

**PENGARUH AKUPRESUR TITIK HEGU (LI 4) TERHADAP NYERI DISMENOIRE
PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU TAHUN 2024**

Dwi Danti Yubenta¹, Aldiga Rienarti Abidin², Nurhapipa³

Universitas Hang Tuah Pekanbaru¹, Universitas Hang Tuah Pekanbaru²,
Universitas Hang Tuah Pekanbaru³
e-mail korespondensi: dwidanti214@gmail.com¹

ABSTRAK

Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas, sehingga penanganannya menjadi penting. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah akupresur pada titik hegu (LI 4), yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk serta diketahui dapat mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur titik hegu (LI 4) terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa tingkat II Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 29 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar uji skala Numeric Rating Scale (NRS), dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 3,20 dengan mayoritas mengalami nyeri ringan (69,0%), sedangkan setelah intervensi rata-rata skala nyeri menurun menjadi 0,13 dengan mayoritas tidak mengalami nyeri (86,2%). Uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh signifikan akupresur titik hegu (LI 4) terhadap nyeri dismenore primer dengan p-value = 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa akupresur titik hegu (LI 4) efektif dalam menurunkan nyeri dismenore primer. Diharapkan mahasiswa dapat mengaplikasikan teknik ini secara mandiri saat mengalami dismenore primer, serta institusi dapat memberikan pelatihan akupresur bagi mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji efektivitas akupresur dengan kombinasi titik lainnya untuk hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci: Akupresure, *dismenore primer*, titik hegu (li 4)

ABSTRACT

Dysmenorrhea can disrupt daily activities and reduce productivity, making its management essential. One non-pharmacological method that can be used is acupressure at the Hegu point (LI 4), located between the base of the thumb and index finger, which is known to reduce menstrual pain intensity. This study aims to determine the effect of Hegu point (LI 4) acupressure on primary dysmenorrhea pain in second-year undergraduate midwifery students at Universitas Hang Tuah Pekanbaru in 2024. The study employs a pre-experimental design with a One-Group Pretest-Posttest approach. A total of 29 participants were selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data collection was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS), and data analysis was performed using the Wilcoxon test. The results showed that the average pain scale before the intervention was 3.20, with the majority experiencing mild pain (69.0%). After the intervention, the average pain scale decreased to 0.13, with the majority experiencing no pain (86.2%). The Wilcoxon test indicated a significant effect of Hegu point (LI 4) acupressure on primary dysmenorrhea pain, with a p-value of 0.000. These findings suggest that Hegu point (LI 4) acupressure is effective in reducing primary dysmenorrhea pain. It is recommended that students apply this technique independently when experiencing primary dysmenorrhea and that institutions provide acupressure training for students. Future research can explore the effectiveness of acupressure in combination with other points for more optimal results.

Keywords: Acupressure, *primary dysmenorrhea*, hegu point (li 4)

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Dismenore merupakan masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri di seluruh dunia. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sebanyak 90% wanita mengalami dismenore, dengan 10-15% di antaranya mengalami dismenore berat yang mengganggu aktivitas sehari-hari [1]. Di Amerika Serikat, dismenore menjadi salah satu alasan utama ketidakhadiran remaja putri di sekolah [2]. Studi epidemiologi di berbagai negara menunjukkan bahwa prevalensi dismenore bervariasi antara 29% hingga 44%, dengan mayoritas kasus terjadi pada wanita usia 18-45 tahun [3].

Di Indonesia, prevalensi dismenore juga cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa sekitar 90% wanita di Indonesia mengalami dismenore, dengan 72,89% mengalami dismenore primer dan 21,11% mengalami dismenore sekunder [4]. Namun, banyak wanita yang tidak melaporkan atau mencari pengobatan untuk kondisi ini. Studi yang dilakukan oleh Safitri dan Andriyani (2016) pada mahasiswa tingkat II Program Studi DIII Kebidanan di Universitas Hang Tuah Pekanbaru menemukan bahwa 79,7% dari 79 responden mengalami dismenore [5]. Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 79 mahasiswa tingkat II Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru juga menunjukkan bahwa 70,9% mengalami dismenore primer.

Dismenore dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk menurunkan produktivitas dan kualitas hidup. Rasa nyeri yang muncul saat menstruasi dapat menyebabkan kelelahan, kurang konsentrasi, serta menurunnya semangat belajar dan bekerja [6]. Oleh karena itu, berbagai metode pengobatan telah dikembangkan, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Penggunaan obat analgesik dalam jangka panjang dapat menyebabkan efek samping yang merugikan, sehingga diperlukan alternatif pengobatan yang lebih aman dan efektif. Salah satu metode non-farmakologis yang telah terbukti efektif adalah akupresur, khususnya pada titik Hegu (LI 4). Akupresur merupakan teknik terapi tradisional Tiongkok yang menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk meredakan nyeri dan meningkatkan keseimbangan energi tubuh [7]. Studi yang dilakukan oleh Kostania et al. (2019) menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik Hegu (LI 4) mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi dari tingkat sedang menjadi ringan [8]. Selain itu, penelitian Mukhoirotin (2018) juga menemukan adanya pengaruh signifikan akupresur titik Hegu terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi primer [9].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur titik Hegu (LI 4) terhadap nyeri dismenore primer pada mahasiswa tingkat II Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2024.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental yang bertujuan untuk

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

mengetahui pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*, yaitu hanya melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini, perbedaan antara hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test* dianggap sebagai efek dari perlakuan yang diberikan. Penelitian ini berfokus pada intensitas nyeri haid (dismenore) primer sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada titik Hegu (LI 4).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di Universitas Hang Tuah Pekanbaru pada tanggal 31 Mei hingga 24 Juli 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi tingkat II Program Studi Sarjana Kebidanan di Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang berjumlah 119 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan rumus Nursalam tahun 2020, sehingga diperoleh 29 mahasiswi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswi yang bersedia menjadi responden, mengalami dismenore primer, tidak menggunakan terapi farmakologis selama penelitian, memiliki siklus menstruasi yang teratur setiap bulan, serta mampu berkomunikasi secara verbal dan non-verbal. Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini mencakup mahasiswi yang memiliki luka atau perdarahan pada area titik sakral.

Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Metode ini dipilih karena pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga hanya subjek yang memenuhi kriteria yang dijadikan responden penelitian.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui observasi menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah perlakuan. Data sekunder diperoleh dari sumber institusi, yaitu Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Proses pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari memperoleh izin penelitian dari Rektor Universitas Hang Tuah Pekanbaru, memilih responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, meminta persetujuan calon responden melalui *informed consent*, melaksanakan terapi akupresur dengan bimbingan terapis bersertifikat, serta mengukur skala nyeri sebelum dan setelah perlakuan menggunakan NRS.

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi akupresur pada titik Hegu (LI 4), sedangkan variabel dependen adalah intensitas nyeri dismenore primer. Akupresur pada titik Hegu (LI 4) didefinisikan sebagai penekanan pada permukaan punggung tangan di antara ibu jari dan jari telunjuk yang dilakukan selama 20 menit sehari selama tiga hari berturut-turut sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Sementara itu, dismenore primer didefinisikan sebagai nyeri haid tanpa adanya kelainan pada alat genital yang diukur menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Skala ini memiliki rentang nilai dari 0 hingga 10, dengan kategori 0 untuk tidak nyeri, 1-3 untuk nyeri ringan, 4-6 untuk nyeri sedang, 7-9 untuk nyeri berat, dan 10 untuk nyeri sangat berat.

Pengolahan Data

Tahapan pengolahan data dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu *editing*, *coding*, *data entry*, dan *cleaning*. Tahap editing bertujuan untuk memeriksa kelengkapan dan kebenaran data yang telah dikumpulkan. Setelah itu, dilakukan coding dengan mengubah data menjadi bentuk angka agar dapat dianalisis secara statistik. Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) pada tahap *data entry*. Terakhir, tahap *cleaning* dilakukan untuk memastikan tidak ada kesalahan dalam penginputan data.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan dua metode, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel independen dan dependen dalam penelitian. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh akupresur pada titik Hegu (LI 4) terhadap nyeri dismenore primer. Pengujian statistik dilakukan dengan uji T-Test jika data berdistribusi normal, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* ($p < 0,05$), maka analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yang mencakup aspek informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden. Sebelum penelitian dilakukan, responden diberikan informasi mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat dan risiko penelitian, kemudian diminta untuk menandatangani informed consent sebagai tanda persetujuan. Selain itu, untuk menjaga privasi, identitas responden tidak dicantumkan dalam laporan penelitian (anonimitas), dan seluruh data yang diperoleh dijamin kerahasiaannya (konfidensialitas). Penelitian ini juga telah mendapatkan *ethical clearance* dari Komite Etik Universitas Hang Tuah Pekanbaru sebagai bukti kepatuhan terhadap prinsip-prinsip etika penelitian.

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut ini adalah uraian data mengenai karakteristik subjek penelitian, analisis univariat, analisis bivariat, dan interpretasi hasil penelitian:

Karakteristik subjek penelitian didapatkan 29 responden yang hanya satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Pengambilan data *pre-test* dilakukan di awal penelitian, yaitu di hari pertama menstruasi sebelum diberikan akupresur titik hegu (LI 4). Sedangkan pengambilan data *post-test* dilakukan setelah 3 hari pemberian akupresur titik hegu (LI 4).

Distribusi frekuensi tingkat nyeri dismenore primer sebelum diberikan intervensi akupresur titik hegu (LI 4) pada mahasiswi tingkat II Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun 2024 dapat dilihat pada Tabel 1. Mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 orang dengan persentase 69,0%, sedangkan minoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang dengan persentase 31,0%.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sebelum Diberikan Intervensi Akupresur Titik Hegu (LI 4)

No.	Nyeri Dismenore primer (Pre-test)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Nyeri Ringan	20	69,0
2.	Nyeri Sedang	9	31,0
	Total	29	100

Setelah diberikan intervensi akupresur titik hegu (LI 4), hasil menunjukkan penurunan tingkat nyeri pada sebagian besar responden. Sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 2, mayoritas responden tidak mengalami nyeri sebanyak 25 orang dengan persentase 86,2%, sementara 4 responden masih mengalami nyeri ringan dengan persentase 13,8%.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Dismenore Primer Sesudah Diberikan Intervensi Akupresur Titik Hegu (LI 4)

No.	Nyeri Dismenore primer (Pos-test)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Tidak Nyeri	25	86,2
2.	Nyeri Ringan	4	13,8
	Total	29	100

Sebelum dilakukan Uji T dependen, dilakukan uji normalitas data menggunakan Shapiro- Wilk, karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Berdasarkan Tabel 3, tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

$p=0,000$ yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p<0,05$). Oleh karena itu, digunakan uji alternatif Wilcoxon.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data

Tingkat Dismenore primer	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	,298	29	,000	,841	29	,000
Sesudah	,519	29	,000	,358	29	,000

Hasil analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh akupresur titik hegu (LI 4) terhadap tingkat nyeri dismenore primer. Berdasarkan Tabel 4, sebelum intervensi rata-rata tingkat nyeri adalah 3,20 dengan standar deviasi (SD) 1,114, sementara setelah intervensi rata-rata nyeri turun menjadi 0,13 dengan SD 0,441. Selisih rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi adalah 3,07. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian akupresur titik hegu (LI 4) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nyeri dismenore primer.

Tabel 4
Pengaruh Akupresur Titik Hegu (LI 4) Terhadap Nyeri Dismenore Primer

Tingkat Nyeri	N	Mean	Standar Devisiasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisih Mean	P value
Pretest	29	3,20	1,114	6-2	3,077	0,000
Posttest	29	0,13	0,441	2-0		

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi akupresur titik hegu (LI 4) efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi tingkat II Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri dismenore primer pada mahasiswi setelah diberikan akupresur titik hegu (LI 4), yang sejalan dengan penelitian sebelumnya. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri ringan, sedangkan setelah akupresur, sebagian besar tidak merasakan nyeri sama sekali. Penurunan yang signifikan ini, yang tercatat pada nilai $p = 0,000$, menunjukkan bahwa akupresur titik hegu (LI 4) efektif dalam mengurangi nyeri dismenore, sesuai dengan temuan penelitian oleh

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Marbun dan Purnamasari (2020) dan Rifiana et al. (2023), yang juga menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja dan mahasiswi.

Hasil penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan studi yang dilakukan oleh Marbun dan Purnamasari (2020), yang mengindikasikan penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan terapi akupresur, dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, penelitian oleh Rifiana et al. (2023) juga menunjukkan perubahan positif setelah dilakukan akupresur pada remaja putri, dengan perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dan setelah akupresur. Berdasarkan teori akupresur, teknik ini bekerja dengan merangsang titik meridian pada tubuh yang dapat meningkatkan kadar endorfin, hormon yang berperan dalam mengurangi rasa sakit (Marbun dan Purnamasari, 2022).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya kesamaan dengan temuan oleh Revianti dan Yanto (2020), yang melaporkan penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik akupresur titik hegu (LI 4) pada tiga subjek studi. Hal ini semakin memperkuat hasil penelitian ini bahwa akupresur efektif dalam mengurangi dismenore. Penurunan rata-rata intensitas nyeri yang dicapai di antara ketiga subjek studi menunjukkan hasil yang konsisten dengan penurunan yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana sebagian besar responden melaporkan tidak ada lagi nyeri setelah pemberian akupresur.

Meskipun demikian, ada beberapa perbedaan dalam hal teknik dan durasi intervensi. Penelitian ini memberikan akupresur titik hegu selama tiga hari berturut-turut, sementara penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Renityas (2017) hanya memberikan akupresur pada hari-hari tertentu, yang berpotensi menjelaskan adanya variasi dalam tingkat pengurangan nyeri. Namun, secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pemberian akupresur dapat merangsang pelepasan endorfin dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pengurangan nyeri.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini termasuk adanya responden yang menolak untuk berpartisipasi karena rasa takut terhadap akupresur, serta tantangan logistik yang dihadapi peneliti dalam mencapai responden yang jaraknya jauh. Keterbatasan ini dapat mempengaruhi representativitas sampel dan memperkecil generalisasi hasil penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap Mahasiswi Tingkat II Program Studi S1 Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa pemberian akupresur titik hegu (LI 4) berpengaruh signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore primer, dengan penurunan dari skor 3,20 menjadi 0,13 dan nilai P-Value sebesar 0,000. Oleh karena itu, diharapkan bagi Mahasiswi Tingkat II S1 Kebidanan untuk dapat mengaplikasikan akupresur titik hegu (LI 4) sebagai alternatif penanganan nyeri dismenore primer,

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

guna mendukung kelancaran aktivitas sehari-hari tanpa gangguan. Bagi Universitas Hang Tuah Pekanbaru, sebaiknya dapat menyediakan pelatihan akupresur titik hegu (LI 4) kepada mahasiswi agar mereka mampu melaksanakan teknik ini dengan benar. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan memperhatikan variabel lain serta memperbesar jumlah sampel, serta mempertimbangkan penggunaan titik akupresur yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. Dysmenorrhea prevalence and impact on quality of life. Geneva: WHO; 2021.
- [2] American College of Obstetricians and Gynecologists. Dysmenorrhea: A common cause of school absenteeism. Washington DC: ACOG; 2020.
- [3] Rifiana AJ, Mirantika S, Indrayani T. Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2023;5(1):37-42.
- [4] Alatas F, Larasati TA. Epidemiologi dismenore di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Indonesia*. 2021;9(2):102-110.
- [5] Andriyani R, Safitri E. Hubungan antara anemia, status gizi, dan faktor psikologis (stres) dengan kejadian dismenorea. *Stress*. 2016;21:58.
- [6] Putri R. Dampak dismenore terhadap produktivitas akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2017;4(2):75-80.
- [7] Martin N, et al. IBM Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Indones J Community Empower (IJCE)*. 2021;3(2):136.
- [8] Kostania G, et al. Pengaruh akupresur titik Hegu terhadap intensitas nyeri menstruasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2019;7(4):55-63.
- [9] Mukhoirotin S. Efektivitas terapi akupresur dalam mengurangi nyeri haid. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2018;10(1):98-104.