

ABSTRAK

PENGARUH TEKNIK AKUPRESUR TITIK HEGU (LI4) TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PADA MAHASISWA TINGKAT 2 SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

Thio Saputra¹, Dhiana Setyorini², Miadi³

tiosaputra906@gmail.com

Latar Belakang : Dismenore yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan dampak seperti perasaan cemas, mual muntah, kram pada perut, serta gangguan aktivitas sehari-hari maupun akademis. Dismenore merupakan nyeri yang terjadi pada saat menstruasi dan dapat berlangsung selama 2-3 hari. Salah satu tindakan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah teknik akupresur titik hegu (LI4). Teknik ini dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat mengurangi rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik akupresur titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas dismenore.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian sebanyak 54 mahasiswa yang mengalami dismenore yang dipilih melalui *simple random sampling*. Variabel independen penelitian ini adalah teknik akupresur titik hegu (LI4) sedangkan variabel dependen adalah intensitas dismenore. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale*. Metode analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank-test* dan uji *Mann-Whitney*.

Hasil : Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan intensitas dismenore *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi (*p value* = 0,000). Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan (*p value* = 0,051). Analisis *Mann-Whitney* didapatkan *p value* sebesar 0,010 yang artinya terdapat pengaruh teknik akupresur titik hegu (LI4) terhadap penurunan intensitas dismenore pada mahasiswa tingkat 2 Sarjana Terapan Keperawatan.

Kesimpulan : Teknik akupresur titik hegu (LI4) dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri haid atau dismenore.

Kata Kunci : Dismenore, Teknik Akupresur, Titik Hegu (LI4)

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF HEGU POINT ACUPRESSURE (LI4) ON THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA IN SECOND YEAR APPLIED NURSING STUDENTS

Thio Saputra, Dhiana Setyorini, Miadi

tiosaputra906@gmail.com

Background : Dysmenorrhea that is not treated immediately can cause impacts such as feelings of anxiety, nausea and vomiting, abdominal cramps, and disruption of daily and academic activities. Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation and can last for 2-3 day .One of the non-pharmacological measures that can be taken is the acupressure technique of the hegu point (LI4). This technique can stimulate the release of endorphins which can reduce pain. This study aims to analyze the effect of acupressure technique of hegu point (LI4) on decreasing the intensity of dysmenorrhea.

Method : This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. A total of 54 students experiencing dysmenorrhea were selected using simple random sampling. The independent variable in this study is the Hegu (LI4) acupressure technique, while the dependent variable is the intensity of dysmenorrhea. Pain intensity is measured using the Numeric Rating Scale. Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test and the Mann-Whitney test.

Result : The Wilcoxon test results showed a significant difference in dysmenorrhea intensity between the pretest and posttest in the intervention group (p -value = 0.000). Meanwhile, in the control group, no significant difference was found (p -value = 0.051). The Mann-Whitney analysis yielded a p -value of 0.010, indicating that the Hegu (LI4) acupressure technique significantly influenced the reduction of dysmenorrhea intensity in second-year students of the Applied Nursing Bachelor's program.

Conclusion : The Hegu (LI4) acupressure technique can serve as an alternative non-pharmacological therapy for managing menstrual pain or dysmenorrhea.

Keywords : Acupressure, Hegu Point, Dysmenorrea