

ABSTRAK

Mayang Sari

EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA MAHASISWA
TINGKAT 1 SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

xvii + 70 Halaman + 11 Tabel + 23 Lampiran

Dismenore dipicu oleh tingginya kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi uterus berlebih dan menimbulkan rasa sakit. Untuk meredakannya, akupresur pada titik Hegu (LI4) dapat merangsang produksi endorfin, sementara pemberian kompres hangat membantu melalui proses vasodilatasi serta relaksasi otot. Studi ini dilakukan guna mengevaluasi efektivitas kedua metode tersebut dalam mengurangi intensitas nyeri haid pada mahasiswa tingkat 1 Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Penelitian ini menerapkan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *two group pre-test post-test*. Sebanyak 40 mahasiswa dipilih sebagai sampel melalui teknik *simple random sampling*, yang kemudian dibagi ke dalam kelompok intervensi akupresur dan kelompok kompres air hangat. Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) pada tahap sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang diperoleh selanjutnya diuji secara statistik menggunakan *Independent t-test* untuk melihat perbedaan efektivitas di antara kedua kelompok.

Hasil menunjukkan rata-rata penurunan nyeri pada kelompok akupresur sebesar 3,80 (SD 1,436) dan pada kelompok kompres air hangat sebesar 2,70 (SD 1,302) dengan nilai $p = 0,015$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Akupresur lebih efektif dibandingkan kompres air hangat dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore dan dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis alternatif pada praktik keperawatan.

Kata Kunci: Dismenore, akupresur, kompres air hangat

Daftar Bacaan: 19 Jurnal, 9 buku (2015-2025)

ABSTRACT

Mayang Sari

*THE EFFECTIVENESS OF ACUPRESSURE AND WARM COMPRESS ON
REDUCING DYSMENORRHEA PAIN LEVELS AMONG FIRST-YEAR
UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS*

xvii + 70 Pages + 11 Tables + 23 Appendices

Dysmenorrhea is triggered by elevated levels of prostaglandins, which cause excessive uterine contractions and lead to pain. To alleviate this, acupressure at the Hegu point (LI4) can stimulate endorphin production, while the application of warm compresses assists through vasodilation and muscle relaxation. This study aimed to evaluate the effectiveness of these two methods in reducing the intensity of menstrual pain among first-year Applied Bachelor of Nursing students at Poltekkes Kemenkes Surabaya.

This study employed a quasi-experimental design with a two-group pre-test post-test approach. A total of 40 students were selected as samples using a simple random sampling technique, then divided into two groups: the acupressure intervention group and the warm compress group. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS) both before and after the treatment. The collected data were statistically analyzed using the Independent t-test to determine the difference in effectiveness between the two groups.

The findings revealed that the acupressure group experienced an average pain reduction of 3.80 (SD 1.436), whereas the warm compress group showed a mean reduction of 2.70 (SD 1.302). A p-value of 0.015 ($p < 0.05$) was obtained, demonstrating a statistically significant difference between the two intervention methods.

Acupressure was more effective than warm compress therapy in reducing dysmenorrhea pain and can be recommended as a complementary non-pharmacological nursing intervention.

Keywords: Dysmenorrhea, acupressure, warm compress

References: 19 Journals, 9 books (2015-2025)