

Pengaruh Akupresure Titik SP6 (*Sanyinjiao*) Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMK Diponegoro Tumpang Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang

Wanda Revana Putri¹, Rosyidah Alfitri², Anik Purwati³
^{1,2,3} Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraon Kesdam V/Brawijaya Malang
Email Korespondensi: putriwanda321@gmail.com¹

Abstrak

Nyeri Mestruasi merupakan nyeri menstruasi tanpa kelainan patologis yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri adalah akupresure pada titik SP6 (*Sanyinjiao*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresure titik SP6 (*Sanyinjiao*) terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Diponegoro Tumpang Kabupaten Malang. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi penelitian berjumlah 48 siswi, dengan sampel sebanyak 43 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intensitas nyeri menstruasi diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* Pre dan Post pemberian Perlakuan akupresure SP6. Perlakuan dilakukan pada hari pertama menstruasi selama 3 menit pada masing-masing kaki. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,001$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pre Perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 25 responden (58,1%) dan nyeri berat sebanyak 18 responden (41,9%), dengan nilai rata-rata skala nyeri sebesar 6,98. Setelah diberikan Perlakuan akupresure SP6, sebagian besar responden mengalami intensitas menjadi nyeri ringan sebanyak 28 responden (65,1%) dan nyeri sedang sebanyak 15 responden (34,9%), dengan nilai rata-rata skala nyeri menurun menjadi 3,72. Hasil uji paired t-test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan pemberian akupresure SP6 (*Sanyinjiao*) terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Kesimpulan penelitian ini adalah akupresure SP6 (*Sanyinjiao*) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi dan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja putri.

Kata kunci: Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*), Nyeri Mestruasi, Nyeri Menstruasi, Remaja Putri, Numeric Rating Scale.

Abstract

Primary dysmenorrhea is menstrual pain without pathological abnormalities that is often experienced by adolescent girls and can interfere with learning activities and quality of life. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce pain is acupressure at the SP6 (Sanyinjiao) point. This study aims to determine the effect of acupressure at the SP6 (Sanyinjiao) point on the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMK Diponegoro Tumpang, Malang Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population was 48 female students, with a sample of 43 respondents selected using a purposive sampling technique. The intensity of menstrual pain was measured using a Numeric Rating Scale (NRS) before and after the SP6 acupressure intervention. The intervention was carried out on the first day of menstruation for 5 minutes on each leg. Data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks Test with a significance level of $\alpha = 0.001$. The results of the study showed that before the intervention, most respondents experienced moderate pain (25 respondents (58.1%) and severe pain (18 respondents (41.9%), with an average pain scale score of 6.98. After being given SP6 acupressure intervention, most respondents experienced mild pain (28 respondents (65.1%) and moderate pain (15 respondents (34.9%), with an average pain scale score decreasing to 3.72. The results of the paired t-test obtained a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which showed a significant effect of SP6 (Sanyinjiao) acupressure on the intensity of menstrual pain in adolescent girls. The conclusion of this study is that SP6 (Sanyinjiao) acupressure is effective in reducing the intensity of menstrual pain and can be used as an alternative non-pharmacological therapy that is safe, easy, and can be done independently by adolescent girls.

Keywords: SP6 (*Sanyinjiao*) acupressure, Primary Dysmenorrhea, Menstrual Pain, Adolescent Girls, Visual Analog Scale.

1. PENDAHULUAN

Menstruasi adalah suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita pada masa subur, termasuk di antaranya remaja perempuan. Proses ini terjadi karena lapisan endometrium mengalami peluruhan yang dipicu oleh perubahan hormon yang bersifat siklik (Desiyani, 2018). Menstruasi merupakan hal yang wajar, namun sering kali diiringi berbagai keluhan yang dapat mempengaruhi rutinitas sehari-hari. Salah satu keluhan yang umum terjadi adalah dismenore atau sakit haid, yang ditandai dengan kram di bagian bawah perut yang bisa menyebar ke punggung, pinggang, hingga paha. Dalam beberapa situasi, rasa sakit ini dapat disertai gejala tambahan seperti mual, muntah, sakit kepala, diare, dan rasa lemah, yang dapat mengganggu kegiatan remaja di sekolah maupun saat bersosialisasi (Jatnika et al. , 2022).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 80% wanita mengalami nyeri haid, dengan sekitar 67% di antaranya berada dalam kelompok usia remaja . Di Jawa Timur, kejadiannya juga tinggi, dengan 55–70% siswa remaja mengalami nyeri haid, dan 15% di antaranya menderita nyeri hebat yang mengganggu aktivitas mereka. Selain itu, lebih dari 60% siswi melaporkan mengalami nyeri haid setiap bulan, dan 20% di antaranya harus bolos sekolah karena masalah ini. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 November 2025 di SMK Diponegoro Tumpang Kabupaten Malang melalui wawancara terhadap 10 siswi, diketahui bahwa 7 siswi (70%) mengalami nyeri menstruasi setiap bulan, dan 3 di antaranya mengaku nyeri yang dirasakan cukup berat hingga mengganggu aktivitas belajar. Berdasarkan data UKS dari bulan Juli sampai November 2025 terdapat 8,6% siswi yang berkunjung karena nyeri haid. Sebagian besar siswi hanya menanganinya dengan istirahat atau mengonsumsi obat pereda nyeri tanpa mengetahui adanya alternatif non-farmakologis seperti akuPresur SP6. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah dismenore masih cukup tinggi dan pengetahuan mengenai penatalaksanaan nyeri haid secara mandiri masih terbatas di kalangan remaja.

Dismenore dapat disebabkan oleh berbagai alasan, termasuk peningkatan produksi prostaglandin $F_2\alpha$ dan E_2 di endometrium yang memicu kontraksi berlebihan pada rahim dan penyempitan pembuluh darah, yang kemudian menyebabkan iskemia dan rasa sakit (Itani et al. , 2022). Risiko lain yang bisa berkontribusi meliputi usia menarche yang terlalu awal, siklus menstruasi yang tidak stabil, riwayat keluarga yang memiliki dismenore, stres, kurang tidur, serta kebiasaan konsumsi kafein (Itani et al. , 2022). Dampak dari dismenore pada remaja cukup besar. Rasa sakit yang parah dapat mengurangi konsentrasi dalam belajar, menyebabkan kelelahan, serta meningkatkan tingkat ketidakhadiran di sekolah. Hal ini berpengaruh pada Intensitas Prestasi akademik dan mengurangi partisipasi dalam kegiatan sosial. Dengan demikian, dismenore bukan hanya sekadar masalah fisiologis biasa, tetapi juga memiliki dasar biologis serta faktor pemicu yang rumit, sehingga memerlukan penanganan yang tepat untuk menghindari gangguan pada aktivitas remaja (Novita dan Rahmawati, 2023).

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) untuk mengurangi produksi prostaglandin yang menyebabkan rasa sakit, namun penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan efek samping seperti iritasi lambung, reaksi alergi, dan ketergantungan. Oleh karena itu, Perlakuan non-farmakologis telah dikembangkan sebagai alternatif yang lebih aman, lebih ekonomis, dan mudah diaplikasikan, khususnya bagi remaja (Sastriani et al. , 2022). Beberapa metode yang terbukti membantu meliputi yoga, relaksasi, komPres hangat, dan akupresur, terutama pada titik SP6 (*Sanyinjiao*) yang terletak empat jari di atas bagian dalam mata kaki. Stimulasi pada titik ini diyakini dapat memperlancar sirkulasi darah, menyeimbangkan hormon reproduksi, dan merangsang pelepasan endorfin sebagai pereda nyeri alami (Alam, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Sholihah & Wajo (2023) menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan satu kelompok, yaitu Pretes-Postes. Penelitian ini melibatkan

24 remaja putri yang mengalami dismenore primer. Partisipan dipilih secara purposive sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) Pre dan Post Perlakuan. Perlakuan ini melibatkan penerapan akuPresur pada titik SP6 selama 3 menit pada setiap kaki. Setelah Perlakuan, dilakukan Postes untuk menilai perubahan tingkat nyeri. Hasil penelitian menunjukkan Intensitas nyeri yang signifikan dengan nilai $p < 0,000$, yang menunjukkan bahwa akupresur pada titik SP6 efektif dalam mengurangi nyeri dismenore primer.

Secara keseluruhan, penanganan dismenore umumnya lebih fokus pada terapi farmakologis. Namun, sejak tahun 2010, perhatian mulai beralih ke terapi non-farmakologis seperti akupresur. Titik SP6 menjadi sangat penting karena hubungan eratnya dengan organ reproduksi. Berbagai riset yang dilakukan di Indonesia antara tahun 2018 sampai 2024 secara konsisten menunjukkan bahwa akupresur SP6 efektif dalam mengatasi nyeri menstruasi pada remaja dari berbagai tingkat pendidikan, mulai dari SMP, SMA, hingga universitas (Novita dan Rahmawati, 2023).

Mengingat tingginya angka kejadian dismenore serta dampaknya terhadap kualitas hidup remaja, perlu ada upaya penanganan yang efektif, aman, dan terjangkau. Akupresur SP6 menjadi salah satu alternatif yang relevan karena terbukti efektif, mudah dipahami, dan bisa dilakukan secara mandiri oleh remaja. Perlakuan ini juga dapat dilaksanakan di lingkungan sekolah dan keluarga untuk meningkatkan kemandirian remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi (Khamidah dan Sofiyanti, 2023).

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang sudah disampaikan, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan studi tentang dampak Akupresur titik SP6 (*Sanyinjiao*) terhadap pengurangan rasa sakit saat menstruasi pada siswi remaja di SMK Diponegoro Tumpang, Kabupaten Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Akupresure titik SP6 (*Sanyinjiao*) terhadap Intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di SMK Diponegoro Tumpang Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif. Rancang Bangun Penelitian menggunakan Pre eksperimen dengan desain yang berbentuk *One Group Pretest-Posttest*.

Populasi pada penelitian ini adalah siswi SMK Diponegoro Tumpang tahun ajaran 2025/2026 sebanyak 40 Orang. Sampel dari penelitian ini adalah siswi SMK Diponegoro Tumpang tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 29 Orang (Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling)

Lokasi penelitian ini adalah di SMK Diponegoro Tumpang Malang. Yang beralamat di Jl. Tunggul Amentung No.22, Tumpang, Kec. Tumpang Kabupaten Malang, Jawa Timur 65156. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 sampai Februari 2026.

Variabel Independen pada penelitian ini adalah Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*) yaitu perlakuan yang diberikan kepada responden berupa stimulasi titik SP6 dengan tujuan menurunkan Intensitas nyeri menstruasi. Sedangkan Variabel Dependen pada penelitian ini adalah nyeri menstruasi (dismenorea) yaitu tingkat rasa nyeri yang dirasakan responden selama menstruasi, yang diukur Pre dan Post diberikan perlakuan Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*).

Pada penelitian ini, analisis univariat menunjukkan distribusi dan Presentase dari rata-rata usia, usia menarche, penanganan dismenorea, tingkat nyeri awal, dismenorea Pre diberikan Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*) dan dismenorea Post diberikan Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*). Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji parametrik yang disebut uji paired T-Test. H_1 diterima jika $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat pengaruh akupresur SP6 (*Sanyinjiao*) terhadap Intensitas nyeri menstruasi pada siswi SMK Diponegoro Tumpang Kabupaten Malang. Jika H_0

Jika $p\text{-value} \geq 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*) terhadap Intensitas nyeri menstruasi pada siswi SMK Diponegoro Tumpang Kabupaten Malang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang saya lakukan ini melibatkan 43 responden yang bersedia menjadi reponden. Pada bagian ini disajikan data yang merupakan karakteristik responden berdasarkan usia responden, usia menarche, lama menstruasi, siklus menstruasi, riwayat keluarga, aktivitas olahraga, dan cara mengatasi nyeri haid pada siswi di SMK Diponegoro Tumpang Kabupaten Malang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
14-15 Tahun	5	12
16-17 tahun	26	60
18-19 Tahun	12	28
Total	43	100
Usia Menarche		
<12 Tahun	10	23
12-14 Tahun	29	68
>14 Tahun	4	9
Total	43	100
Lama Menarche		
<3 Hari	0	0
3-7 Hari	37	86
>7 Hari	6	14
Total	43	100
Siklus Menstruasi		
<21 Hari	0	0
21-35	37	86
>35 Hari	6	14
Total	43	100
Riwayat Nyeri Menstruasi Keluarga		
Ada	34	79
Tidak ada	9	21
Total	43	100
Aktivitas Olahraga		
Aktif	15	35
Tidak Aktif	28	65
Total	43	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 43 responden, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 16–17 tahun sebanyak 26 orang (60%), sedangkan paling sedikit pada usia 14–15 tahun sebanyak 5 orang (12%). Berdasarkan usia menarche, mayoritas responden mengalami menarche pada usia 12–14 tahun sebanyak 29 orang (68%), dan paling sedikit pada usia >14 tahun sebanyak 4 orang (9%).

Pada karakteristik lama menstruasi, sebagian besar responden mengalami menstruasi selama 3–7 hari sebanyak 37 orang (86%), sedangkan kategori paling sedikit yaitu <3 hari tidak

ditemukan pada responden (0%). Berdasarkan siklus menstruasi, mayoritas responden memiliki siklus 21–35 hari sebanyak 37 orang (86%), dan tidak terdapat responden dengan siklus <21 hari (0%).

Selanjutnya, berdasarkan riwayat nyeri menstruasi dalam keluarga, sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga sebanyak 34 orang (79%), sedangkan yang tidak memiliki riwayat sebanyak 9 orang (21%). Pada variabel aktivitas olahraga, mayoritas responden tidak aktif berolahraga sebanyak 28 orang (65%), sedangkan yang aktif berolahraga sebanyak 15 orang (35%)

Tabel 2. Karakteristik Nyeri Menstruasi Pre diberikan Perlakuan

No	Pre Perlakuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Nyeri Ringan	5	12
2.	Nyeri Sedang	24	56
3.	Nyeri Berat	14	32
Total		43	100

Berdasarkan tabel 7 diatas diketahui bahwa dari total 43 responden, mayoritas mengalami nyeri pada kategori sedang hingga berat. Yaitu dengan sebanyak 24 responden (55,8%) berada pada kategori nyeri sedang (skala 4–6), 14 responden (32,6%) berada pada kategori nyeri berat (skala 7–9), dan hanya 5 responden (11,6%) yang mengalami nyeri ringan (skala 1–3). Persentase kumulatif menunjukkan bahwa 67,4% responden telah mencapai kategori nyeri sedang, dan seluruh responden (100%) berada dalam rentang nyeri ringan hingga berat.

Tabel 3. Karakteristik Nyeri Menstruasi Post diberikan Perlakuan

No	Post Perlakuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak nyeri	6	14
2.	Nyeri ringan	25	58
3.	Nyeri Sedang	12	28
Total		43	100

Berdasarkan tabel 8 diatas diketahui bahwa dari total 43 responden, sebagian besar mengalami Intensitas nyeri pada kategori ringan. Yaitu dengan , sebanyak 25 responden (58,1%) berada pada kategori nyeri ringan (skala 1–3), 12 responden (27,9%) berada pada kategori nyeri sedang (skala 4–6), dan 6 responden (14,0%) tidak mengalami nyeri (skala 0). Persentase kumulatif menunjukkan bahwa hingga kategori nyeri ringan mencapai 72,1%, dan seluruh responden (100%) berada pada rentang tidak nyeri hingga nyeri sedang, tanpa adanya responden yang mengalami nyeri berat.

Tabel 4. Rata-Rata Nyeri Menstruasi Pre Diberikan Perlakuan

Variabel	N	Rata-Rata	Min	Maks	SD
Nyeri menstruasi Pre diberikan Akupresure SP6(<i>Sanyinjiao</i>)	43	3.21	2	4	0.638

Berdasarkan tabel 9 diatas diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 43 orang. Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata (mean) Intensitas nyeri menstruasi Pre Perlakuan sebesar 3,21 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 4. Standar deviasi sebesar 0,638 menunjukkan bahwa variasi data relatif kecil dan nilai nyeri responden cenderung mendekati rata-rata.

Tabel 5. Rata-Rata Nyeri Menstruasi Post Diberikan Perlakuan

Variabel	N	Rata-Rata	Min	Maks	SD
Nyeri menstruasi setelah diberikan Akupresure SP6 (<i>Sanyinjiao</i>)	43	2.14	1	3	0.639

Berdasarkan tabel 10 diatas diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 43 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) Intensitas nyeri menstruasi setelah Perlakuan sebesar 2,14 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 3. Standar deviasi sebesar 0,639 menunjukkan bahwa variasi data relatif kecil, sehingga skor nyeri responden cenderung terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata.

Tabel 6. Uji Normalitas Data

Variabel	Shariro-Wilk		
	Df	Sig	Keterangan
Nyeri menstruasi Pre dan Post diberikan Akupresure SP6 (<i>Sanyinjiao</i>)	43	0.001	Tidak normal

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data memenuhi asumsi distribusi normal sebagai dasar dalam menentukan jenis uji statistik yang digunakan pada analisis bivariat. Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan program SPSS.

Berdasarkan hasil output SPSS pada gambar di atas, diketahui bahwa jumlah responden (N) sebanyak 43 orang. Hasil analisis menunjukkan nilai mean residual sebesar 0,000 dengan standar deviasi sebesar 0,569. Nilai *Most Extreme Differences* (Absolute) diperoleh sebesar 0,206 dengan nilai Test Statistic sebesar 0,206. Sementara itu, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) diperoleh sebesar 0,001 dan nilai Monte Carlo Sig. (2-tailed) juga sebesar 0,001 dengan interval kepercayaan 99% antara 0,000–0,001.

Karena nilai signifikansi (p-value) 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas tidak terpenuhi sehingga analisis statistik yang digunakan untuk menguji pengaruh pemberian Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*) terhadap Intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri adalah uji non-parametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 7. Analisis Intensitas Nyeri Menstruasi Dengan Pemberian Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*)

Variabel	N	Rata-rata	Z-score	Sig. (2- tailed)
Intensitas nyeri Menstruasi Pre dan Post diberikan perlakuan Akupresure SP6	43	18.50	-5.526	0.001

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test terhadap skor nyeri menstruasi Pre dan Post pemberian Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*), diperoleh jumlah responden sebanyak 43 orang. Hasil analisis pada tabel Ranks menunjukkan bahwa terdapat 36 responden yang mengalami Intensitas skor nyeri (negative ranks), tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan nyeri (positive ranks = 0), dan sebanyak 7 responden tidak mengalami perubahan skor nyeri (ties). Nilai mean rank pada kelompok yang mengalami Intensitas sebesar 18,50 dengan jumlah rank sebesar 666,00, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami Intensitas nyeri setelah Perlakuan diberikan.

Pada tabel Test Statistics diperoleh nilai Z-Score sebesar -5,526 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,001. Karena nilai p < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri menstruasi Pre dan Post pemberian Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian Akupresure SP6 (*Sanyinjiao*) berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan nyeri menstruasi pada responden penelitian.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 43 remaja putri di SMK Diponegoro Tumpang, diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan akupresure pada titik SP6 (*Sanyinjiao*), sebagian besar responden mengalami nyeri menstruasi pada kategori sedang sebanyak 24 responden (55,8%), kategori berat sebanyak 14 responden (32,6%), dan kategori ringan sebanyak 5 responden (11,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa dismenorea merupakan masalah yang cukup signifikan pada remaja putri dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar serta konsentrasi di sekolah. Tingginya intensitas nyeri sebelum perlakuan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisiologis maupun faktor risiko yang umum terjadi pada usia remaja.

Secara fisiologis, nyeri menstruasi terjadi akibat peningkatan produksi prostaglandin $F2\alpha$ pada endometrium yang menyebabkan kontraksi uterus berlebihan dan vasokonstriksi pembuluh darah uterus. Kondisi ini menimbulkan iskemia jaringan sehingga memicu rasa nyeri pada perut bagian bawah. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Collins et al. (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan kadar prostaglandin tidak hanya menyebabkan kontraksi uterus yang kuat, tetapi juga merangsang serabut saraf nyeri sehingga memperkuat persepsi nyeri yang dirasakan oleh remaja. Selain itu, mekanisme nyeri juga dapat dijelaskan melalui teori Gate Control yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall (1965), yang menyatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan melalui serabut saraf kecil menuju medula spinalis dan kemudian diteruskan ke otak untuk dipersepsikan sebagai nyeri.

Tingginya intensitas nyeri pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik usia remaja pertengahan, yaitu sekitar 15–17 tahun, yang secara hormonal masih mengalami ketidakstabilan dalam regulasi sistem reproduksi. Literatur menyebutkan bahwa prevalensi dismenorea pada remaja berkisar antara 60–73% dan seringkali berdampak pada penurunan aktivitas belajar serta kualitas hidup remaja (Belayneh et al., 2023). Selain faktor hormonal, faktor lain seperti stres psikologis, kurangnya aktivitas fisik, serta riwayat keluarga juga dapat meningkatkan persepsi nyeri yang dirasakan oleh remaja (Morales-de la Peña et al., 2022).

Setelah diberikan perlakuan akupresure pada titik SP6 (*Sanyinjiao*) selama 3 menit pada kaki kanan dan kiri yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri menstruasi pada responden. Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 25 responden (58,1%), nyeri sedang sebanyak 12 responden (27,9%), dan tidak nyeri sebanyak 6 responden (14,0%). Penurunan intensitas nyeri ini menunjukkan bahwa akupresure pada titik SP6 memiliki efek terapeutik dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

Secara fisiologis, stimulasi pada titik SP6 dapat merangsang reseptor mekanosensorik pada kulit dan jaringan otot yang kemudian mengaktifkan sistem saraf pusat untuk melepaskan hormon β -endorfin dan serotonin. Hormon tersebut berperan sebagai analgesik alami yang mampu menghambat transmisi impuls nyeri pada medula spinalis sehingga intensitas nyeri dapat berkurang (Collins et al., 2021). Selain itu, stimulasi pada titik SP6 juga dapat meningkatkan aliran darah pada area pelvis serta menurunkan kadar prostaglandin sehingga kontraksi uterus menjadi lebih terkontrol dan rasa nyeri berkurang. Mekanisme ini sesuai dengan teori Gate Control yang menyatakan bahwa stimulasi sentuhan atau tekanan pada titik tertentu dapat membantu menutup “gerbang nyeri” pada sistem saraf pusat (Melzack & Wall, 1965).

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai Z sebesar -5,526 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri menstruasi sebelum dan sesudah pemberian akupresure SP6. Analisis ranks juga menunjukkan bahwa sebanyak 36 responden mengalami penurunan intensitas nyeri, tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan nyeri, dan sebanyak 7 responden tidak mengalami perubahan. Hasil ini membuktikan bahwa secara statistik pemberian akupresure SP6 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Dalam perspektif Traditional Chinese Medicine, titik SP6 (Sanyinjiao) merupakan titik pertemuan tiga meridian utama yaitu limpa, hati, dan ginjal yang berkaitan dengan sistem reproduksi wanita. Stimulasi pada titik ini dipercaya dapat melancarkan aliran energi (qi) dan darah sehingga mengurangi stagnasi yang menjadi salah satu penyebab nyeri haid. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Belayneh et al. (2023) yang menyatakan bahwa akupresure pada titik SP6 efektif dalam menurunkan intensitas dismenorea pada remaja dan menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa pemberian akupresure pada titik SP6 (Sanyinjiao) mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Terapi ini juga tergolong aman, mudah dilakukan, serta tidak menimbulkan efek samping sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis dalam praktik kebidanan untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi pada remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri menstruasi dengan kategori sedang hingga berat sebelum diberikan perlakuan akupresure SP6 (*Sanyinjiao*), dengan intensitas nyeri pada rentang skala 4–10 berdasarkan pengukuran menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Setelah diberikan perlakuan akupresure pada titik SP6 (*Sanyinjiao*) selama 3 hari, terjadi penurunan intensitas nyeri menstruasi pada sebagian besar responden dari kategori sedang–berat menjadi ringan–sedang, bahkan beberapa responden melaporkan nyeri yang mendekati tidak nyeri. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian akupresure pada titik SP6 (*Sanyinjiao*) efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri dan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, serta dapat diterapkan secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshari Fard, M. R., Mohammadi, A., Ma, L. X., Mu, J. D., Yu, W. Y., Song, Y., Wang, J. X., Gan, Y. Y., Tian, Y., Qian, X., Sun, T. Y., & Iravani, S. (2020). Comparison of the immediate analgesic effect of perpendicular needling and transverse needling at SP6 in patients with primary dysmenorrhea: Study protocol for a randomized controlled trial. *Medicine (United States)*, *99*(3), 1–8. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000018847>
- Alam, S. (2020). Mekanisme Kerja AkuPresur Titik (*Sanyinjiao*) (SP6) terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi. *Jurnal Terapi Komplementer*, *2*(1), 12–19.
- Alfitri, R. (2021). Pengaruh Pemberian Slow Strock Back Massage Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Di Panti Asuhan Putri Aisyiah Kota Malang. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 116–121. <http://ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1242>
- Allen, S., McBride, C., & Pirie, P. (1991). NOTICE : This Material May Be Protected By Copyright Law (Title 17 , U . S . Code). *Journal of Reproductive Medicine*, *36*(11),

- 769–772.
- Amirta Hanum, N. A. S. (2024). the Effect of Dysmenorrhore Exercises on Reducing. *Kesehatan Saintika Meditory*, 7(December), 122–130.
- Aryani, R., Muna, S., & Kurniawati, E. (2025). Pelatihan Teknik Pijat AkuPresur Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Sma/SMK Muhammadiyah Kota Banda Aceh. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 4179–4183. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i3.45732>
- Belayneh, W., Kassaye, Z., Arusi, T., Abera, N., Hantalo, A., Melkamu, B., & Gutulo, M. (2023). Prevalence of dysmenorrhea and associated factors and its effect on daily academic activities among female undergraduate students of Hawassa University College of Medicine and Health Sciences, Hawassa, Ethiopia. *Frontiers in Reproductive Health*, 5(December), 1–11. <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1244540>
- Chen, S. C., Ruan, J. Y., Zhang, B., Pang, L. Y., Zhong, L., Lin, S. L., Wong, K. P., Ouyang, H. X., Yeung, W. F., Fu, Q. W., & Chen, B. Q. (2024). Traditional Chinese medicine interventions based on meridian theory for pain relief in patients with primary dysmenorrhea: a systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 11(September). <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1453609>
- Dewi, N. P., Suindri, N. N., & Purnami, N. M. (2024). Efektivitas AkuPresur Titik (*Sanyinjiao*) (SP6) terhadap Nyeri Menstruasi pada Siswi SMP. *Jurnal Ilmu Kesehatan (Poltekkes Denpasar)*, 15(2), 77–84.
- Firda, N., Kiswati, R., Titisari, I., & Kundarti, E. (2022). Ulasan Literatur: Efektivitas AkuPresur SP6 terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 55–62.
- Han, H., Choi, J. K., Park, J., Im, H. C., Han, J. H., Huh, M. H., & Lee, Y. B. (2021). Recent innovations in processing technologies for improvement of nutritional quality of soymilk. *CYTA - Journal of Food*, 19(1), 287–303. <https://doi.org/10.1080/19476337.2021.1893824>
- Itani, R., Soubra, L., Karout, S., Rahme, D., Karout, L., & Khojah, H. M. J. (2022). Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates. *Korean Journal of Family Medicine*, 43(2), 101–108. <https://doi.org/10.4082/kjfm.21.0103>
- Jatnika, D., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, A. (2022). Pengaruh AkuPresur Titik SP6 terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 23–31.
- Kementerian Kesehatan. (2017). Food Composition Table—Indonesia (Daftar Komposisi Bahan Makanan). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*, 135.
- Khamidah, N., & Sofiyanti, D. (2023). Pengaruh AkuPresur Titik SP6 terhadap Intensitas Intensitas Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 14(2), 45–52.
- Khuzaiyah, S. (2024). Menarche and Early Puberty: A Recent Review of the Causes of Early Puberty and Its Impact on Women’s Health. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 74(4), 205–218.
- Morales-de la Peña, M., Welte-Chanes, J., & Martín-Belloso, O. (2022). Impact of Pulsed Electric Field Pre-Treatment on the Isoflavone Profile of Soymilk. *Beverages*, 8(2), 1–11. <https://doi.org/10.3390/beverages8020019>
- Novita, R., & Rahmawati, A. (2023). Pengaruh AkuPresur SP6 terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 88–96.
- Oliás, R., Delgado-Andrade, C., Padial, M., Marín-Manzano, M. C., & Clemente, A. (2023). An Updated Review of Soy-Derived Beverages: Nutrition, Processing, and Bioactivity. *Foods*, 12(14). <https://doi.org/10.3390/foods12142665>
- Patimah, S. (2017). *GIZI REMAJA PUTRI* (A. Suzana (ed.); Cetakan Ke). PT Refika Aditama.

- Salsabila, H. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore. *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya*, 9(1), 356–363.
- Sastriani, E., Handayani, A., & Rahayu, D. (2022). Efektivitas AkuPresur Titik SP6 terhadap Intensitas dan Kualitas Nyeri Menstruasi pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3), 145–152.
- Teori, L., & Berfikir, K. (2024). *KUANTITATIF*. 2, 36–46.
- Wajo, S., & Sholihah, N. R. (2023). The Effect of (*Sanyinjiao*) Point AccuPressure Therapy (SP6) on Reducing Primary Dysmenorrhea Pain Intensity. *Media Ilmu Kesehatan*, 12(3), 279–288. <https://doi.org/10.30989/mik.v12i3.1213>
- Warsono, H., Sunu, R., & Ardiyansah, A. (2022). *METODE PENGOLAHAN DATA KUALITATIF MENGGUNAKAN ATLAS.ti* (Ardiyansah (ed.)). Progam Studi Doktor Administrasi Publik.
- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Wijayanti, W., Sunarsih, T., Kartini, F., & Rohmatika, D. (2022). Kejadian Premenstrual Syndrome (Pms) Berdasarkan Karakteristik Siswi Kelas Xii Di Pondok Pesantren Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 13(1), 24–31. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.812>
- ilmiah, W. S., Abdullah, I., & Koesrini, J. (2022). *Terapi Non Farmakologi Yang Paling Efektif Mengatasi Nyeri Nyeri Mestruasi*. bondowoso: CV KHD Production. ISBN 978-623-6916-92-6.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihati, S., Sa'adah, N., Murti, Y.A., & Trisnamiati, A. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Jakarta: Universitas Nasional, IWWASH & Global One.