DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Adyani, K., Rosyeni, Y., & Rusyanti, S. (2024). *Dismenore*. Penerbit NEM.

Afriani, D. (2024). *Kesehatan reproduksi: dismenorea (nyeri haid)*. Penerbit Nem.

Akbar. (2021). *Kesehatan Reproduksi Remaja.* Wineka Media.

Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Saintika Medika*, *13*(1), 7. https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449

Deby, M. I., & Puspita, I. M. (2025). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Dismenore pada Siswa SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. *Jurnal Medicare*, *4*(2), 226–234.

Dinas Kesehatan Kota Medan. (2020). Profil Kesehatan Kota Medan Tahun 2020. Medan: Dinkes Kota Medan.

Fadli, A., Rustanti, M., & Windiastoni, Y. H. (2024). Efektivitas Program Latihan Aerobik pada Penurunan Nyeri Dismenore Primer: Meta-analysis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *9*(1), 26. https://doi.org/10.22146/jkesvo.92667

Febriyanti, P. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dengan Dismenore Primer Di Ttempat Praktik Mandiri Bidan Wayan Zetriasih Tulang Bawang*. Poltekes Kemenkes Tanjungkarang.

Francavilla, R., Petraroli, M., Messina, G., Stanyevic, B., Bellani, A. M., Esposito, S. M., & Street, M. E. (2023). Dysmenorrhea: Epidemiology, Causes and Current State of the Art for Treatment. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, *50*(12). https://doi.org/10.31083/j.ceog5012274.

Hamzah, S., & B, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubugan Dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMAN 1 Lolak. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(2), 804–813. https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2094.

Handayani, E. Y., Wulandari, S., Lestari, M., & Juita, I. (2022). Metode Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMAN I Tambusai. *SNPKM: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 113–118.

Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma press.

Herviana, C., & Farapti, F. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Produk Minuman Herbal dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, *7*(2), 203–209. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.203-209

Hidayat, H. A. (2024). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMA Negeri 7 Malang*. Universitas Negeri Malang. https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v6i82024p909-919.

Hilinti, Y., & Sulastri, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, *11*(1), 131–137. https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442.

Ismuhu, S. R., Rakhmawati, W., & Rahayu Fitri, S. Y. (2020). Akupresur: Alternatif Mengurangi Mual dan Muntah Akibat Kemoterapi Literature Review. *Journal of Nursing Care*, *3*(3). https://doi.org/10.24198/jnc.v3i3.24502.

Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, *43*(2), 101–108. https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103.

Julaecha, J., Fatmawati, T. Y., & Wuryandari, A. G. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *12*(1), 194. https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.689.

Kasma, A. S. R., & Mayangsari, R. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Di Majene. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *19*(2), 22–28.

Lestari, K. P., Fauziah, F., Kardela, W., & Ramadhani, P. (2023). Pengaruh Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi Terhadap Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi STIFARM Padang. *Jurnal Farmasi Higea*, *15*(1), 21. https://doi.org/10.52689/higea.v15i1.512.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. Panduan Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lubis, A. F., Gany, R., Sakti, G. P., Lestari, N. A., & Al Qudsi, M. A. (2022). Penguatan pendidikan karakter melalui edukasi bahaya pergaulan bebas pada usia remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.

Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 64–69. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703

Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *7*(2), 79. https://doi.org/10.22146/jkesvo.72218

Notoatmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi.* Rineka Cipta.

Noviaty Labagow, I Made Rantiasa, & FaradillaM.Suranata. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Ggastriris Di IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. III Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *6*(1), 66–74. https://doi.org/10.57214/jka.v6i1.10

Nugraeny, L., Sitorus, N. Y., Suhartini, Harahap, R. N., & Rangkuti, J. A. (2025). Optimalisasi Teknik Akupresure Engurangi Gangguan Aktivitas Akibat Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, *7*(1). https://doi.org/10.51933/jpma.v7i1.2084

Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswa Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, *17*(1). https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604

Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen nyeri nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.

Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016*. Haluoleo University.

Organization, W. H. (2024). *The adolescent health indicators recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent health: guidance for monitoring adolescent health at country, regional and global levels*. World Health Organization.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Potter & perry's essentials of nursing practice, sae, e book*. Elsevier Health Sciences.

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). *Karakteristik perkembangan remaja| jurnal edukasimu. edukasimu. Org, 1 (3), 1–9*.

Rahmawati, P. L., Dwiningsih, S. R., & Herawati, L. (2021). Combination Of Effleurage And Kneading Massage Can Reduce Intensity Of Dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, *4*(1), 51–59. https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i1.2020.51-59

Ramadanty, A. M. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Menstruasi Pada Siswi di SMAN 14 Bandung. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, *10*(7), 8941–8947. https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i7.60401

Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, *1*(1), 39. https://doi.org/https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor

Riskesdas. (2020). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riset Kesehatan Dasar 2020.

Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Rita, N., & Sari, P. G. (2019). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Lentera'Aisyiyah*, *2*(2), 102–110.

Rosyida Desta, S. M. (2020). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. *Bantul Yogyakarta: PT. Pustaka Baru*.

Salamah, S., Maryanti, M., Sari, R. I., Andriyani, A., Zaitun, Z., Nurlaili, H., Rohani, S., Rachmawati, F., Lathifah, N. S., & Sunarsih, S. (2024). Mengenal Kesehatan Reproduksi Pada Wanita. *Penerbit Tahta Media*.

Sari, T. M., Suprida, S., Amalia, R., & Yunola, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dismenore Pada Remaja Putri Di Man 1 Ogan Komering Ulutahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *11*(1), 42–50. https://doi.org/https://doi.org/10.32534/jikumc.v11i1.3026

Sarmanah, N., & Nofa Anggraini. (2023). Pengaruh Akupresure Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *9*(Supp-1), 99–105. https://doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595

Selçuk, A. K., & Yanikkerem, E. (2021). Effect of Acupressure on Primary Dysmenorrhea: Review of Experimental Studies. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, *14*(2), 33–49. https://doi.org/10.51507/j.jams.2021.14.2.33

Sequeira, J. P., Suryantara, B., & Sari, F. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi pada remaja putri. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *6*(1), 675–683.

Sitepu, C. C. B. (2024). *Pengaruh Terapi Akupresure Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri DIismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Metro*. POLTEKKES KEMENKES TANJUNGKARANG.

Soleha, M., ST, S., Zelharsandy, V. T., & Keb, M. (2025). *Efektivitas Terapi Akupresure Pada Titik SP6 Dan LI4 Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Sri Hayati, Selpy Agustin, M. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan skala nyeri pada remaja putri di SMA Pemuda Banjaran Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *VIII*(1), 132–142.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 24–36. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55

Tusyukriyah, F., & Aisah, S. (2022). Intervensi Aromaterapi Lemon Untuk Mengatasi Dismenore. *Ners Muda*, *3*(3).

https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10545

Wardani, F. D. A. K., & Fitri Windari. (2024). Efektivitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal Genta Kebidanan*, *14*(1), 39–43. https://doi.org/10.36049/jgk.v14i1.277

Wariyah, W., Sugiri, H., & Makhrus, I. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan dismenorea pada siswi SMP Negeri 3 Karawang Barat Kabupaten Karawang tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *10*(1), 39–48.

Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). HUBUNGAN ASUPAN ZAT BESI DAN KALSIUM DENGAN KEJADIAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, *7*(2), 138–147. https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383

Lampiran 1. Surat Format Pengajuan Judul

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

FORMAT PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

MAHASISWA PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN TA 2025-2026

NamaMahasiswa : Aura Aulia
Nim : P07124425117
Kelas : Alih Jenjang
TahunAkademik : 2026

JudulPenelitian yang diajukan :

1. Pengaruh Pemberian Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Intensitas nyeri haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026
2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan kejadian keputihan (Flour Albus) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 kota Medan Tahun 2026
3. .....

Judul Proposal Penelitian yang disetujuiadalah :
Pengaruh Pemberian Terapi Akupresure Terhadap Penurunan Intensitas nyeri haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 kota Medan Tahun 2026

Medan, 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
(Arihta Br Sembiring SST, M.Kes)	(Elizawarda SKM, M.Kes)

KementerianKesehatantidakmenerimasuapdan/ataugratifikasidalambentukapapun.Jikaterdapatpotensisuapataugratifikasisilakanlaporkanmelalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id.
Untukverifikasikeasliantandatanganelektronik,silakanunggahdokumenpadalamanhttps://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Lampiran 2. Surat Izin Survey Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Nomor : PP.06.02/F.XXII.10/0366/2026 27 Januari 2026
Perihal : *Izin Survey Penelitian*

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMAN 21 Kota Medan
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survey penelitian kepada:

Nama	:	Aura Aulia
NIM	:	P07124425117
Judul Penelitian	:	Pengaruh Akupresure Berbasis Booklet Digital Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua,

Arifta br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Nomor : PP.06.02/F.XXII.10/3753/2026 24 Juni 2026
Perihal : *Izin Penelitian*

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMAN 21 Kota Medan
di-
Tempat

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir diwajibkan untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:

Nama : AURA AULIA

NIM : P07124425117

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

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan Medan
Ketua

Arihta br Sembiring, SST, M.Kes
NIP.197003131998032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.

Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 21 MEDAN
JL. Kramat Indah/Selambo Ujung, Medan Tenggara, Medan Denai, Medan
Laman: www.sman21medan.sch.id Pos-el: sman21medann@gmail.com

Medan, 08 Juni 2026

Nomor : **400.3.8/719/SMAN21.MDN/V/2026**
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Dengan Hormat,
Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama	: Teti Dian Sari, S.Pd., M.Pd
NIP	: 19841103 201001 2 022
Pangkat / Golongan	: Penata Tk. I / III/d
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 21 Medan

Menerangkan bahwa :

Nama	: Aura Aulia
NIM	: P07124425117
Kampus	: Poltekkes Medan
Program Studi	: Kebidanan
Jenjang Studi	: Sarjana Terapan

Adalah benar telah melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh Akupresure Berbasis Booklet Digital Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026" yang dilakukan pada bulan Juni 2026.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sesuai dengan keperluannya.

Kepala SMA Negeri 21 Medan

Teti Dian Sari, S.Pd., M.Pd
Penata Tk. I
NIP. 198411032010012022

Lampiran 5. ***Ethical clearance***

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.3715/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Aura Aulia
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes kemenkes Medan
Name of the Institution

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

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

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Agustus 2026 sampai dengan tanggal 27 Agustus 2027.

This declaration of ethics applies during the period August 27, 2026 until August 27, 2027.

August 27, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data

1. Uji Univariat
   a. Tingkat Nyeri Pre-test

Kategori_Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	11	33.3	33.3	33.3
	Nyeri Sedang	21	63.6	63.6	97.0
	Nyeri Kuat	1	3.1	3.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

b. Tingkat Nyeri post-test

Kategori_Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	11	33.3	33.3	33.3
	Nyeri Ringan	21	63.6	63.6	97.0
	Nyeri Sedang	1	3.1	3.1	100.0
	Total	33	100.0	100.0	

2. Uji Bivariat
   a. Uji Normalitas (Uji Normalitas Shapiro-Wilk <50 Responden)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih	.228	33	.000	.882	33	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Nyeri Sebelum Intervensi	.280	33	.000	.789	33	.000
Skor Nyeri Sesudah Intervensi	.239	33	.000	.825	33	.000

a. Lilliefors Significance Correction

b. Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon Signed Rank Test)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Nyeri Sesudah Intervensi - Skor Nyeri Sebelum Intervensi	Negative Ranks	32[a]	16.50	528.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	1[c]		
	Total	33		

a. Skor Nyeri Sesudah Intervensi < Skor Nyeri Sebelum Intervensi

b. Skor Nyeri Sesudah Intervensi > Skor Nyeri Sebelum Intervensi

c. Skor Nyeri Sesudah Intervensi = Skor Nyeri Sebelum Intervensi

Test Statistics[a]

	Skor Nyeri Sesudah Intervensi - Skor Nyeri Sebelum Intervensi
Z	-5.013[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

SKALA PENGUKURAN NYERI

NUMERIC RATING SCALE

Nama (inisial) :

Umur (saat ini) : Tahun

Usia Menarche (Pertama kali haid) : Tahun

1. Apakah Anda sering mengalami nyeri pada saat setiap haid?

   ( ) Ya ( ) Tidak

2. Kapan nyeri haid biasannya dirasakan
   ( ) Sebelum darah haid keluar
   ( ) Hari ke-1 atau ke-2 haid
   ( ) Hari ke-3 atau lebih

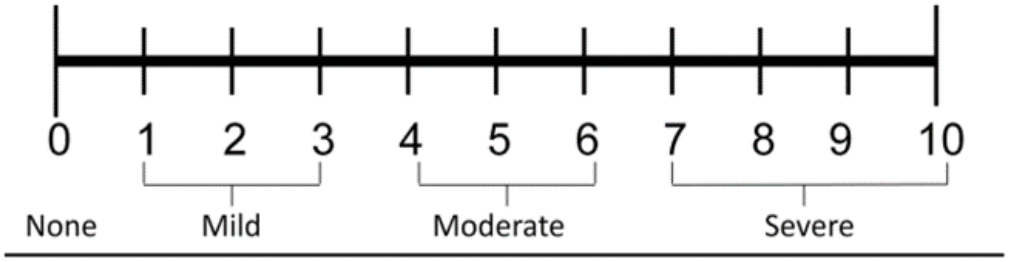
3. Apakah pada saat haid anda mengonsumsi obat pereda nyeri dalam 24 jam terakhir?
   ( ) Ya ( ) Tidak

*sebelum perlakuan

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda (√) atau lingkari pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan Tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami dismenore.

Semakin besar angka maka semakin berat keluhan nyeri.



Keterangan:

0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan; secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : Nyeri Sedang secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

7-10 : Nyeri Berat ; secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.

*sesudah perlakuan

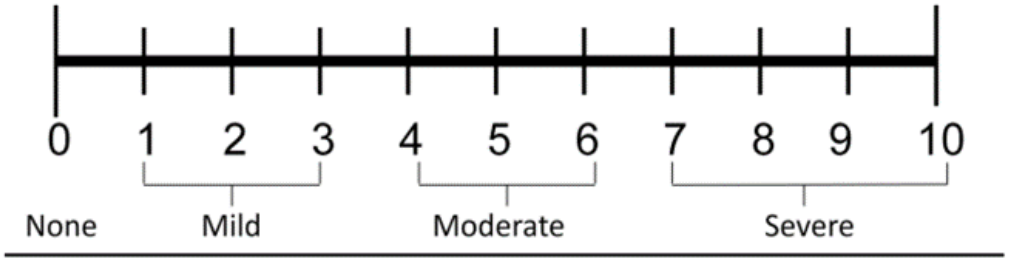
Nama (inisial) :

Umur (saat ini) :

Petunjuk Pengisian :

Berilah tanda (√) atau lingkari pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan Tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami dismenore.

Semakin besar angka maka semakin berat keluhan nyeri.



Keterangan:

0 : Tidak Nyeri

1-3 : Nyeri Ringan; secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik

4-6 : Nyeri Sedang secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

7-10 : Nyeri Berat ; secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang.

Lampiran 8. Media Booklet Digital









Dismenorea

Dismenore (dysmenorrhea) berasal dari bahasa yunani, dimana " dys " berarti sulit, nyeri, abnormal, "meno" yang berarti bulan, dan "orrhea" yang berarti yang berarti aliran. Dismenore adalah kondisi medis yang terjadi pada saat haid atau menstruasi yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut dan panggul yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan pengobatan.

Dismenorea ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut atau pinggul, nyeri haid yang bersifat kram dan berpusat pada perut bagian bawah. Nyeri kram yang terasa sebelum atau selama menstruasi bisa juga nyeri pada pantat. Rasa nyeri pada bagian dalam perut, mual, muntah, diare, pusing atau bahkan pingsan. Nyeri haid atau disminorea merupakan kondisi yang menganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase terbanyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche.



Dismenore Primer

Dismenore primer adalah nyeri dan kram otot/spasme otot pada perut bawah yang terjadi sebelum atau saat awal menstruasi dan tidak ada kelainan/patologi panggul. Nyeri dismenore primer letaknya pada garis Tengah panggul hingga pinggang belakang serta tungkai atas

Dismenore Skunder

Dismenore sekunder adalah nyeri saat menstruasi karena adanya patologi atau gangguan baik di dalam maupun di luar rahim. Berbagai hal yang menyebabkan dismenore sekunder, antara lain radang panggul, endometriosis, polip di lapisan dalam rahim, mioma. Pada dismenore sekunder terkadang dapat memunculkan gejala seperti menoragia, nyeri saat berhubungan seksual, perdarahan setelah berhubungan seksual dan perdarahan diluar siklus menstruasi



Gejala dan Drajat Dismenore



Gejala Dismenore Primer

1. Nyeri perut bagian bawah
2. Penyebaran nyeri menjalar ke bawah hingga ke pinggul pldan paha
3. Waktu muncul nyeri Nyeri biasanya dimulai beberapa jam sebelum atau saatmenstruasi dimulai dan mencapai puncaknya dalam 24 jampertama, kemudian berkurang dalam 2-3 hari.
4. Gejala Sistemik seperti Gejala sistemikBeberapa wanita mungkin mengalami mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, atau kelelahan.
5. Gangguan tidur
6. Gangguan emosional Beberapa wanita melaporkan perasaan cemas, mudah marah, atau depresi selama periode nyeri.

Gejala Dismenore Skunder

1. Intensitas nyeri, Nyeri cenderung lebih parah dan berlangsung lebih lama dibandingkan dengan dismenore primer.
2. Pola nyeri Nyeri mungkin bersifat tumpul, berdenyut, atau tajam, dan seringkali tidak merespons baik terhadap obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS).
3. Perubahan fisik, Beberapa wanita mungkin mengalami kembung, mual, atau perubahan berat badan.
4. Gangguan urinasi, Nyeri atau ketidaknyamanan saat buang air kecil dapat terjadi,terutama jika ada keterlibatan kandung kemih.



Drajat Dismenore

1. ***drajat I Dismenore ringan atau mild***
2. ***drajat II Dismenore sedang atau moderate***
3. ***drajat III Dismenore berat atau severe***

Penatalaksanaan Dismenore



Non-Farmakologi



1. Kompres Hangat
2. Aktivitas olahraga (yoga)
3. Aromaterapi
4. Akupresure
5. Minuman Herbal





Farmakologi

1 NSAID atau obat anti inflamasi nonsteroid



Beberapa contoh dari NSAID yaitu asam mefenamat, diklofenak, ibuprofen, ketoprofen, naproxen (Hartinah, Wigati & Maharani, 2023). Terdapat beberapa efek samping dari NSAID antara lain masalah gastrointestinal berupa mual-mual, muntah, hingga nyeri ulu hati. Efek samping tersebut merupakan efek samping yang masih dapat ditoleransi dan umum terjadi. Selain itu terdapat juga efek samping lain yang jarang terjadi seperti hepatotoksisitas atau kerusakan hati akibat zat kimia, nefrotoksisitas atau kerusakan fungsi ginjal, gangguan darah, dan bronkospasme

2 Asetaminofen

Asetaminofen dapat digunakan sebagai analgesik farmakologi untuk mengatasi dismenore atau nyeri haid. Cara kerjanya yaitu dengan mengurangi produksi prostaglandindalam tubuh. Efektivitas asetaminofen lebih rendah daripada NSAID dan kontrasepsi hormonal. Namun memiliki efek gastrointestinal yang lebih dapat ditoleransi

Akupresure

Akupresur menerapkan tekanan, pijatan, dan pijatan pada berbagai bagian tubuh untuk mendorong aliran energi vital (disebut chi di Tiongkok atau qi di Jepang). Menekan titik-titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin, yang dapat mengurangi ketidaknyamanan sistem saraf pusat. Dismenore dapat diobati dengan terapi akupresur, yang melibatkan penggosokan titik-titik meridian tubuh



Berdasarkan prinsip akupresur, terapi akupresur adalah memberikan tekanan dan menggunakan jari untuk memijat area tertentu. Terapi tokok, nama lain akupresur, merupakan jenis terapi fisik yang mencakup stimulasi dan pemijatan area tertentu.



akupresur dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, mengatur kecemasan, mencegah hipertensi, menyembuhkan, dan mencegah kekambuhan penyakit. Selain itu, akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan energi, melancarkan aliran darah, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan, atau menenangkan pikiran.

Akupresur yaitu tindakan fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri haid dan terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit. Sejalan dengan penelitian Rifiana et al. (2022) terdapat pengaruh akupresur terhadap Dismenore pada remaja putri dengan p value 0,000. Terdapat pengaruh akupresur terhadap Dismenore pada remaja putri. Didukung oleh Khasanah & Kamidah (2023) terdapat pengaruh akupresur titik LI4 daln SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja.



Manfaat Akupresure

Mengurangi Intensitas Nyeri

- Penelitian menunjukkan akupresur efektif menurunkan rata-rata skala nyeri haid yang berat menjadi lebih ringan (misal dari skala 5,19 ke 1,55).

Merangsang Endorfin

- Penekanan pada titik tertentu memicu tubuh memproduksi endorfin, hormon yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami dan memberikan rasa tenang.

Melancarkan Sirkulasi Darah & Mengendurkan Otot

- Pemijatandan penekanan pada area spesifik (seperti perut bawah atau titik SP-6) membantu melancarkan peredaran darah dan mengurangi kontraksi otot rahim yang tegang.

Alternatif Non-Farmakologi

- Sebagai metode non-obat, akupresur dianggap lebih aman, murah, dan efektif, terutama bagi remaja yang mengalami kram haid.



Titik Akupresure

1.Titik Sanyinjiao (SP6)

Titik ini terletak sekitar tiga cun atau sekitar empat jari di atas malleolus internus, tepat di ujung tulang kering. Penekanan pada titik ini terbukti dapat menurunkan atau mengurangi dismenore. Teknik akupresure pada titik SP6 menyebabkan penurunan tingkat keparahan dismenore segera setelah intervensi, akupresure di titik sanyinjiao (SP6) juga efektif serta hemat biaya. Manfaat utama dapat Mengurangi nyeri haid (dismenore) primer, Membantu mengatasi masalah reproduksi wanita (PMS, nyeri haid), Membantu mengatasi insomnia dan menenangkan pikiran, Meningkatkan kesehatan sistem pencernaan dan limpa.

2.Titik Hegu (LI4)

Letaknya di punggung tangan, di antara tulang metakarpal ke-1 dan ke-2, di tengah tengah tulang metakarpal ke-2 di sisi radial. Efek penekanan pada titik ini dapat meredakan setiap jenis nyeri dan ketegangan, misalnya dismenore, sakit kepala, nye ri di lengan dan lain lain.

Teknik Cara Pemijatan Akupresure

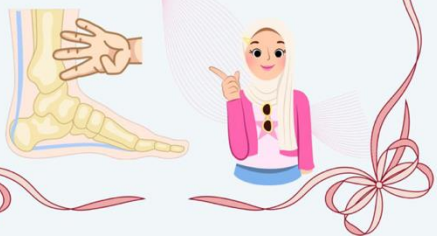
1.Tutorial Titik Sanyinjiao (SP6)

Titik ini adalah titik pertemuan tiga saluran Yin (Hati, Limpa, dan Ginjal) dan merupakan titik paling krusial dalam masalah reproduksi wanita.

- **Lokasi: Terletak di bagian dalam kaki, berjarak 3 inci (setinggi 4 jari responden) di atas puncak mata kaki bagian dalam (malleolus internus), tepat di tepi belakang tulang kering (tibia).**

- **Cara Memijat:**

1. **Oleskan sedikit minyak atau losion agar kulit tidak lecet.**
2. **Letakkan empat jari Anda (kecuali jempol) di atas mata kaki responden untuk menentukan jarak 3 inci tersebut.**
3. **Gunakan ibu jari untuk menekan titik di belakang tulang kering tersebut.**
4. **Tekan dengan stabil dan putar perlahan selama 3–5 menit.**
5. **Lakukan pada kedua kaki (kiri dan kanan).**



Teknik Cara Pemijatan Akupresure

2.Tutorial Titik Hegu (LI4)

Titik ini dikenal sebagai "Gerbang Besar" dan sangat efektif untuk segala jenis nyeri, termasuk dismenore.

- **Lokasi: Terletak di punggung tangan, pada titik tertinggi otot saat ibu jari dan telunjuk dirapatkan (area antara tulang metakarpal I dan II).**

Cara Memijat:

- **Gunakan ibu jari tangan lainnya untuk menekan titik tersebut.**
- **Berikan tekanan yang cukup kuat hingga responden merasakan sensasi "Linu" atau "Pegal" (De Qi).**
- **Lakukan gerakan memutar searah jarum jam selama 3–5 menit pada tangan kanan dan kiri secara bergantian.**
- **Pastikan bahu dan tangan responden dalam posisi rileks.**



Daftar Pustaka

Arini Permatasari,SST,M.Kes (2022). Buku Ajar Terapi Komplementer Akupresure Untuk Dismenore Remaja Putri. Tahun 2022. https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK49140/terapi-komplementer-akupresur-untuk-wanita-remaja-dengan-dismenore

Afifah, I., dkk. (2023). Kombinasi Akupresur Titik LI4, PC6 (Neiguan), LR3 (Taichong) dan SP6 (San yin jiao) untuk Mengatasi Nyeri Disminorhea pada Remaja. Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.

Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi DenganTerjadinya Anemia Pada Remaja Putri. In Jurnal IlmuKeperawatan dan Kebidanan (Vol. 11, Number 2). https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/832

Kemenkes RI. (2018). Panduan Praktis Akupresur Mandiri. Jakarta: Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional. (Sumber resmi lokal untuk lokasi titik).

Lestari, Y., & Handayani, S. (2022). PengaruhPenyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat PengetahuanRemaja Putri tentang Penanganan Dismenore di SMA.International Journal of Health Science and Technology, 6(1), 17-25.

Sarmanah, N., Anggraini, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2023). Pengaruh Akupresur TerhadapPenurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di Smp Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency. Jurnal STIKES PEMKA Jombang. https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1595/959

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Setelah dijelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Menyatakan bersdia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Aura Aulia dengan judul "PENGARUH AKUPRESURE BERBASIS BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI HAID (DISMENOREA) PADA REMAJA DI SMAN 21 KOTA MEDAN TAHUN 2026".

Dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dapat dijamin kerahasiaanya. Dengan persetujuan ini, saya menandatangani dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

Medan, Juni 2026

Peneliti Responden

Aura Aulia ( )
Nim. P07124425117

Lampiran 9. Waktu Penelitian

Jadwal Kegiatan	Waktu Penelitian Tahun 2026					
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun
Pengajuan Judul						
Survey Penelitian						
Penyusunan Proposal						
Seminar Proposal						
Penelitian dan Pengolahan						
Penyusunan Hasil Skripsi						
Seminar Skripsi						

Lampiran 10. Master Tabel

Lampiran 13. Kartu Bimbingan

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Aura Aulia
NIM : P07124425117
Judul Skripsi : Pengaruh Akupresure Berbasis Booklet Digital Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026.
Pembimbing Utama : Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes
Pembimbing Pendamping : Elizawarda, SKM, M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	27 Januari 2026	Menjumpai pembimbing dan memperkenalkan diri sebagai mahasiswi bimbingan	Diberi arahan untuk mencari masalah judul proposal skripsi	(Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes)
2.	28 Januari 2026	Mengajukan beberapa rancangan judul	• ACC Judul proposal skripsi • Mulai mengerjakan BAB I sesuai arahan panduan yang telah di tetapkan	(Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes
3.	29 Januari 2026	Menjumpai pembimbing pendamping dan mengajukan judul proposal skripsi	ACC judul proposal skripsi oleh pembimbing pendamping	(Elizawarda, SKM, M.Kes)

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

4.	10 Februari 2026	Mengajukan latar belakang BAB I	Revisi penulisan latar belakang agar sesuai dengan judul	(Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes)
5.	13 Februari 2026	Menjumpai pembimbing untuk revisi BAB I	BAB I direvisi	(Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes
6.	20 Februari 2026	Konsultasi hasil pengerjaaan BAB I dan diarahkan pengerjaan BAB II	Lanjut pengerjaan BAB II	(Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes)
7.	23 Februari 2026	Konsultasi BAB II dan diarahkan pengerjaan bab III	Lanjut pengerjaan BAB III	(Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes)
8.	24 Februari 2026	Konsultasi hasil pengerjaaan BAB III	Revisi BAB III	(Arihta Br. Sembiring, SST,M.Kes)

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

9.	25 Februari 2026	Konsultasi mengenai sistematika penulisan proposal skripsi dengan pembimbing pendamping	Revisi sistematika dalam penulisan proposal skripsi	(Elizawarda, SKM, M.Kes)
10.	26 Februari 2026	Konsultasi hasil pengerjaaan BAB III	• Perbaiki sesuai saran • ACC untuk maju proposal skripsi	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)
11.	27 Februari 2026	Konsultasi proposal skripsi BAB I – BAB III dengan pembimbing pendamping	ACC untuk maju proposal skripsi	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)
12.	5 Mei 2026	Bimbingan hasil revisi proposal skripsi dengan pembimbing I	ACC revisi proposal skripsi	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)
13.	15 Juni 2026	Bimbingan hasil revisi proposal skripsi dengan pembimbing pendamping	ACC revisi proposal skripsi	(Elizawarda, SKM, M.Kes)
14.	26 Juni 2026	Konsultasi hasil penelitian BAB IV	Mendapatkan arahan mengenai perbaikan BAB IV	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

15.	29 Juni 2026	Konsultasi hasil penelitian BAB IV dan BAB V	Mendapatkan arahan mengenai perbaikan BAB IV dan V	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)
16.	30 Juni 2026	Konsultasi perbaikan BAB IV dan BAB V	Mendapatkan arahan mengenai perbaikan BAB IV dan V	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)
17.	1 Juli 2026	Konsultasi perbaikan BAB IV dan BAB V	Mendapatkan arahan mengenai perbaikan BAB IV dan V	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)
18.	2 Juli 2026	Konsultasi perbaikan BAB IV dan BAB V	ACC BAB IV DAN BAB V	(Arihta Br.Sembiring, SST.M.Kes)
19	3 Juli 2026	Konsultasi BAB IV DAN BAB V dengan pembimbing pendamping	ACC BAB IV DAN BAB V	(Elizawarda, SKM, M.Kes)

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telp : 061-8368633 Fax : 061-8368644
KEMENKES RI Website : www.poltekkes-medan.ac.id email : poltekkes_medan@yahoo.com

20.	27 Juli 2026	Konsultasi Hasi Perbaikan Seminar Hasil	ACC Bab IV Dan Bab V Lanjut Jilid Lux	(Zuraidah, S.SiT, M.Kes)
21.	28 Juli 2026	Pengajuan Jilid Lux	ACC Jilid Lux	(Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes)
22.	30 Juli 2026	Pengajuan Jilid Lux	ACC Jilid Lux	(Elizawarda, SKM, M.Kes)
23.	30 Juli 2026	Pengajuan Jilid Lux	ACC Jilid Lux	(Zuraidah, S.SiT, M.Kes)

Mengetahui

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

Lampiran 14. Hasil Turnitin

Lampiran 15. Draft Jurnal

Lampiran 16. Power Point Seminar Hasil

Kemenkes Poltekkes Medan

Seminar Hasil

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



Aura Aulia
P07124425117

Ketua Penguji : Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes
Penguji Utama : Zuraidah, S.SiT, M.Kes
Penguji Pendamping : Elizawarda, SKM, M.Kes

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES MEDAN
TAHUN 2026

Kemenkes Poltekkes Medan

Gambaran Penelitian

Lokasi dan Waktu
SMAN 21 Kota Medan, Juni Tahun 2026

Desain Penelitian
kuantitatif pre-experimental
one group pretest-posttest

Populasi dan Sampel
- Seluruh remaja siswi putri kelas X (sepuluh) yang mengalami *dismenorea* di SMAN 21 Medan
- Accidental Sampling

Instrumen Penelitian
- kuesioner lembar pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Pelaksanaan Pre-test dan Post-test
- Intervensi Akupresure dengan menggunakan media Booklet Digital

02

Kemenkes Poltekkes Medan

Tabel 4.1
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Perlakuan Pada Siswi di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026

Hasil Analisis Univariat (Pre-test)

Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak Nyeri	—	—
Nyeri Ringan	11	33,3%
Nyeri Sedang	21	63,6%
Nyeri Kuat	1	3,1%
Total	**33**	**100%**

- Berdasarkan Tabel 4.1 mayoritas responden sebelum diberikan intervensi akupresur berbasis booklet digital berada pada kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 21 orang (63,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat intensitas nyeri haid yang paling banyak dialami responden sebelum perlakuan adalah nyeri sedang.

03

Kemenkes Poltekkes Medan

Tabel 4.2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sesudah Perlakuan Pada Siswi di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026

Hasil Analisis Univariat (Post-test)

Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak Nyeri	11	33,3%
Nyeri Ringan	21	63,6%
Nyeri Sedang	1	3,1%
Nyeri Kuat	—	—
Total	**33**	**100%**

- Berdasarkan tabel 4.2 diketahui setelah diberikan intervensi, sebagian besar mayoritas responden mengalmi nyeri ringan sebanyak 21 orang (63,6%). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan terhadap tingkat intensitas nyeri haid pada Sebagian besar responden setelah diberikan intervensi .

04

Kemenkes Poltekkes Medan

Tabel 4.3
Uji Normalitas Skala Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Siswi di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026

Uji Normalitas Shapiro-Wilk (<50)

Variabel	Shapiro-Wilk Statistic	Sig
Skor Nyeri sebelum Intervensi	0,789	0,000
Skor Nyeri Sesudah Intervensi	0,825	0,000

- Berdasarkan tabel 4.3 hasi uji normalitas skala nyeri dismenorea sebelum dan sesudah menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk skor nyeri sebelum intervensi sebesar 0,000 dan skor nyeri sesudah intervensi sebesar 0,000. Nilai signifikansi kedua variabel tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga data tidak berdistribusi normal .

05

Kemenkes Poltekkes Medan

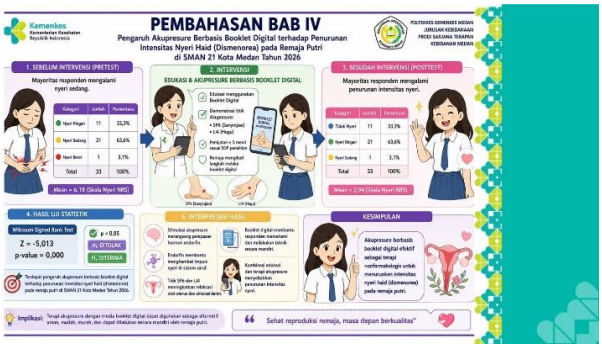
Tabel 4.4
Hasil Uji Hipotesis (Wilcoxon Signed Rank Test) Pengaruh Akupresure Berbasis Booklet Digital Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Di SMAN 21 Kota Medan Tahun 2026

Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Negative Ranks (n)	Positif Ranks (n)	Ties (n)	z	(Sig)
Skor Nyeri Pre-test dan Post-test	32	0	1	– 5,013	0,000

- nilai Z sebesar -5,013 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
- Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada responden, Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada siswi remaja di SMAN 21 Medan.

06





Kesimpulan

- Sebelum diberikan intervensi akupresure berbasis booklet digital, sebagian besar responden mengalami nyeri haid kategori sedang yaitu sebanyak 21 orang (63,6%), sedangkan 11 orang (33,3%) mengalami nyeri ringan dan 1 orang (3,1%) mengalami nyeri kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami dismenorea dengan tingkat nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi.

- Sesudah diberikan intervensi akupresure berbasis booklet digital, terjadi perubahan penurunan tingkat nyeri haid yang cukup signifikan. Sebanyak 11 orang (33,3%) tidak lagi merasakan nyeri, sedangkan 21 orang (63,6%) mengalami nyeri ringan, dan hanya 1 orang (3,1%) yang masih mengalami nyeri sedang.

Kesimpulan

- Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Testdiperoleh nilai Z = -5,013 dan p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Dari total 33 responden, sebanyak 32 responden (97,0%) mengalami penurunan skor nyeri, 1 responden (3,0%) tidak mengalami perubahan, dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri.

Pemberian terapi akupresur dilakukan dengan melakukan penekanan pada titik SP6 & LI-4, dilakukan selama 3-5 menit bermanfaat atau berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi atau mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Saran

Bagi sekolah
- Menjadikan edukasi kesehatan reproduksi dan akupresure sebagai bagian dari kegiatan UKS.
- Menyediakan media edukasi digital mengenai penanganan dismenorea

Bagi remaja putri
- Menggunakan teknik akupresure sebagai alternatif nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri haid, dan memanfaat booklet sebagai panduan melakukan akupresure

Bagi peneliti selanjutnya
- Menggunakan sampel yang lebih besar. Dan mengembangkan penelitian dengan kelompok kontrol. Mengombinasikan akupresure dengan intervensi nonfarmakologis lainnya, seperti kompres hangat, olahraga, atau aromaterapi.

TERIMAKASIH

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian













Responden	Umur	Pre	Pre	Kategori_Pre	Post	Post	Kategori_Post	Selisih
1	16	6	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	5
2	16	4	Nyeri Sedang	2	0	Tidak Nyeri	0	4
3	16	2	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	2
4	16	4	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	1	2
5	15	6	Nyeri Sedang	2	3	Nyeri Ringan	1	3
6	15	4	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	1	2
7	15	2	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	2
8	16	5	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	1	3
9	16	4	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	3
10	15	4	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	1	2
11	15	4	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	3
12	16	4	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	3
13	16	4	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	3
14	16	3	Nyeri Ringan	1	1	Nyeri Ringan	1	2
15	16	2	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	2
16	15	4	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	1	2
17	15	10	Nyeri Berat	3	5	Nyeri Sedang	2	5
18	16	3	Nyeri Ringan	1	3	Nyeri Ringan	1	0
19	16	2	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	2
20	16	4	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	3
21	16	4	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	1	2
22	16	4	Nyeri Sedang	2	0	Tidak Nyeri	0	4
23	15	3	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	3
24	15	3	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	3
25	16	3	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	3
26	15	3	Nyeri Ringan	1	1	Nyeri Ringan	1	2
27	15	4	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	3
28	16	4	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	3
29	15	4	Nyeri Sedang	2	0	Tidak Nyeri	0	4
30	15	3	Nyeri Ringan	1	0	Tidak Nyeri	0	3
31	16	5	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	4
32	15	5	Nyeri Sedang	2	1	Nyeri Ringan	1	4
33	15	5	Nyeri Sedang	2	2	Nyeri Ringan	1	3
		3,969697			1,121212			2,848485