

**PENERAPAN TERAPI AKUPRESURE UNTUK  
MENURUNKAN SKALA NYERI HAID  
PADA REMAJA PUTRI**

Faizzatul Maymunah(2020)  
Program Studi Diploma III Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Sri Kustiyati<sup>1</sup>, Rita riyanti<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Nyeri haid atau desminore adalah hal yang biasa dialami oleh remaja putri pada hari pertama dan kedua masa haid. Terapi akupresure yang secara empiris digunakan untuk menurunkan skala nyeri haid yang terdapat pada titik meridian LI4, LV3, SP6, SP8. **Tujuan:** mendeskripsikan hasil penerapan terapi akupresure untuk menurunkan skala nyeri haid pada remaja putri di Dukuh Klinge rt 023 Gringging, Sambungmacan, Sragen. **Metode Penelitian :** Penelitian studi kasus dengan desain diskripsi. Subyek yang digunakan adalah remaja putri, yang mengalami nyeri haid dan di terapi akupresure pada hari pertama dan kedua haid, dengan cara dipijat melingkar searah jarum jam sebanyak 30x selama  $\pm 3$  menit dan peneliti mengambil data setelah 2 hari diberikan terapi. **Hasil:** sebelum dilakukan terapi akupresure responden mengalami nyeri haid dengan skala 6 dan 3, setelah dilakukan terapi akupresure selama 2 hari responden mengalami penurunan skala nyeri haid menjadi tidak nyeri dan skala nyeri 1. **Kesimpulan :** Terjadi penurunan skala nyeri haid pada kedua responden dan setelah dilakukan terapi akupresure.

**Kata Kunci :** *Remaja, Nyeri haid, Dismenore, Akupresure.*

