



REYHAN HELDI ANTONI 320210101066

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

BOGOR, 2025



UNIVERSITAS PERTAHANAN RI
EFEKTIVITAS SELF-ACUPRESSURE TITIK ST36 DAN LI4
TERHADAP PENURUNAN DISMENOREA PRIMER
DERAJAT RINGAN DAN SEDANG PADA KADET
MAHASISWI COHORT 2 DAN 3 FAKULTAS
KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERTAHANAN
REPUBLIK INDONESIA

SKRIPSI

REYHAN HELDI ANTONI 320210101066

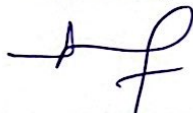
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN

BOGOR, 2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Reyhan Heldi Antoni
NIM : 320210101066
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Efektivitas *Self-Acupressure* Titik ST36 dan LI4 terhadap Penurunan Dismenorea Primer Derajat Ringan dan Sedang pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Pembimbing I



dr. Elies Fitriani M. Biomed (AAM),
CIQaR, CIQnR.
NIDN. 4730058701

Tanggal:..... 05-02 2025

Pembimbing II



Dr. dr. Flora Eka Sari, Amd. Akup.,
Sp.P(K)-Onk
Kolonel Kes (K)
NRP. 514602

Tanggal:..... 05-02 2025

Mengetahui,

**Kepala Program Studi Sarjana
Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan**



dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, M.Kes.,
Sp.An-TI., Subsp IC(K)

Kolonet Laut (KW) NRP 12434/P
Tanggal:..... 06-02 2025

**Dekan Fakultas Kedokteran dan
Ilmu Kesehatan**



Dr. dr. Prihati Pujo Waskito, Sp.JP(K)
FIHA., M.M.R.S

Mayor Jenderal TNI NRP 32998
Tanggal:..... 17-02 2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Reyhan Heldi Antoni
NIM : 320210101066
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Efektivitas *Self-Acupressure* Titik ST36 dan LI4 terhadap Penurunan Dismenorea Primer Derajat Ringan dan Sedang pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dosen Pembimbing I dr. Elies Fitriani M.Biomed (AAM)., CIQaR, CIQnR NIDN. 4730058701		17-02-2025
2	Dosen Pembimbingan II Dr. dr. Flora Eka Sari, Amd, Akup., Sp.P(K)-Onk Kolonel Kes (K) NRP. 514602		17-02-2025
3	Dosen Penguji I Dr. dr. Satria Pratama, Sp.P, FISR Penata Muda Tingkat I III/b NIP. 197803242003121002		17-02-2025
4	Dosen Penguji II Dr. dr. Agus Sutarman, Sp.B (K) Onk., M.H., MARS Kolonel Ckm (Purn) NRP. 32089		17-02-2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul "Efektivitas Self-Acupressure Titik ST36 dan LI4 terhadap Penurunan Dismenorea Primer Derajat Ringan dan Sedang pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia" adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau bagian karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan jenjang apapun di suatu Perguruan Tinggi; dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat istilah, frasa, kalimat, paragraf, subbab atau bab dari karya yang pernah ditulis atau diterbitkan; kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiat dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan/undang-undang yang berlaku.

Bogor, Januari 2025



Reyhan Heldi Antoni

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulisan skripsi dengan judul: “Efektivitas Self-Acupressure Titik ST36 dan LI4 terhadap Penurunan Dismenorea Primer Derajat Ringan dan Sedang pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia”

Penyusunan skripsi ini ditujukan sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang, Papa dr. H. Syahrizal Antoni SY, MPh. dan Mama Helidawati Ibrahim A.Md.Kep., Saudara tercinta penulis Kakak drg. Varen Nadya Antoni dan Adek Narendra Raditya Antoni yang telah mendoakan setiap langkah saya di Fakultas Kedokteran Militer agar menjadi seseorang yang berbakti kepada sesama manusia, serta memberika bantuan moril dan materil kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Kementrian Pertahanan dan Universitas Pertahanan Republik Indonesia selaku institusi penulis
3. dr. Elies Fitriani M.Biomed (AAM)., CIQaR, CIQnR selaku pembimbing 1 penulis.
4. Kolonel Kes (K) Dr. dr. Flora Eka Sari, Amd, Akup., Sp.P(K)-Onk selaku pembimbing 2 penulis

5. Bapak/Ibu dosen dan staff Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Militer yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini
6. Keluarga Besar Armuphius terkhusus untuk Kadet Mahasiswi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian penulis.
7. Keluarga Besar Ataraxia terkhusus untuk Kadet Mahasiswi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian penulis.
8. Nadya Santi dan Nafisa Urrahmah yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bogor, 20 Januari 2025

Reyhan Heldi Antoni

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas akupresur pada titik ST36 dan LI4 dalam menurunkan nyeri dismenorea primer derajat ringan dan sedang pada Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 53 Kadet Mahasiswi yang mengalami dismenorea primer derajat ringan dan sedang. Intervensi akupresur dilakukan pada titik ST36 dan LI4 selama 20 menit setiap sesi. Data dikumpulkan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dan dianalisis dengan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri dismenorea, dengan nilai mean pre-test 3,85 dan post-test 3,15 ($p\text{-value} = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah akupresur pada titik ST36 dan LI4 efektif dalam menurunkan derajat nyeri dismenorea primer. Disarankan agar hasil penelitian ini dapat disosialisasikan dan diterapkan sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri dismenorea.

Kata Kunci : Akupresur, Dismenorea primer, Titik ST36, Titik LI4, Kadet Mahasiswi Fakultas Kedokteran Militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of acupressure at points ST36 and LI4 in reducing the primary dysmenorrhea with mild and moderate degrees pain among Cadet Students of the Faculty of Military Medicine, Republic of Indonesia Defense University. The research method used was a quasi-experimental design with a *one group pretest-posttest* approach. The sample consisted of 53 female cadets experiencing mild to moderate primary dysmenorrhea. Acupressure intervention was applied at points ST36 and LI4 for 20 minutes per session. Data were collected using the *Numerical Rating Scale* (NRS) and analyzed with a *paired t-test*. The results showed a significant reduction in dysmenorrhea pain, with a mean pre-test score of 3.85 and post-test score of 3.15 ($p\text{-value} = 0.000$). The conclusion of this study is that acupressure at points ST36 and LI4 is effective in reducing the degree of primary dysmenorrhea pain. It is recommended that the findings be disseminated and applied as a non-pharmacological method to alleviate dysmenorrhea pain.

Keywords : Acupressure, Primary dysmenorrhea, ST36 point, LI4 point, Female Cadets Faculty Of Military Medicine Indonesia Defense University

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Responden	5
1.4.3 Bagi Masyarakat	5
1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Menstruasi	7
2.1.1 Definisi Menstruasi	7
2.2. Dismenorea	9
2.2.1 Definisi Dismenorea	9
2.2.2 Patofisiologi Dismenorea	9
2.2.3 Klasifikasi Dismenorea Berdasarkan Kelainan	10
2.2.4 Faktor Resiko Dismenorea Primer	11
2.2.5 Derajat Dismenorea	14

2.2.6 Skala Pengukuran Nyeri.....	15
2.2.7 Dampak Dismenorea.....	16
2.2.8 Penatalaksanaan Dismenorea.....	18
2.3. Akupresur	21
2.3.1 Pengertian Akupresur	21
2.3.2 Mekanisme Akupresur	21
2.3.3 Titik Akupresur Untuk Dismenorrea	22
2.3.4 Mekanisme Akupresur dalam mengatasi Dismenorrea	24
2.3.5 Langkah Melakukan Akupresur pada Dismenorrea	24
2.4. Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	26
2.5. Kerangka Berpikir	30
2.5.1. Kerangka Teori.....	30
2.5.2. Kerangka Konsep.....	31
2.6. Hipotesis.....	31
BAB III.....	32
METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3 Alat dan Bahan	32
3.3.1 <i>Numerical Rating Scale</i>	32
3.3.2 Instrumen Data Demografi.....	32
3.3.3 <i>Statistical Product and Service Solutions (SPSS)</i>	33
3.4 Variabel Penelitian	33
3.4.1 Variabel Independen.....	33
3.4.2 Variabel Dependen	33
3.4.3 Definisi Operasional	34
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	36
3.6 Populasi dan Sampel.....	36
3.7 Prosedur Penelitian	37
3.8 Metode Analisis.....	37
3.8.1 Teknik Pengolahan Data.....	37

3.8.2	Teknik Analisis Data.....	38
3.8.2	Teknik Penyajian Data	39
3.8.3	Aspek Etik Penelitian	39
BAB IV		40
HASIL DAN PEMBAHASAN		40
4.1 Hasil		40
4.1.1	Hasil Univariat	40
4.1.2	Hasil Bivariat	42
4.2 Pembahasan		44
4.2.1	Karakteristik Responden	44
4.2.2	Gambaran Pengalaman Responden Terhadap Penanganan Dismenorea.....	46
4.2.3	Gambaran Dismenorea Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Akupresur.....	48
4.2.4	Efektivitas Akupresur Titik ST36 dan LI4 Terhadap Dismenorea	51
4.3 Keterbatasan Penelitian		51
BAB V		52
SIMPULAN DAN SARAN		52
5.1 Simpulan		52
5.2 Saran		52
DAFTAR PUSTAKA		53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Menstruasi (Ganong's Textbook)	7
Gambar 2. 2 Visual Analogue Scale	16
Gambar 2. 3 Numerical Rating Scale	16
Gambar 2. 4 Mekanisme Akupresur	22
Gambar 2. 5 Titik LI4	23
Gambar 2. 6 Titik ST36	24
Gambar 2. 7 Kerangka Teori	30
Gambar 2. 8 Kerangka Konsep	31
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian	37
Gambar 4. 1 Grafik Perbedaan NRS Sebelum dan Sesudah Terapi Intervensi I, Intervensi II, dan Intervensi III pada Kelompok Self-Acupressure.	44



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	26
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	34
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	41
Tabel 4. 2 Uji Paired t Test Perbedaan Intensitas Dismenorea Pre Intervensi dan Post Intervensi.	43



DAFTAR SINGKATAN



FSH	: <i>Follicle-Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
RSCM	: Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
IBM	: <i>International Business Machines Corporation</i>
LI	: <i>Large Intestine</i>
ST	: <i>Stomach</i>
COX	: <i>Cyclooxygenase</i>
PGF	: <i>Prostaglandin F2α</i>
SHS	: <i>Second Hand Smokers</i>
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
ICC	: <i>Intra-Class Correlation Coefficient</i>
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
IUS	: <i>Intrauterine System</i>
TENS	: <i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1.....	59
LAMPIRAN 2.....	66
LAMPIRAN 3.....	64
LAMPIRAN 4.....	66
LAMPIRAN 5.....	67
LAMPIRAN 6.....	59
LAMPIRAN 7.....	73
LAMPIRAN 8.....	74
LAMPIRAN 9.....	75
LAMPIRAN 10.....	76



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Pertahanan Republik Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Reyhan Heldi Antoni

NIM : 320210101066

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pertahanan Republik Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **(Efektivitas Self-Acupressure Titik ST36 dan LI4 terhadap Penurunan Dismenorea Primer Derajat Ringan dan Sedang pada Kadet Mahasiswi Cohort 2 dan 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia)** beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Pertahanan Republik Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan 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 : Bogor

Pada tanggal : 19 Februari 2024

Yang menyatakan



(Reyhan Heldi Antoni)

NIM. 320210101066