Santri Putri Di Pondok Pesantren Al-Uswah Sumatera Utara. Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain eksperimen one group pretest posttest only design dilakukan di Pondok Pesantren Al-Uswah. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati Aliyah dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan pre test dan post test kepada responden. Penelitian ini menggunakan uji statistik paired sampel t-Test. Hasil penelitian terdapat Nyeri haid pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Uswah sebelum dilakukan akupresur mayoritas pada kategori nyeri haid sedang, nyeri haid pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Uswah sesudah dilakukan akupresur mayoritas pada kategori nyeri haid ringan, berdasarkan uji statistik paired t-Test didapatkan hasil  $p\text{-value } (0,00) \leq (0,05)$ , artinya  $H_a$  diterima yang artinya terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati yang mengalami disminore di Poondok pesantren Al-Uswah. Kesimpulan penelitian ini terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati yang mengalami disminore di Pondok pesantren Al-Uswah. Disarankan kepada santriwati Pondok Pesantren Al-Uswah yang sudah diberikan pelatihan dapat diterapkan sebagai tambahan non farmakologi menjelang menstruasi secara mandiri untuk mengurangi nyeri dismenorea.

**Kata Kunci:** Nyeri Haid, Akupresur, Santriwati

**Abstract**– Dysmenorrhea is a symptom that women often experience during menstruation and is characterized by cramping pain in the lower abdomen caused by uterine muscle spasms that limit normal activities. Some teenagers do not understand how to treat dysmenorrhea without medication, one of which is acupressure massage. This study aims to determine the effect of acupressure using the L14 point on dysmenorrhea in female students at the Al-Uswah Islamic Boarding School, North Sumatra. This research method is quantitative with an experimental design of one group pretest posttest only design carried out at the Al-Uswah Islamic Boarding School. The population in this study was all female students using an accidental sampling technique. Data collection was carried out by distributing pre-tests and post-tests to respondents. The data that has been obtained is then carried out with a paired sample t-test statistical test. The research results showed that the majority of menstrual pain among female students at the Al-Uswah Islamic Boarding School before acupressure was carried out in the moderate menstrual pain category, the majority of menstrual pain among female students at the Al-Uswah Islamic Boarding School after acupressure was carried out in the mild menstrual pain category, based on the paired t-Test statistical test The results obtained were  $p\text{-value } (0.00) \leq (0.05)$ , meaning that  $H_a$  was accepted, which means that there was an effect of acupressure on reducing menstrual pain in female students who experienced dysmenorrhea at the Al-Uswah Islamic boarding school. The conclusion of this research is that there is an effect of acupressure on reducing menstrual pain in female students who experience dysmenorrhea at the Al-Uswah Islamic boarding school. It is recommended that female students at the Al-Uswah Islamic Boarding School who have been given training can apply it as a non-pharmacological supplement before menstruation independently to reduce the pain of dysmenorrhoea.

**Keywords:** Menstrual Pain, Acupressure, Santriwati

## 1. PENDAHULUAN

Disminore dalam bahasa Indonesia adalah nyeri haid. Sifat dan tingkat nyeri ini biasa berkisar dari ringan hingga berat. Dampak dari disminore yang tidak diobati adalah berdampak pada aktivitas sehari-hari dan berakhir pada infertilitas atau kemandulan. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup wanita, misalnya saja wanita yang mengalami tidak mampu berkonsentrasi dalam bekerja dan belajar. Disminore merupakan gejala yang sering dialami wanita pada saat menstruasi dan ditandai dengan nyeri kram pada perut bagian bawah yang disebabkan oleh kejang otot rahim hingga membatasi aktivitas normal [1].

Disminore merupakan gangguan pada saat menstruasi, yaitu terjadinya kram yang menyakitkan pada saat menstruasi. Kram ini dapat menghasilkan tekanan 60 mmHg sehingga menimbulkan nyeri. WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) mengatakan angka kejadian wanita yang menderita disminore berat berjumlah 1.769.425 (90%), dimana 10-15% diantaranya mengalami ringan. Angka kejadian disminore sangat tinggi diseluruh dunia.



Rata-rata 50% wanita di setiap negara menderita disminore. Diperkirakan 45-90% wanita di Amerika Serikat mengalami disminore, dengan 12% mengalami nyeri berat, 37% mengalami nyeri sedang dan 49% mengalami nyeri ringan. Di Indonesia, angka kejadian disminore sebesar 64,25% dimana disminore primer berjumlah 54,89% dan disminore sekunder sebanyak 9,36% [2].

Menurut Data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016, angka kejadian disminore sebanyak 64,25% yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu disminore primer 54,89% dan disminore sekunder 9,36%. Gejala disminore Primer biasanya terjadi pada wanita usia subur dalam waktu 1-5 tahun setelah menstruasi pertama dan pada wanita yang belum pernah hamil. Wanita saat menstruasi dapat mengalami ketidaknyamanan yang mengganggu, salah satunya adalah disminore atau kram menstruasi. Disminore merupakan nyeri hebat yang terjadi pada wanita pada saat siklus menstruasi, nyeri tersebut biasanya berlangsung sebelum, saat dan sesudah menstruasi hingga tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas [3]

Menurut [4] nyeri haid atau disminore dapat diatasi dengan obat-obatan maupun pengobatan non-farmakologi, bahkan dengan obat yang biasanya menimbulkan efek samping, semakin sering mengonsumsi obat pereda nyeri otomatis tubuh akan mengembangkan ketergantungan terhadap obat pereda nyeri tersebut sehingga tubuh memerlukan lebih banyak obat untuk menghilangkan rasa sakit. Perawatan non farmakologi seperti terapi pijat atau akupresure, kompres hangat, yoga, aromaterapi, jamu dan olahraga.

Pencegahan disminore dapat dilakukan dengan pemijatan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3-5 menit. Dalam pemijatan jangan melakukan penekanan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang tepat yaitu yang menciptakan sensasi rasa nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya, apabila sensasi rasa dapat tercapai maka disamping sirkulasi chi (energi) dan xue (darah) lancar, dan dapat merangsang keluarnya hormon endomorfina. Hormon endomorfina adalah sejenis morfin dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberi rasa tenang [5].

Akupresure adalah penerapan tekanan yang terus menerus pada area tertentu selama pengobatan. Bagian tubuh yang dipijat untuk menghilangkan rasa sakit, rileks, menghilangkan mual, mengatasi masalah kesehatan dan kebugaran. Sebagian remaja tidak mengerti tentang mengatasi disminore tanpa obat-obatan salah satunya dengan pijatan akupresure. Pengobatan dengan terapi akupresure memiliki keuntungan karena resikonya yang kecil, lebih mudah dipelajari, lebih mudah dilakukan dan memiliki efek positif untuk meredakan nyeri disminore dan meningkatkan relaksasi [6].

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada santriwati PonPes Al-Uswah pada tanggal 21 februari 2024, peneliti melakukan wawancara dengan menanyakan penanganan disminore atau nyeri haid atau sering disebut senggugutan kepada 7 santriwati yang pernah mengalami disminore dan 7 santriwati tersebut melakukan penanganan dengan cara meminum obat anti nyeri, kompres hangat pada perut menggunakan botol yang berisi air hangat, posisi child's pose yaitu posisi seperti sujud, dikarenakan santriwati tersebut belum mengetahui cara penanganan selain yang mereka lakukan.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen merupakan suatu penelitian dengan melakukan suatu kegiatan percobaan (eksperimen), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut [7]. Desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen one group pretest posttest only design. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini membagikan pretest dan posttest. Pada rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding (Kontrol), tetapi dilakukan observasi awal (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

Penelitian ini dilakukan di Asrama Santriwati PonPes Al-Uswah Sumatera Utara, alasan peneliti memilih lokasi ini dikarenakan terdapat santriwati di asrama putri yang sering mengalami disminore, jumlah populasi yang mencukupi, terdapat referensi yang mendukung, lokasi yang mudah dijangkau dan setelah berdiskusi kepada pihak asrama santriwati belum ada yang melakukan penelitian tentang pengaruh terapi akupresure dengan menggunakan titik L14 terhadap disminore pada santriwati di Asrama PonPes Al-Uswah Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan dari pengajuan judul, survey awal, penyusunan proposal penelitian hingga sidang akhir penelitian yang akan dilakukan mulai dari bulan Januari s/d September 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati aliyah kelas 1 sampai kelas 3, dengan jumlah santriwati kelas 1 aliyah 35 orang, santriwati kelas 2 aliyah 47 orang, dan santriwati kelas 3 sebanyak 51 orang, total keseluruhan populasi adalah 133 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.



Uji validitas dilakukan berdasarkan SOP Akupresure Lembaga dan Pelatihan Prima Medistra (LP3M) pada buku Prof. Amri Amir, Sp.F(K), DFM, SH, Sp.Ak. Penelitian ini menggunakan instrumen lembar kuesioner untuk mengumpulkan data awal.

Analisa univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel, melihat frekuensi dapat diketahui oleh masing-masing deskripsi pada setiap variabel dalam penelitian ini adalah inisial nama responden, umur, dan alamat. Menganalisa banyaknya santriwati yang mengalami nyeri haid atau disminore sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresure di Asrama santriwati PonPes Al-Uswah Sumatera Utara. Analisis bivariante menggunakan uji paired t-Test dikarenakan data berdistribusi normal. Namun jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan analisa data Wilcoxon.

Uji paired t-Test digunakan pada penelitian yang menggunakan desain Pre-Post Test. Peneliti dibantu dengan pengolahan data komputerisasi dengan menggunakan komputer. Peneliti juga menggunakan komputerisasi agar perhitungannya lebih akurat. Data Output adalah hasil pengolahan data yang disajikan dalam angka. Dalam analisis bivariante dilakukan mengetahui pengaruh variabel independent (Terapi Akupresure) dengan variabel dependent (Disminore).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Santriwati Di Pondok Pesantren Al - Uswah

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
15 Th	13	32.5
16 Th	17	42.5
17 Th	10	25.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>
<b>Usia Awal Haid</b>		
10 Th	11	27.5
11 Th	18	45.0
12 Th	11	27.5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>
<b>Lama Haid</b>		
6 Hari	14	35.0
7 Hari	26	65.0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas, Hasil frekuensi karakteristik umur mayoritas yaitu 16 tahun sebanyak 17 responden (42.5 %). Hasil frekuensi usia awal haid umur 11 tahun mayoritas 18 responden (45.0 %). Hasil frekuensi lama haid mayoritas yaitu 7 hari dengan jumlah 26 responden (65.0 %).

**Table 2.** Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Dilakukan Akupresur

Nyeri Haid Sebelum Akupresur	Frekuensi	Persentase
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	1	2.5
Nyeri Sedang	23	57.5
Nyeri Berat	15	37.5
Nyeri Tidak Terkontrol	1	2.5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2, hasil frekuensi nyeri haid pada responden sebelum dilakukan akupresur dengan jumlah mayoritas kategori nyeri sedang 23 responden (57.5 %).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah Dilakukan Akupresur

Nyeri Haid Sesudah Akupresur	Frekuensi	Persentase
Tidak Nyeri	5	12.5
Nyeri Ringan	25	62.5
Nyeri Sedang	9	22.5
Nyeri Berat	1	2.5
Nyeri Tidak Terkontrol	0	0





Total	40	100.0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel 3, hasil frekuensi nyeri haid pada responden sesudah dilakukan akupresur dengan jumlah mayoritas kategori nyeri ringan sebanyak 25 responden (62.5 %).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri haid

Hasil	Mean	Std.Deviation	Selisih Mean	p-value
<b>Sebelum</b>	6.30	1.667	3.825	0,00
<b>Sesudah</b>	2.48	1.569		

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dengan sumber informasi dari keluarga sebanyak 22 keluarga (55 %), dan minoritas responden dengan sumber informasi dari media elektronik sebanyak 5 keluarga (12,5 %).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Terhadap Pencegahan Furunkel Pada Anak

Kategori pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	12	30
Cukup	28	70
Kurang	-	-
<b>Total</b>	<b>62</b>	<b>100</b>

Sumber : Data dari hasil pengolahan SPSS, 2024)

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat dijelaskan bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada titik L14 terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati memiliki perselisihan 3.825 dengan nilai p = 0.00. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan akupresur terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati. Dari hasil uji statistik paired t-Test didapatkan p-value (0,00) ≤ (0,05), artinya Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati yang mengalami disminore di Poondok pesantren Al-Uswah.

**Pembahasan**

**3.1 Nyeri haid sebelum diberikan terapi akupresure menggunakan titik L14 pada santriwati di Pondok Pesantren Al Uswah**

Dari hasil penelitian terhadap 40 responden di pondok pesantren Al Uswah, dapat diketahui nyeri haid pada responden sebelum dilakukan akupresur dengan jumlah terbanyak kategori nyeri sedang sebanyak 23 responden (57.5 %). Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh [8] bahwa siswi yang dismenorea, mengalami skala dismenorea rerata 3,04 Pada kelompok sebelum dilakukan intervensi masih terdapat skala nyeri yang tinggi karena pada kelompok ini belum mendapatkan perlakuan akupresur.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan [9] yang menyatakan bahwa, selama menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat dan akan menimbulkan nyeri. Kontraksi otot-otot rahim tersebut terjadi akibat meningkatnya hormon prostaglandin. Zat tersebut mempunyai fungsi salah satunya adalah membuat dinding rahim menjadi berkontraksi dan pembuluh darah menjadi terjepit (kontraksi) yang menimbulkan iskemia pada jaringan uterus selain itu juga prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri di rahim. Kadar hormon prostaglandin dalam tubuh dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh wanita. Semakin tinggi hormon prostaglandin maka akan semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan. Nyeri yang dirasakan dapat di klasifikasikan menjadi beberapa tingkat nyeri yang meliputi tidak nyeri skornya 0, nyeri ringan skornya 1-3, nyeri sedang skornya 4-6, nyeri berat terkontrol skornya 7-9, dan nyeri tidak terkontrol skornya 10.

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti sebelum terapi akupresur kepada santriwati di Pondok Pesantren didapatkan santriwati dengan kategori skala tidak nyeri 0 responden, skala nyeri ringan ada 1 responden, skala nyeri sedang ada 23 responden, skala nyeri berat 15 responden, skala nyeri tidak terkontrol 1 responden. Hal ini disebabkan karena dismenorea seorang remaja sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor psikis, faktor hormonal, dan faktor alergi. Sehingga intensitas nyeri yang dirasakan seseorang individu berbeda-beda [10].

Peneliti menyimpulkan bahwa santriwati di Pondok Pesantren Al Uswah pada saat menstruasi mengalami perubahan dalam tubuhnya khususnya pada bagian organ reproduksi. Menstruasi terjadi ketika lapisan dinding Rahim yang menebal luruh karena tidak adanya pemuahan sel telur. Hal ini akan mengakibatkan penurunan kadar progesteron dan mengakibatkan labilisasi membran lisosom, sehingga pada saat menstruasi uterus berkontraksi lebih kuat dan akan menimbulkan nyeri, kontraksi otot-otot rahim tersebut terjadi akibat meningkatnya hormon prostaglandin. Semakin tinggi hormon prostaglandin maka akan semakin tinggi skala



nyeri yang dirasakan yang akan menyebabkan santriwati mengalami lemas, nyeri kram pada perut bagian bawah, dan merasa pusing sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari. Hal ini yang mengakibatkan santriwati kurang berkonsentrasi dalam belajar, untuk bisa mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan metode non-farmakologi yaitu dengan terapi akupresur untuk mengurangi nyeri dismenorea pada saat menstruasi.

### **3.2 Nyeri haid sesudah diberikan terapi akupresure menggunakan titik L14 pada santriwati di Pondok Pesantren Al Uswah**

Dari hasil penelitian terhadap 40 responden di pondok pesantren Al Uswah, dapat diketahui nyeri haid pada responden sebelum dilakukan akupresur dengan jumlah terbanyak kategori nyeri ringan sebanyak 25 responden (62.5 %).

Alternatif yang digunakan oleh remaja untuk mengurangi nyeri dismenorea tersebut dengan cara, minum air hangat, kompres air hangat dan istirahat yang cukup. Namun cara tersebut belum bisa mengatasi nyeri yang mereka alami, maka dari itu perlu penanganan terapi alternatif lain yaitu dengan terapi akupresur.

Akupresur merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh remaja yang mengalami, tindakan ini merupakan tindakan yang mudah, murah dan aman. Akupresur juga terbukti memiliki manfaat dalam meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (curatif), dan pemulihan kondisi kesehatan (rehabilitative) seseorang [11].

Berdasarkan data yang didapatkan peneliti sesudah terapi akupresur kepada santriwati di Pondok Pesantren didapatkan santriwati dengan kategori skala tidak nyeri 5 responden, skala nyeri ringan ada 25 responden, skala nyeri sedang ada 9 responden, skala nyeri berat 1 responden, skala nyeri tidak terkontrol 0 responden. Perubahan jumlah responden kearah skala nyeri yang lebih rendah ini karena adanya intervensi yang diberikan yaitu terapi akupresur pada santriwati.

Peneliti menyimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi akupresur santriwati pondok pesantren mengalami penurunan tingkat nyeri yang mereka rasakan sebelumnya. Santriwati mengatakan bahwa sesudah dilakukan pemijatan mengalami rileks, dan tidak merasa pusing, sehingga konsentrasi belajar mereka pun kembali seperti semula dan aktivitas mereka pun tidak terganggu karena disminore. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri yang dialami oleh santriwati pada saat menstruasi.

### **3.3 Pengaruh terapi akupresure menggunakan titik L14 terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Uswah**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik paired t-Test didapatkan hasil p-value  $(0,00) \leq (0,05)$ , artinya  $H_0$  diterima yang artinya terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati yang mengalami disminore di Pondok pesantren Al-Uswah.

Efriyanti & Wayan S (2015) mengenai pengaruh terapi akupresur sanyinjio point terhadap intensitas nyeri dismenorea pada Mts Nurul Iman. dari hasil penelitian diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti perubahan yang signifikan antara skala nyeri dismenorea pre test dan post test pada kelompok perlakuan.

Menurut teori pada saat seseorang diberi stimulus akan terjadi proses adaptasi kognator dan regulator. Perantara sistem regulator dinamakan kimiawi, saraf, atau endokrin dan perantara sistem kognator dinamakan persepsi atau proses informasi, pengambilan keputusan dan emosi. Dalam mempertahankan integritas seseorang, regulator dan konduktor bekerja secara bersamaan. Terapi akupresure yang dilakukan akan dapat menstimulus sel saraf sensorik di sekitar titik akupunktur akan memengaruhi sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sehingga dapat menghambat peningkatan prostaglandin, transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dihambat, korteks serebri tidak menerima implus nyeri, dismenorea berkurang[12].

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa santriwati di Pondok Pesantren yang telah dilakukan terapi akupresur terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur. Sebelum dilakukan akupresur ketika santriwati nyeri haid, mereka diem, lemas, semangat belajar berkurang, bahkan ada yang sampai pucat menahan rasa sakit tersebut. Namun semenjak dilakukan terapi akupresur santriwati dapat mengurangi rasa sakitnya sebagai contoh dari skala nyeri 8 atau nyeri berat terkontrol menjadi skala nyeri 5 atau skala nyeri sedang setelah dilakukan akupresur. Dengan begitu, santriwati dapat mengurangi rasa nyeri haid dan kembali belajar. Selain itu Santriwati juga bisa melakukan terapi akupresur sendiri, untuk mengatasi nyeri haid yang mereka rasakan pada saat menstruasi.

### **3.4 Keterbatasan Penelitian**

Beberapa keterbatasan dalam penelitian, antara lain : penelitian ini hanya menggunakan penelitian one group saja yaitu kelompok intervensi, tidak dilakukan penelitian dengan menggunakan two group seperti





kelompok intervensi dan kelompok kontrol, metode analisa hanya menggunakan paired sampel t-Test, alangkah baiknya juga dilakukan dengan uji analisa lain yg berhubungan dengan judul penelitian. Terapi akupresur merupakan hal yang baru bagi responden sehingga peneliti harus menjelaskan dengan baik pada responden sampai mereka benar benar faham manfaat dari terapi akupresur terhadap penurunan nyeri haid dan peneliti sulit untuk menjadwalkan terapi akupresure karena siklus menstruasi responden yang tidak teratur.

#### 4. KESIMPULAN

Nyeri haid pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Uswah sebelum dilakukan akupresur mayoritas pada kategori nyeri haid sedang. Nyeri haid pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Uswah sesudah dilakukan akupresur mayoritas pada kategori nyeri haid ringan. Ada pengaruh terapi akupresure menggunakan titik L14 terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati yang mengalami disminore di pondok Pesantren Al Uswah.

#### REFERENCES

- [1] T. S. B. Hadi and C. Darujati, "Analisis dan Implementasi Toko Online From. Munch: Studi Kasus Pengembangan Platform E-Commerce," *DIKE: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, vol. 1, no. 2, pp. 49–52, 2023.
- [2] M. H. Mahendra, D. T. Murdiansyah, and K. M. Lhaksana, "Analisis Sentimen Tweet COVID-19 menggunakan K-Nearest Neighbors dengan TF-IDF dan Ekstraksi Fitur CountVectorizer," *DIKE: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, vol. 1, no. 2, pp. 37–43, 2023.
- [3] G. Setiawan and G. S. Budi, "Implementasi Metode Forward Chaining Pada Sistem Pakar Untuk Penyakit DBD," *DIKE: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, vol. 1, no. 2, pp. 44–48, 2023.
- [4] C. Sianipar and R. Ambarita, "Analisis dan Eksperimental Performasi Kompresi Uap 2 Tingkat dengan Variasi 4 Siklus," *Jurnal Kolaborasi Sains dan Ilmu Terapan*.
- [5] R. L. Sianturi and R. Sianturi, "Analisis Lanjutan Distribusi Tegangan Sisa dan Keausan Pahat Milling pada Pemesinan Keras," *Jurnal Kolaborasi Sains dan Ilmu Terapan*.
- [6] R. L. Sianturi, "Eksperimen dan simulasi Transien Suhu Pahat intan pada pemesinan Titanium (Ti-64L-4V)," *Jurnal Kolaborasi Sains dan Ilmu Terapan*.
- [7] K. Kunci, "Prediksi Keadaan Tegangan Sisa Dekat Permukaan untuk Benda Uji yang Dibulatkan Keras Menggunakan Model Nonlinier Berbasis Data," *Jurnal Kolaborasi Sains dan Ilmu Terapan*.
- [8] K. Kunci, "Pengaruh Pola Deteriorasi Heterogen Spasial Terhadap Kekuatan dan Daktilitas Pilar Jembatan Beton Bertulang yang Terkorosi," *Jurnal Kolaborasi Sains dan Ilmu Terapan*.
- [9] A. R. Damanik, D. Hartama, and I. G. Sumarno, "Sistem Presensi Pegawai Berbasis Digital Signatures Dan GPS Location," *DIKE: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, vol. 1, no. 1, pp. 30–36, 2023.
- [10] S. F. N. Maella, "Rekonsiliasi dan Resonansi Publik: Studi Kasus Konflik Jawa Pos Pasca Pecah Kongsi Dahlan Iskan Vs Goenawan Mohamad," *Dike : Jurnal Ilmu Multidisiplin*, vol. 2, no. 1, pp. 1–8, 2024.
- [11] K. P. Sari and F. Firman, "Analisis Efektivitas Lembar Kerja dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Bangun Ruang Siswa SD," *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan*, vol. 1, no. 2, pp. 34–36, 2023.
- [12] E. K. Kotimah, "Efektivitas Media Pembelajaran Audio Visual Berupa Video Animasi Berbasis Powtoon Dalam Pembelajaran IPA," *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan*, vol. 2, no. 1, pp. 1–18, 2024.

