

## Pengaruh Akupresure Titik SP6 terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Banjarmasin Timur Tahun 2025

Aan Nugraïne<sup>1</sup>, Rusmilawaty<sup>2</sup>, Vonny Khresna Dewi<sup>3</sup>, Nur Rohmah Prihatanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Email: <sup>1</sup>[nugraïneaan@gmail.com](mailto:nugraïneaan@gmail.com), <sup>2</sup>[rusmilawaty71@gmail.com](mailto:rusmilawaty71@gmail.com), <sup>3</sup>[vonnkhresnadewi@gmail.com](mailto:vonnkhresnadewi@gmail.com),  
<sup>4</sup>[nur.rohmahpri@gmail.com](mailto:nur.rohmahpri@gmail.com)

Email Penulis Korespondensi: [nugraïneaan@gmail.com](mailto:nugraïneaan@gmail.com)

### Article History:

Received Jan 14<sup>th</sup>, 2026

Accepted Jan 16<sup>th</sup>, 2026

Publish Apr 6<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

Dismenore primer merupakan keluhan yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Tingginya prevalensi dismenore mendorong perlunya penatalaksanaan yang aman dan mudah diterapkan, salah satunya melalui intervensi nonfarmakologis berupa akupresur titik SP6. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur titik SP6 terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di Banjarmasin Timur tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan rancangan Pra dan Post Intervensi one group design. Sampel penelitian berjumlah 30 remaja putri yang mengalami dismenore primer. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala nyeri numerik Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value adalah 0,001, ini menunjukkan adanya pengaruh signifikansi. Akupresur titik SP6 terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri. Metode nonfarmakologis ini bersifat sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri haid.

**Kata Kunci:** Akupresur SP6, Remaja Putri, Dismenore Primer

### Abstract

*Primary dysmenorrhoea is a common complaint among adolescent girls and can interfere with daily activities and academic performance. Non-pharmacological interventions such as acupressure are increasingly used as safe and practical alternatives. Acupressure at the SP6 (Sanyinjiao) point is believed to reduce menstrual pain by improving pelvic blood circulation and stimulating endorphin release. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a one-group pre and post intervention. The study was conducted among 30 adolescent girls experiencing primary dysmenorrhoea in East Banjarmasin in 2025. Pain intensity was measured before and after the SP6 acupressure intervention using the Numerical Rating Scale (NRS) ranging from 0 to 10. Data were analysed using univariate analysis and the Wilcoxon Signed Rank Test. The Wilcoxon test showed a significant reduction in pain intensity ( $p < 0.001$ ), indicating a significant effect of SP6 acupressure on primary dysmenorrhoea pain. SP6 acupressure effectively reduces primary dysmenorrhoea pain in adolescent girls. This simple and safe non-pharmacological method can be practised independently and recommended as an alternative menstrual pain management strategy.*

**Keyword:** SP6 acupressure, adolescent, primary dysmenorrhoea

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan hormonal [1]. Salah satu perubahan yang dialami oleh



remaja putri adalah dimulainya proses menstruasi pertama (*menarche*). Dismenore primer merupakan nyeri haid yang sering dialami remaja tanpa adanya kelainan organ reproduksi [2]. Berdasarkan data global, lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer, dengan sekitar 90% remaja putri merasakannya [3]. Di Indonesia, prevalensi dismenore mencapai 64,25% [4]. Sedangkan Studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMPN 3 Banjarmasin, SMPN 23 Banjarmasin dan SMPN 14 Banjarmasin dengan jumlah 960 siswa. Dari hasil pengisian skala nyeri haid, menunjukkan bahwa 434 siswa (45,21%) mengalami nyeri haid. Nyeri haid yang muncul dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan partisipasi sekolah, dan menyebabkan absensi [5].

Penatalaksanaan dismenore dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis seperti akupresur semakin diminati karena aman, praktis, dan dapat dilakukan mandiri [6]. Akupresur titik SP6 (*Sanyinjiao*) diyakini dapat mengurangi nyeri menstruasi dengan memperlancar sirkulasi darah di panggul dan merangsang pelepasan endorfin [7]. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas akupresur dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore [8], [9], [10]. Namun, penelitian yang fokus pada remaja putri di wilayah Banjarmasin Timur masih terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh akupresur titik SP6 terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di Banjarmasin Timur tahun 2025. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan remaja putri dalam mengelola nyeri haid secara mandiri dan aman.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

### 1) Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* rancangan *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi akupresur titik SP6.

### 2) Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMPN 23 Banjarmasin Timur yang berjumlah 301 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 siswi yang memenuhi kriteria inklusi: pernah mengalami dismenore primer, bersedia berpartisipasi, dan telah mendapatkan persetujuan orang tua. Kriteria eksklusi meliputi: memiliki riwayat gangguan reproduksi atau sedang mengonsumsi analgesik.

### 3) Prosedur dan Instrumen

Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan skala 0–10. Intervensi akupresur titik SP6 dilakukan oleh tenaga ahli sebanyak tiga kali dalam satu hari dengan durasi 30 menit, dengan teknik penekanan memutar searah jarum jam sebanyak 30 kali putaran. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) intervensi [7].

### 4) Analisis Data

Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, dan secara bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Hasil

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Remaja di Banjarmasin Timur Tahun 2025

Karakteristik Responden	Jumlah	
	N	%
<b>Usia</b>		
10-12 tahun (remaja awal)	3	10%
13-15 tahun (remaja tengah)	23	76,7%
16-19 tahun (remaja akhir)	4	13,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Primer,2025

Berdasarkan Tabel 1, diketahui sebagian besar usia responden berada pada usia 13-15 tahun (remaja tengah), yaitu sebanyak 23 orang (76,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori remaja tengah.

### Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Remaja di Banjarmasin Timur Tahun 2025

Intensitas Nyeri	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Pra Intervensi	30	4,37	4,00	1,73	2	10
Post Intervensi	30	1,47	1,00	1,61	0	6

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2, sebelum intervensi, nilai rata-rata (mean) skala nyeri sebesar 4,37 dengan median 4,00 dan SD 1,73. Nilai minimum adalah 2, sedangkan nilai maksimum adalah 10. Setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata (mean) skala nyeri sebesar 1,47 dengan median 1,00 dan SD 1,61. Nilai minimum nyeri adalah 0, sedangkan nilai maksimum 6, menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada responden setelah diberikan intervensi.

### Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Akupresur Titik SP 6 terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Remaja Putri Di Banjarmasin Timur Tahun 2025

IntensitasNyeri	N	Mean	Median	SD	Min	Max	Z	p-value
Pra Intervensi	30	4,37	4,00	1,73	2	10	-4.864	< 0,001
Post Intervensi	30	1,47	1,00	1,61	0	6		

Sumber: Statistik

Berdasarkan tabel 3, hasil analisis uji uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p-value* yaitu 0,001 dan nilai *a* yaitu 0,05, maka nilai *p-value* (0,001) < *a* (0,05) artinya penurunan intensitas nyeri yang sangat signifikan secara statistik sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh akupresur titik SP6 terhadap intensitas penurunan nyeri.

## 2) Pembahasan

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai Z sebesar -4,864 dengan *p-value* < 0,001. Nilai *p* yang jauh lebih kecil dari batas signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa akupresur titik SP6 memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain, bahwa akupresur terbukti menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri dengan nilai  $p=0,000$  setelah dilakukan intervensi [8], [10]. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian lainnya menunjukkan penurunan nyeri pasca akupresur dengan signifikansi 0,000, membuktikan bahwa terapi nonfarmakologis ini efektif menekan transmisi nyeri

melalui jalur neurofisiologis tubuh yaitu mekanisme pelepasan endorfin dan peningkatan sirkulasi darah lokal [9], [11], [12].

Secara fisiologis, penurunan nyeri yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme neurofisiologis tubuh. Stimulasi pada titik SP6 merangsang ujung saraf perifer yang memicu aktivasi sistem saraf pusat, khususnya jalur modulasi nyeri. Rangsangan tersebut mendorong pelepasan endorfin, yaitu opioid endogen yang berfungsi sebagai analgesik alami. Endorfin bekerja dengan menghambat aktivitas neuron nosiseptif di medula spinalis dan thalamus, sehingga transmisi impuls nyeri ke korteks serebri menjadi berkurang. Akibatnya, persepsi nyeri yang dirasakan individu menurun meskipun stimulus nyeri masih ada [13]. Stimulasi pada titik SP6 juga diduga mengaktifkan mekanisme *gate control theory* yang menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak [14].

Berdasarkan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh akupresur titik SP6 terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore primer didukung oleh bukti statistik yang kuat, konsisten dengan penelitian terdahulu, serta memiliki dasar teori dan mekanisme biologis yang jelas. Dengan demikian, akupresur titik SP6 layak direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan dalam upaya pengelolaan nyeri dismenore primer pada remaja.

#### 4. KESIMPULAN

Remaja putri sebelum dilakukan akupresur titik SP6 mengalami intensitas nyeri dismenore primer dengan nilai rata-rata 4,37 dan sesudah dilakukan akupresur titik SP6 mengalami intensitas nyeri dismenore primer dengan nilai rata-rata 1,47. Ada pengaruh akupresur titik SP6 terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di Banjarmasin Timur tahun 2025 dengan *p-value* sebesar 0,001.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin, SMPN 23 Banjarmasin Timur, para pembimbing, serta seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. D. Nurul Asyia, G. D. N. Sinurat, N. I. S. Aufa Dianto, and N. C. Apsari, "PENGARUH PEER-GROUP TERHADAP PERKEMBANGAN SELF-ESTEEM REMAJA The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem," *J. Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 3, 2023, doi: 10.24198/jppm.v3i3.49286.
- [2] M. Arifin Ilham *et al.*, "Gangguan Siklus Menstruasi pada Remaja : Literature Review," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 5, no. 1, 2023.
- [3] E. Sinaga *et al.*, "BUKU-MANAJEMEN-KESEHATAN-MENSTRUASI-OKE," 2017.
- [4] H. Nurfadillah, S. Maywati, and I. S. Aisyah, "FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISMENORE PRIMER PADA MAHASISWI UNIVERSITAS SILIWANGI," *J. Kesehat. Komunitas Indones.*, vol. 17, no. 1, 2021, doi: 10.37058/jkki.v17i1.3604.

- [5] S. Rahmah, Z. Zubaidah, and R. Raziansyah, "PENGARUH NYERI HAID TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR REMAJA PUTRI KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH HIDAYATULLAH MARTAPURA TAHUN 2024," *J. Ilmu Kesehatan. Insa. Sehat*, vol. 12, no. 1, 2024, doi: 10.54004/jikis.v12i1.175.
- [6] H. Khotimah and S. S. Lintang, "Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja," *Faletahan Heal. J.*, vol. 9, no. 3, 2022, doi: 10.33746/fhj.v9i3.499.
- [7] P. Mulyah *et al.*, *Terapi Komplementer dalam Pelayanan Kebidanan*, vol. 7, no. 2. 2020.
- [8] A. Aminatussyadiah, T. Widiatami, and A. Viska Amanda, "Efektivitas akupresur sp6 dan lr3 terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa d iii kebidanan stikes bcm," *J. Borneo Cendekia*, vol. 7, no. 2, 2023.
- [9] N. Sarmanah and Nofa Anggraini, "PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 BANJARSARI KABUPATEN LEBAK," *J. Ilm. Keperawatan (Scientific J. Nursing)*, vol. 9, no. 3, 2023, doi: 10.33023/jikep.v9i3.1595.
- [10] S. Wajo and N. R. Sholihah, "The Effect of Sanyinjiao Point Accupressure Therapy (SP6) on Reducing Primary Dysmenorrhea Pain Intensity," *MEDIA ILMU Kesehat.*, vol. 12, no. 3, 2023, doi: 10.30989/mik.v12i3.1213.
- [11] A. P. Sari and A. Usman, "Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja," *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 17, no. 2, 2021, doi: 10.24853/jkk.17.2.196-202.
- [12] E. Winengsih and M. Yuliani, "Pengaruh Akupresure SP 6 Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri SMK Pasundan Jatinangor," *NersMid J. Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 7, no. 1, 2024.
- [13] S. Apriyelva *et al.*, "Literatur Review Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer," *Call Pap. ...*, 2021.
- [14] E. Ferries-Rowe, E. Corey, and J. S. Archer, "Primary Dysmenorrhea: Diagnosis and Therapy," *Obstet. Gynecol.*, vol. 136, no. 5, pp. 1047–1058, Nov. 2020, doi: 10.1097/AOG.0000000000000000