

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI STELLA DUCE 1
SAMIRONO YOGYAKARTA



KENSA IVANA FAUSTIN
NPM 202223025

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2026

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI STELLA DUCE 1
SAMIRONO YOGYAKARTA



KENSA IVANA FAUSTIN

NPM 202223025

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI STELLA DUCE 1
SAMIRONO YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Kensa Ivana Faustin

NPM 202223025

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 17 Agustus 2026

Pembimbing I,



Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes.

NIK 199850002

Pembimbing II,



Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep.

NIK 199950001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kensa Ivana Faustin

NPM : 202223025

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan penelitian dengan judul:

“Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta”

Yang telah saya laksanakan selama lima bulan dari Maret sampai dengan Agustus, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian saya kutip secara langsung maupun tidak secara langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut Ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 14 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Kensa Ivana Faustin

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP NYERI DISMENOREA
PADA REMAJA PUTRI DI ASRAMA PUTRI STELLA DUCE 1 SAMIRONO
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

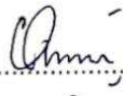
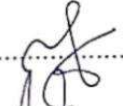
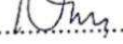
Kensa Ivana Faustin

NPM 202223025

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 15 Agustus 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK. 201450001

Penguji	:	
Ketua	:	Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D NS. 
Anggota	:	1. Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes. 
	:	2. Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep. 

HALAMAN MOTTO

Aku mungkin tumbuh dari sebuah kehilangan, tetapi aku tidak akan membiarkan kehilangan menentukan siapa diriku. Aku memilih untuk tetap tumbuh, berjuang, dan menjadi seseorang yang dapat kubanggakan.

Diary Depresiku- Last Child

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”

Filipi 4:13

“Terima kasih, diriku. Untuk setiap air mata yang berhasil dikeringkan, setiap luka yang berhasil dilewati, setiap ketakutan yang berani dihadapi, dan setiap langkah kecil yang akhirnya membawaku sampai di titik ini. Aku bangga karena aku memilih untuk tetap bertahan.”

“Fluctuat nec mergitur”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, karya ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat, kekuatan, hikmat, dan penyertaan-Nya yang tiada henti sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Di setiap kesulitan, keraguan, dan air mata yang pernah jatuh, saya percaya bahwa tangan-Nya selalu menuntun langkah saya menuju titik ini. Tanpa kasih karunia dan rencana indah-Nya, saya tidak akan pernah mampu melewati setiap tantangan dan menyelesaikan karya ini dengan baik.

2. Papa Iswahyudi

Sosok ayah yang menjadi tulang punggung keluarga dan sumber kekuatan terbesar dalam hidup saya. Terima kasih, Pa, atas segala kerja keras, keringat, dan pengorbanan yang tidak pernah Papa perlihatkan sebagai beban, atas doa yang selalu terucap diam-diam, serta dukungan tanpa syarat yang selalu Papa berikan sejak saya kecil hingga detik ini. Setiap nasihat dan teladan yang Papa tunjukkan menjadi alasan terbesar saya untuk terus berjuang dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan pendidikan ini.

3. Mama Novin Friheta Tricia

Seorang ibu sederhana yang mungkin tidak pernah menganggap dirinya istimewa, namun selalu ada di setiap suka dan duka, yang doanya tak pernah putus di setiap sujud malamnya untuk kelancaran dan keberhasilan anaknya. Terima kasih, Ma, atas cinta yang tulus dan sederhana, kesabaran dalam menghadapi setiap keluhan saya, serta pelukan hangat yang selalu menjadi tempat pulang ternyaman ketika saya lelah dan hampir menyerah. Mama tidak pernah menuntut balasan atas segala yang telah diberikan, hanya berharap anaknya bisa tumbuh dan berhasil. Skripsi ini adalah salah satu bentuk kecil dari cinta dan rasa terima kasih saya untuk Mama, atas segala hal sederhana yang selama ini sering luput dari ucapan terima kasih.

4. Kakak Yudika Farel Bramasta dan Adik Jastin Vino Gamael

Terima kasih untuk kakak dan adik tersayang yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, tawa, keluh kesah, bahkan pertengkaran kecil yang selalu berakhir dengan tawa. Terima kasih telah menjadi pengingat, penyemangat, sekaligus pelipur lara di rumah, tempat saya bisa menjadi diri sendiri tanpa perlu berpura-pura kuat. Kehadiran kalian dalam hidup saya mengajarkan arti kebersamaan, kesetiaan, dan pentingnya saling menguatkan sebagai saudara, meskipun terkadang kita berbeda pendapat, namun rasa sayang di antara kita tidak pernah berkurang. Dukungan dan semangat yang kalian berikan, meski terkadang hanya lewat candaan sederhana atau pertanyaan "kapan sidang", menjadi alasan bagi saya untuk terus berjuang dan menjadi pribadi yang lebih baik serta membanggakan bagi keluarga. Semoga kelak kita bertiga bisa terus saling mendukung dan membanggakan orang tua bersama-sama.

5. Kekasih saya, Bisma Aditya Bernanda

Terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah di kala lelah, penyemangat di saat rasa putus asa datang, dan pendengar setia di setiap cerita suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk setiap waktu yang diluangkan sekadar untuk mendengarkan keluh kesah saya, untuk setiap kata-kata penenang di tengah malam saat pikiran dipenuhi kecemasan, dan untuk setiap bentuk perhatian kecil yang selalu berhasil membuat saya kembali tersenyum. Kesabaran, pengertian, dan dukunganmu yang tak pernah lelah menemani setiap prosesnya, dari awal penyusunan proposal hingga akhirnya sampai di titik ini, sangat berarti bagi saya dan tidak akan pernah saya lupakan. Terima kasih telah selalu percaya bahwa saya bisa, bahkan di saat saya sendiri meragukannya, dan terima kasih telah menjadi salah satu alasan saya untuk terus bertahan dan menyelesaikan apa yang telah saya mulai.

6. Sahabat-sahabatku, Pengilon Pride (Irenne Gizela, Kristihart Grace, Sindi Klodia, Julia Dwi, Cicilia Cindy, dan Bernadetta Sosevenny)

Terima kasih untuk persahabatan yang penuh warna, tawa, canda, dan dukungan yang tak pernah putus sejak awal perjalanan ini. Terima kasih untuk setiap momen kecil yang selalu berhasil membuat hari-hari berat menjadi terasa lebih ringan, untuk setiap semangat yang dikirimkan lewat pesan singkat

maupun pertemuan langsung, dan untuk setiap tawa yang selalu berhasil mengobati lelah dan penat selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kalian adalah keluarga kedua yang selalu ada, baik dalam suka maupun duka, yang selalu memberi semangat di kala rapuh, mengingatkan di kala mulai malas, dan menjadi saksi setiap perjuangan, air mata, kekhawatiran, hingga kebahagiaan saya sampai di titik ini. Terima kasih telah menjadi rumah kedua yang selalu menerima saya apa adanya, tanpa syarat dan tanpa penghakiman. Semoga persahabatan kita tidak berhenti sampai di bangku perkuliahan saja, melainkan terus terjalin hingga bertahun-tahun ke depan.

7. Kedua Dosen Pembimbing

Dengan rasa hormat dan terima kasih yang mendalam, saya ucapkan kepada Ibu Dr. Ana Setyorini, APP, M.Kes dan Ibu Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing saya sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Setiap ilmu, arahan, kritik, dan masukan yang Ibu berikan bukan hanya membantu menyelesaikan karya ini, tetapi juga menjadi bekal berharga yang akan saya bawa dalam perjalanan hidup dan karier saya ke depannya. Terima kasih atas kepercayaan dan kesabaran Ibu berdua selama membimbing saya, mulai dari penyusunan proposal hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

8. Diri Saya Sendiri

Terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih sudah tidak menyerah di setiap malam yang terasa berat, di setiap keraguan yang datang silih berganti, dan di setiap kali rasa lelah nyaris membuat langkah terhenti. Terima kasih sudah terus berusaha, bangkit dari setiap kegagalan kecil, dan tetap percaya bahwa proses ini akan membuahkan hasil pada waktunya. Skripsi ini bukan hanya bukti kemampuan akademik, tetapi juga bukti nyata dari kerja keras, kesabaran, dan keberanian diri sendiri dalam menghadapi setiap proses yang tidak selalu mudah. Selamat, sudah berjuang sejauh ini.

INTISARI

Nama	: Kensa Ivana Faustin
NPM	: 202223025
Judul	: Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta
Tanggal Ujian	: 15 Agustus 2026
Pembimbing	: 1. Dr. Ana Setyorini, APP, M.Kes 2. Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep
Jumlah Pustaka	: 51 pustaka
Jumlah Halaman	: xv, 54 halaman, table, gambar, lampiran

Dismenorea merupakan keluhan ginekologi yang paling sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Terapi akupresur pada titik SP6 (*Sanyinjiao*), LI4 (*Hegu*), dan ST36 (*Zusanli*) merupakan intervensi non-farmakologis yang dipercaya menurunkan intensitas nyeri dismenorea melalui mekanisme pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta. Penelitian menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 42 responden, terbagi 21 responden kelompok intervensi dan 21 responden kelompok kontrol, dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling* sesuai kriteria inklusi. Kelompok intervensi diberikan terapi akupresur pada titik SP6, LI4, dan ST36, sedangkan kelompok kontrol hanya menjalani pengukuran nyeri tanpa perlakuan. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah perlakuan (30 menit), lalu dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil menunjukkan sebelum intervensi, kelompok intervensi didominasi nyeri sedang dan berat, sedangkan kelompok kontrol didominasi nyeri ringan. Setelah 30 menit, kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri signifikan (uji *Wilcoxon*, $p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol juga menurun namun dengan signifikansi lebih rendah ($p = 0,025$). Uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan besaran penurunan nyeri yang sangat signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,001$), dengan median penurunan kelompok intervensi 2 poin, jauh lebih besar dibanding kelompok kontrol yang hanya 0 poin. Dapat disimpulkan terapi akupresur pada titik SP6, LI4, dan ST36 berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri, dan direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, praktis, hemat biaya, serta dapat diaplikasikan mandiri sebagai penanganan awal nyeri dismenorea.

Kata Kunci: Akupresur, Dismenorea, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri, Terapi non-farmakologis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan berkat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Laporan penelitian ini sebagai salah satu syarat penyusunan tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta. Laporan ini berjudul “Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta” yang bertujuan mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN, selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
3. Ibu Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes, selaku Pembimbing I dan Ibu Agnes Mahayanti, Ns., M.Kep, selaku Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, serta bimbingan dalam setiap tahapan penyusunan laporan penelitian ini.
4. Pihak Asrama Putri Stella Duce 1 Samirono Yogyakarta dan seluruh responden penelitian yang telah memberikan izin, dukungan, serta bersedia berpartisipasi dan memberikan data dalam pelaksanaan penelitian ini.

Semoga laporan ini diterima dengan baik dan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi. Penulis berharap penelitian ini dapat menghadirkan solusi yang efektif bagi remaja putri yang mengalami nyeri dismenore dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Yogyakarta, 10 April 2026

Kensa Ivana Faustin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	2i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.i
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
HALAMAN MOTTO	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	6i
INTISARI.....	ix
KATA PENGANTAR	11
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR LAMPIRAN.....	16
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3.2 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian dan Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.7 Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.9 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil penelitian dan pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Kelemahan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Keterbatasan penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR KARAKTERISTIK RESPONDEN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Perbedaan Tingkat Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Dismenorea antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Titik SP6 (Sanyinjiao).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Titik LI4 (Hegu)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Titik ST36 (Zusanli).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Siklus Menstruasi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Pengantar Etik
- Lampiran 3 Surat Ethical Clearance
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Izin Kepada Yayasan
- Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data
- Lampiran 7 Sertifikat Akupresur
- Lampiran 8 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Informed Consent
- Lampiran 10 Lembar Karakteristik
- Lampiran 11 Lembar Instrumen
- Lampiran 12 Lembar SOP Akupresur
- Lampiran 13 Lembar Observasi Terapi Akupresur
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Rekapitulasi Data Responden Penelitian
- Lampiran 16 Alur Pengolahan Data Statistik
- Lampiran 17 Lembar Rencana Penelitian