

**SKRIPSI**

**PENGARUH ACUPRESSURE THERAPY DI TITIK SP6, ST36, DAN LI4  
TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (*DISMENORE*)  
PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN**



**SALSHA NABILLA ANANDAYU  
P71202324071**

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

## **SKRIPSI**

### **PENGARUH ACUPRESSURE THERAPY DI TITIK SP6, ST36, DAN LI4 TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (*DISMENORE*) PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan



**SALSHA NABILLA ANANDAYU  
P71202324071**

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2025**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

PENGARUH ACUPRESSURE THERAPY DI TITIK SP6, ST36, DAN LI4  
TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (DISMENORE)  
PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN

Disusun oleh:

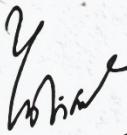
SALSHA NABILLA ANANDAYU  
P71202324071

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

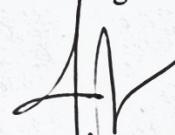
12 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

  
Dr. Yustiana Ifah, APP., M.Kes.  
NIP 196710171990032001

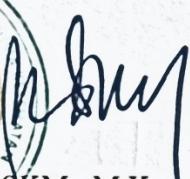
Pembimbing Pendamping,

  
Titik Endarwati, SKM., MPH.  
NIP 197607031998032003

Yogyakarta, .... 25 JUNI ..... 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



  
Bóndan Palestín, SKM., M.Kep., Sp. Kom.  
NIP 197207161994031005

## HALAMAN PENGESAHAN

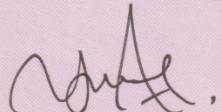
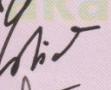
### SKRIPSI

PENGARUH ACUPRESSURE THERAPY DI TITIK SP6, ST36, DAN L14  
TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (DISMENORE)  
PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN

Disusun oleh:  
**SALSHA NABILLA ANANDAYU**  
P71202324071

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan penguji  
Pada tanggal : 21 Mei 2025

### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,  
Yusniarita, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIP. 197102081993022001 ( ..... )  
  
Anggota,  
Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes.  
NIP. 196710171990032001 ( ..... )  
  
Anggota,  
Titik Endarwati, SKM., MPH.  
NIP. 197607031998032003 ( ..... )  


Yogyakarta, 25 JUNI 2025



## **HALAMAN ORISINALITAS**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Salsha Nabilla Anandayu

NIM : P71202324071

Tanda Tangan :



Tanggal : 23 Mei 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

---

Nama : Salsha Nabilla Anandayu  
NIM : P71202324071  
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul Pengaruh *Acupressure Therapy* di Titik SP6, ST36, dan L14 Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (*Dismenore*) Pada Remaja Putri SMA Negeri 2 Banguntapan.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 16 Juni 2025

Yang menyatakan



(Salsha Nabilla Anandayu)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penulis menyadari adanya beberapa tantangan dalam penyusunan skripsi ini. Namun, skripsi dapat terselesaikan berkat bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak. Penulis pada kesempatan ini juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Jaka Tumuruna, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Banguntapan.
3. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp. Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan.
5. Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes selaku pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, inspirasi, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
6. Titik Endarwati, SKM., MPH selaku pembimbing pendamping yang senantiasa memberikan bimbingan, inspirasi, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
7. Ns. Yusniarita, S.Kep., M.Kes selaku ketua dewan penguji atas kesediaan dalam menguji, memeriksa, dan memberikan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis yaitu Bapak Sugino, S.Pd dan Ibu Widowati Arif Nurbani, S.Pd. Terimakasih atas segala doa, kasih

sayang, dukungan moral, serta semangat yang tiada henti selalu mengiringi setiap langkah saya.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempuraan, mengingat keterbatasan ilmu pengetahuan penulis, pengalaman, dan waktu, sehingga saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan penulisan skripsi. Akhir kata, penulis berharap Allah SWT perkenan membalaq segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI ....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT .....</i>	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Ruang Lingkup .....	10
E. Manfaat Penulisan.....	10
F. Keaslian Penulisan .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>17</b>
A. Telaah Pustaka .....	17
1. Remaja.....	17
2. Menstruasi .....	23
3. Nyeri Menstruasi ( <i>Dismenore</i> ).....	26
4. <i>Gate Control Theory</i> .....	36
5. Nyeri .....	37
6. <i>Acupressure Therapy</i> .....	44
B. Kerangka Teori .....	51
C. Kerangka Konsep.....	53
D. Hipotesis.....	54
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	55
B. Rancangan Percobaan .....	55
C. Populasi dan Sampel .....	56
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	60
E. Variabel Penelitian.....	60
F. Definisi Operasional .....	62
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	65
H. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian.....	66
I. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	67
J. Prosedur Penelitian .....	68

K. Manajemen Data .....	72
L. Etika Penelitian .....	76
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>80</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	80
B. Hasil .....	81
C. Pembahasan.....	88
D. Keterbatasan Penelitian.....	98
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan .....	100
B. Saran.....	101
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Siklus Menstruasi.....	25
Gambar 2. <i>Gate Control Theory</i> .....	37
Gambar 3. <i>Numeric Rating Scale</i> .....	41
Gambar 4. <i>Verbal Rating Scale</i> .....	42
Gambar 5. <i>Visual Analog Scale</i> .....	43
Gambar 6. <i>Wong Baker Faces Pain Rating Scale</i> .....	43
Gambar 7. Titik SP6 .....	50
Gambar 8. Titik ST36 .....	50
Gambar 9. Titik L14 .....	51
Gambar 10. Kerangka Teori .....	52
Gambar 11. Kerangka Konsep.....	53

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	12
Tabel 2. Rancangan Percobaan.....	55
Tabel 3. Jumlah Populasi Penelitian .....	57
Tabel 4. Definisi Operasional.....	62
Tabel 5. Distribusi Karakteristik.....	82
Tabel 6. Distribusi Intensitas <i>Dismenore</i> .....	83
Tabel 7. Uji Normalitas.....	84
Tabel 8. Uji Wilcoxon.....	85
Tabel 9. Uji Mann-Whitney.....	87

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Permohonan Responden .....	107
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian .....	108
Lampiran 3. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	110
Lampiran 4. Surat Izin Studi Pendahuluan .....	111
Lampiran 5. SOP <i>Acupressure Therapy</i> .....	112
Lampiran 6. SOP Relaksasi Napas Dalam .....	114
Lampiran 7. Lembar Observasi <i>Acupressure Therapy</i> .....	115
Lampiran 8. Lembar Observasi Relaksasi Napas Dalam .....	117
Lampiran 9. Lembar Karakteristik Responden.....	118
Lampiran 10. Lembar Instrumen Intensitas <i>Dismenore</i> .....	119
Lampiran 11. Jadwal Menstruasi Responden .....	120
Lampiran 12. Hasil Analisis Data.....	121
Lampiran 13. Jadwal Penelitian.....	123
Lampiran 14. Rencana Anggaran Penelitian .....	124
Lampiran 15. Lembar Konsultasi .....	125