

PENGARUH AKUPRESUR TITIK LI4 DAN SP6 TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA

Arini Novilia Nur Khasanah, Kamidah, S.SiT.,M.Kes
noviliaarini99@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita mendekati menstruasi maupun selama menstruasi. Akibat dari dismenore dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Mengatasi nyeri dismenore yaitu dengan akupresur. Titik akupresur yang digunakan yaitu titik LI4 dan SP6. Penekanan pada titik hegu (LI4) berfungsi kuat terhadap pikiran sehingga mampu digunakan dalam menenangkan pikiran dan menurunkan kecemasan, karena dismenore dapat disebabkan oleh stress dan gangguan psikologis sedangkan titik SP6 fungsinya untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin pada hati dan ginjal sehingga dapat memperlancar peredaran darah dengan demikian titik SP6 dapat mengurangi nyeri dismenore. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one group pre-test post-test. Sampel yang didapatkan adalah dari perhitungan rumus slovin yaitu sebanyak 30 orang. **Hasil:** Hasil dari penelitian dengan uji Wilcoxon Signed Rank didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ dimana $p \text{ value}$ lebih kecil α (0,05) berarti bahwa ada pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Kata kunci : *akupresur, penurunan, dismenore*