

# PENGARUH AKUPRESUR TITIK HEGU (LI4) DAN TITIK SANYINJIAO (SP6) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS *DISMENORE*

Oktavia Pramudya Sari<sup>1</sup>, Rita Riyanti Kusumadewi<sup>2</sup>  
[oktaviapramudyasari25.students@aiska-university.ac.id](mailto:oktaviapramudyasari25.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Di Jawa Tengah, prevalensi *dismenore* sebanyak 56 %. *Dismenore* merupakan nyeri perut bagian bawah, yang disebabkan oleh tingginya produksi prostaglandin yang memicu terjadinya kontraksi otot uterus sehingga terjadi penyumbatan aliran darah ke rahim. Dampak *dismenore* bagi remaja yaitu merasa tidak nyaman yang menyebabkan kurang berkonsentrasi dalam pembelajaran, hal tersebut tidak perlu dikhawatirkan karena dapat ditangani dengan akupresur pada titik hegu (LI4) dan titik sanyinjiao (SP6), salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kadar hormon endorfin sebagai penenang, memberikan rasa nyaman, memperkuat limpa yang dapat mengurangi nyeri. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh akupresur titik hegu (LI4) dan titik sanyinjiao (SP6) terhadap penurunan intensitas *dismenore*. **Metode** : Penelitian *pre eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest posttest* dengan populasi 120 siswi, sampel 22 diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Intervensi akupresur titik hegu (LI4) dan titik sanyinjiao (SP6) selama 3 hari berturut turut selama 30 kali putaran. Uji normalitas  $<0.05$ , analisa dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil** : terjadi penurunan dari 4,77 menjadi 0,50 dengan penurunan sebesar 4,27. Analisa statistik didapatkan *p-value* 0,000 ( $<0,05$ ). **Kesimpulan** : Ada pengaruh akupresur titik hegu (LI4) dan titik sanyinjiao (SP6) terhadap penurunan intensitas *dismenore*.

**Kata kunci** : *Dismenore, Akupresur, Titik Hegu (LI4), Titik Sanyinjiao (SP6)*