

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN METRO
Skripsi, Juli 2024

Cindy Charolina

Pengaruh Terapi Akupresur dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Metro

xiv + 52 halaman + 5 tabel + 9 gambar + 19 lampiran

ABSTRAK

Dismenore merupakan keadaan seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berefek buruk menyebabkan gangguan melakukan aktivitas harian. Hasil prevalensi kejadian dismenore di dunia sebesar 1.769.425 jiwa (90%) dengan 10 - 15% mengalami dismenore berat. Di Indonesia terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder dan angka kejadian dismenore di Lampung yaitu 54,9%. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Metro.

Jenis penelitian adalah *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Jumlah populasi yaitu seluruh remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Metro. Besar sampel diperoleh 34 responden dengan 17 kelompok terapi akupresur dan 17 kelompok teknik relaksasi nafas dalam. Variabel dependen: nyeri dismenore. Variabel independen: terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik pengambilan sampel adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data dengan observasi melalui checklist dan lembar Observasi *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *Man Whitney*.

Hasil penelitian dari 34 responden di SMA Negeri 3 Metro rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan terapi akupresur sebesar 5,87 dan sesudah diberikan terapi akupresur sebesar 0,41. Rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 5,35 dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 1,82. Ada pengaruh pemberian terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore dengan nilai p value 0,000.

Simpulan dari hasil penelitian di SMA Negeri 3 Metro tahun 2024 ada pengaruh pemberian terapi akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenore. Peneliti sangat menyarankan agar para remaja putri yang mengalami dismenore untuk melakukan pijat akupresur, karena pijat akupresur salah satu terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri pada dismenore secara alami dan tidak memiliki efek toksik.

Kata Kunci : Dismenore, Terapi akupresur, Teknik relaksasi
Daftar bacaan : 36 (2014-2023)

TANJUNGPURANG HEALTH POLYTECHNIC
UNDERGRADUATE STUDY PROGRAM APPLIED MIDWIFERY METRO
Thesis, July 2024

Cindy Charolina

The Effect of Acupressure Therapy and Deep Breath Relaxation Techniques on Reducing Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at SMA Negeri 3 Metro

xiv + 52 pages + 5 tables + 9 figures + 19 attachments

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a condition of a woman experiencing pain during menstruation which has an adverse effect causing interference with daily activities.

The prevalence of dysmenorrhea in the world is 1,769,425 people (90%) with 10 - 15% experiencing severe dysmenorrhea. In Indonesia, it consists of 54.89% primary dysmenorrhea and 9.36% secondary dysmenorrhea and the incidence of dysmenorrhea in Lampung is 54.9%. The purpose of the study was to determine the effect of acupressure therapy and deep breath relaxation techniques on reducing dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMA Negeri 3 Metro.

The type of research is Quasi experiment with a two group pretest-posttest design approach. The population is all young women in SMA Negeri 3 Metro City. The sample size was 34 respondents with 17 acupressure therapy groups and 17 deep breath relaxation technique groups. Dependent variable: dysmenorrhea pain. Independent variables: acupressure therapy and deep breath relaxation techniques. The sampling technique was consecutive sampling. Data were collected by observation through checklist and Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet. Data were analyzed univariately and bivariately with the Man Whitney statistical test.

The results of the study of 34 respondents at SMA Negeri 3 Metro the average level of dysmenorrhea pain before being given acupressure therapy was 5.87 and after being given acupressure therapy was 0.41. The average level of dysmenorrhea pain before being given a deep breath relaxation technique of 5.35 and after being given a deep breath relaxation technique of 1.82. There is an effect of acupressure therapy and deep breath relaxation techniques on reducing dysmenorrhea pain with a p value of 0.000.

Conclusion from the results of research at SMA Negeri 3 Metro in 2024 there is an effect of acupressure therapy and deep breath relaxation techniques on reducing dysmenorrhea pain. Researchers strongly recommend that young women who experience dysmenorrhea to do acupressure massage, because acupressure massage is one of the non-pharmacological therapies to reduce pain in dysmenorrhea naturally and has no toxic effects.

Keywords : Dysmenorrhea, acupressure therapy, relaxation technique
Reading list : 36 (2014-2023)