SKRIPSI

PENGARUH AKUPRESURE BERBASIS BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 21 KOTA MEDAN TAHUN 2026

AURA AULIA
NIM : P07124425117

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI ALIH JENJANG SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH AKUPRESURE BERBASIS BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 21 KOTA MEDAN TAHUN 2026

AURA AULIA
NIM : P07124425117

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
PRODI ALIH JENJANG SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH AKUPRESURE BERBASIS BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 21 KOTA MEDAN TAHUN 2026

Diusulkan Oleh

AURA AULIA
NIM: P07124425117

Telah disetujui di Medan

Pada Tanggal.....

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping
Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes	**Elizawarda, SKM, M.Kes**
NIP. 197002131998032001	**NIP. 196307101983022001**

Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta, Br.Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH AKUPRESURE BERBASIS BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 21 KOTA MEDAN TAHUN 2026

Telah dipersiapakan dan disusun oleh

AURA AULIA
NIM P07124425117

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal……..

Tim Penguji

Ketua penguji	**Tanda Tangan**
Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes **NIP. 197002131998032001**	( )
Penguji I	
Zuraidah, S.Si.T, M.Kes **NIP. 197508102006042001**	( )
Penguji II	
Elizawarda, SKM, M.Kes **NIP. 196307101983022001**	( )

Medan,……..2026
Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan Medan

Arihta, Br.Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Aura Aulia
Nim	: P07124425117
Program Studi	: Diploma IV Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Jurusan	: Kebidanan Medan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

" PENGARUH AKUPRESURE BERBASIS BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 21 KOTA MEDAN TAHUN 2026 "

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Maret 2026

Penulis



AURA AULIA
NIM. P07124425117



BIODATA PENULIS

Nama	: Aura Aulia
Tempat/ Tgl lahir	: Medan, 20 Juni 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Pelita Gg. Inpres No. 46 Kec. Medan Amplas
Nomor Hp	: 087798486162

RIWAYAT PENDIDIKAN

NO	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	SD Al Washliyah T. Deli	2009	2015
2	MTsN 1 Model Medan	2015	2018
3	MAS Plus Al Ulum	2018	2021
4	Kemenkes Poltekkes Medan Prodi DIII-Kebidanan Medan	2022	2025

ABSTRAK

PENGARUH AKUPRESURE BERBASIS BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (*DISMENOREA*) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 21 KOTA MEDAN TAHUN 2026

Aura Aulia, Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes, Elizawarda, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
auraaulia325@gmail.com

Dismenorea merupakan nyeri yang terjadi saat menstruasi akibat peningkatan produksi prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan. *Dismenorea* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresure berbasis booklet digital terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 33 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan akupresure. Sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 21 orang (63,6%), nyeri ringan sebanyak 11 orang (33,3%), dan nyeri kuat sebanyak 1 orang (3,1%). Setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 21 orang (63,6%), tidak nyeri sebanyak 11 orang (33,3%), dan nyeri sedang sebanyak 1 orang (3,1%). Hasil *uji Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p<0,05$) dengan nilai Z = -5,013. Pemberian akupresure berbasis booklet digital efektif dalam menurunkan intensitas nyeri haid (*dismenorea*) pada remaja putri. Terapi ini dapat dijadikan sebagai alternatif penanganan nonfarmakologis yang aman, mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci : Akupresure, Booklet Digital, *Dismenorea*, Nyeri Haid, Remaja Putri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF DIGITAL BOOKLET-BASED ACUPRESSURE ON REDUCING MENSTRUAL PAIN INTENSITY (DYSMENORRHEA) AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 21 MEDAN CITY IN 2026

Aura Aulia, Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes, Elizawarda, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
auraaulia325@gmail.com

Dysmenorrhea is pain occurring during menstruation caused by increased prostaglandin production, which leads to excessive uterine contractions. Dysmenorrhea can interfere with daily activities, learning concentration, and the quality of life of adolescent girls. This study aims to determine the effect of digital booklet-based acupressure on reducing menstrual pain intensity (dysmenorrhea) among adolescent girls at SMAN 21 Medan City in 2026. The method used in this research was a Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 33 respondents, selected using the accidental sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a decrease in dysmenorrhea pain scale levels before and after the acupressure intervention. Before the intervention, most respondents experienced moderate pain (21 people, 63.6%), light pain (11 people, 33.3%), and severe pain (1 person, 3.1%). After the intervention, most respondents experienced light pain (21 people, 63.6%), no pain (11 people, 33.3%), and moderate pain (1 person, 3.1%). The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$) with a Z value = -5.013. Providing digital booklet-based acupressure is effective in reducing menstrual pain intensity (dysmenorrhea) among adolescent girls. This therapy can be used as a safe, easy, inexpensive, and self-administered non-pharmacological management alternative.

Keywords: Acupressure, Digital Booklet, Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Adolescent Girls.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
22 OCT 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur peniliti ucapkan pada Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **"Pengaruh Akupresure Berbasis Booklet Digital Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026"** disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan dan selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Elizawarda, SKM, M.Kes Selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
5. Zuraidah, S.SiT, M.Kes selaku Penguji yang meluangkan waktu,memberikan masukan berupa kritik dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen Staff Pengajar Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Teti Dian Sari, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan izin penelitian di SMAN 21 Kota Medan, dan Seluruh adik siswi kelas X SMAN 21 Kota Medan yang telah berpartisipasi meluangkan waktunya untuk membantu penulis.
8. Teristimewa untuk Ayahanda Erianto dan khususnya pintu surgaku Ibunda Puji Astuti selaku Cinta pertama saya yang selalu menjadi Inspirasi dan motivasi penulis, yang telah membimbing, memberikan Doa serta perhatian, dukungan moral dan materi selama penulis menyelesaikan pendidikan serta menjadi tempat berpulang paling ternyaman bagi penulis.Untuk adik Naufal Hilmy Habib terima kasih atas doa dan perhatian serta dukungan yang telah diberikan selama ini kepada penulis.
9. Kepada sahabat dan teman terbaik penulis yaitu hayunda, gabrila, fani, mipta, tania dan isna saya ucapkan terimakasih karna telah bersama penulis selama menyelesaikan pendidikan sarjana kebidanan ini yang memberikan bantuan, saran, waktu luang, selalu menjadi pendengar dan pemberi solusi terbaik di setiap masalah penulis, serta mengingatkan akan keseimbangan di dunia dan akhirat.
10. Kepada Bripda Tekad Yasara Zai, Yang telah membersamai penulis dari awal hingga saat ini, Terima kasih telah menjadi bagian proses bertumbuh, berjuang, bertahan dan saling menemani dalam proses masing-masing.
11. Rekan Seangkatan Sarjana Terapan Kebidanan yang memberi semangat serta motivasi selama proses penulisan Skripsi ini.

Medan, Maret 2026

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**

BIODATA PENULIS ..... **iv**

ABSTRAK ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan Penelitian 7

D. Manfaat Penelitian 7

E. Keaslian Skripsi 9

BAB II TINJAUAN TEORI **11**

A. Konsep Dasar Remaja **11**

1. Pengertian Remaja 11

2. Tahap Perkembangan Remaja 11

B. Menstruasi **12**

1. Pengertian Menstruasi 12

2. Tanda dan Gejala Menstruasi 13

3. Gangguan Menstruasi 14

C. Dismenorea **15**

1. Pengertian *Dismenorea* 15
2. Klasifikasi *Dimenorea* 17
3. Patofisiologi *Dismenorea* 18
4. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi *Dismenorea* 19
5. Tanda dan Gejalaa *Dismenorea* 21
6. Penatalaksanaan *Dismenorea* 21
7. Pencegahan *Dismenorea* 23
8. Tingkat Keparahan *Dismenorea* 23

D. Konsep Dasar Nyeri 24

1. Pengertian Nyeri 24
2. Patofisiologi Nyeri 25
3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri 26
4. Alat Skala Nyeri 27

E. Konsep Dasar Akupresure Pada Remaja Putri *Dismenorea* 28

1. Pengertian Akupresure 28
2. Manfaat Akupresure 29
3. Teknik Pemijatan Akupresure 30
4. Jumlah Pijatan 31
5. Pengaruh Akupresure Pada *Dismenorea* 32

F. Titik Akupresure 32

1. Titik Sanyinjiao (SP6) 32
2. Titik Hegu (LI 4) 33

G. Teknik Terapi Akupresure 34

H. Booklet Digital Sebagai Media Akupresure 34

a. Defenisi Booklet Digital 34
b. Keunggulan Booklet Digital 35

c. Kerangka Teori 36

d. Kerangka Konsep 37

e. Hipotesis 37

BAB III METODE PENELITIAN 38

A. Desain Penelitian 38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 38
1. Lokasi Penelitian 38
2. Waktu Penelitian 39
C. Populasi dan Sampel 39
1. Populasi 39
2. Sampel 39
D. Variabel Penelitian 40
1. Variabel Independen 40
2. Varibel Dependen 40
E. Defenisi Operasional 40
F. Jenis dan Cara Pengambilan Data 41
1. Jenis Data 41
2. Pengambilan Data 41
G. Instrumen dan Bahan Penelitian 42
1. Instrumen Penelitan 42
2. Bahan Penelitian 42
H. Prosedur Penelitian 44
I. Pengelolaan Data dan Analisis Data 45
1. Pengelolaan Data 45
2. Analisis Data 46
J. Etika Penelitian 47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 48
A. Hasil Penelitian 48
1. Analisis Univariat 48
2. Analisis Bivariat 49
B. Pembahasan 51

1. Intensitas Nyeri Haid *(Dismenorea)* Sebelum Diberikan Akupresure Berbasis Booklet Digital (Pre-test) 51

2. Intensitas Nyeri Haid *(Dismenorea)* Sesudah Diberikan Akupresure Berbasis Booklet Digital (Post-test)..... 52

3. Pengaruh Akupresure Berbasis Booklet Digital Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid *(Dismenorea)* Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026..... 53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 55

A. Kesimpulan 55

B. Saran 56

DAFTAR PUSTAKA..... 58

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perbedaan penelitian dengan penelitian terdahulu 9
Tabel 3.1 Defenisi Operasional 40
Tabel 3.2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Intervensi Akupresure..... 43
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Perlakuan Pada Siswi di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026 48
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Perlakuan Pada Siswi di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026 49
Tabel 4.3 Uji Normalitas Skala Nyeri Dismenorea Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Siswi Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026 50
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon Signed Rank Test)..... 50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numerical Rating Scale (NRS) 27
Gambar 2.2 Wong Baker FACES Pain Rating Scale 28
Gambar 2 3 Titik Sanyinjiao (SP6) 33
Gambar 2 4 Titik Large Intestine (Hegu Li4) 33
Gambar 2.5 Kerangka Teori 36
Gambar 2.6 Kerangka Konsep 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Format Pengajuan Judul

Lampiran 2 Surat Izin Survey Penelitian

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat *Etichal Clearance*

Lampiran 6 Surat Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

Lampiran 7 Lembar Kuesioner Penelitian

Lampiran 8 Media Booklet Digital

Lampiran 9 Waktu Penelitian

Lampiran 10 Master Tabel

Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13 Kartu Bimbingan

Lampiran 14 Hasil Turnitin

Lampiran 15 Draft Jurnal

Lampiran 16 Power Point Seminar Hasil