

PENGARUH AKUPRESUR DAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE RINGAN PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 1 LABUAN PANDEGLANG TAHUN 2024

Imas Masripah¹, Anisa Shofati², Ema Huzaema³, Emun Munawaroh⁴, Yuni Kartika⁵, Uci Ciptiasrini⁶, Maryam Syarah Mardiyah⁷

^{1,2,3,4,6,7}Universitas Indonesia Maju

Email: masripahimas116@gmail.com¹, anisashofati123@gmail.com², emahuzaema88@gmail.com³, nidaaghniatunhusna@gmail.com⁴, yunicharticha@gmail.com⁵, masripahimas116@gmail.com⁶, masripahimas116@gmail.com⁷

ABSTRAK

Latar belakang : Masalah dismenore pada remaja ini jika tidak segera diatasi bisa berdampak buruk pada produktivitas remaja putri. Peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh akupresur dan *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri. **Tujuan :** mengetahui pengaruh akupresur dan *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri di SMPN 1 Labuan Pandeglang tahun 2024. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pendekatan *two group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII dan IX yang mengalami dismenore sebanyak 30 orang. **Hasil Penelitian :** penelitian ini menunjukkan perubahan nilai mean intensitas dismenore yaitu nilai Mean kelompok kontrol yang diberikan tindakan akupresur pada pre test sebesar 5,67 dan pada post test 2,40. Sedangkan nilai Mean pada kelompok eksperimen yang diberikan tindakan William's Flexion Exercise pada pre test sebesar 6,20 dan post test sebesar 1,60. Hasil Uji Man-Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 yang berarti ada pengaruh Ada pengaruh akupresur dan *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri di smpn 1 labuan. **Kesimpulan dan Saran :** terdapat pengaruh akupresur dan *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri di smpn 1 labuan. Bagi responden remaja putri yang sering mengalami nyeri haid diharapkan dapat melakukan latihan William Flexion Exercise dan Akupresure sebelum menstruasi secara mandiri agar tingkat nyeri dapat berkurang.

Kata Kunci : Akupresur, Dismenore, Remaja, William's Flexion Exercise.

ABSTRACT

Background: If the problem of dysmenorrhea in teenagers is not addressed immediately, it can have a negative impact on the productivity of young women. Researchers feel it is important to conduct research on the effect of acupressure and William flexion exercise on reducing the intensity of mild dysmenorrhea in adolescent girls. Objective: to determine the effect of acupressure and William flexion exercise on reducing the intensity of mild dysmenorrhea in adolescent girls at SMPN 1 Labuan Pandeglang in 2024. Method: This research uses a quasi-experiment method with a two group pretest and posttest design approach. The population in this study was 30 teenage girls in grades VIII and IX who experienced dysmenorrhea. Research Results: This study shows a change in the mean intensity of dysmenorrhea, namely the mean value of the control group given acupressure in the pre-test was 5.67 and in the post-test 2.40.

Meanwhile, the mean value for the experimental group given the William's Flexion Exercise in the pre-test was 6.20 and post-test was 1.60. The results of the Man-Whitney test show a significance value of 0.002, which means there is an influence. There is an influence of acupressure and William flexion exercise on reducing the intensity of mild dysmenorrhea in young women at SMP 1 Labuan. Conclusions and Suggestions: There is an effect of acupressure and William Flexion Exercise on reducing the intensity of mild dysmenorrhea in young women at SMPN 1 Labuan. For young female respondents who often experience menstrual pain, it is hoped that they can do William Flexion Exercise and Acupressure exercises before menstruation independently so that the level of pain can be reduced.

Keywords: Acupressure, Dysmenorrhea, Teenagers, William's Flexion Exercise.

PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung dari usia 10 sampai dengan 19 tahun. Perubahan pada remaja khususnya remaja putri bukan hanya fisik dan mental tetapi akan terjadi perubahan secara berangsur-angsur pada sistem reproduksinya. Berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid (menstruasi) pada wanita. Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (dismenore). Dismenore merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. Dismenore sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Sinaga *et al.*, 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2022 melaporkan bahwa kejadian wanita yang mengalami dismenore berat di setiap negara di dunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% di antaranya mengalami dismenore ringan. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda, dengan perkiraan berkisar antara 67-90% untuk perempuan yang berusia 17-24 tahun. Rata-rata di negara-negara Eropa kasus dismenore terjadi pada 45-97% wanita, di negara-negara Amerika kasus dismenore terjadi pada 52-90% wanita, di wilayah Afrika terjadi pada 44-95% wanita, dan di wilayah Asia kasus dismenore terjadi pada 45- 90% wanita (WHO, 2022)

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik tahun 2022 bahwa prevalensi kasus dismenore di Indonesia cukup besar yaitu sebesar 64,25% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 15-24 tahun. Angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia adalah 54,88%, sedangkan tipe sekunder sebesar 9,36% dengan tingkat nyeri dismenore ringan 49%, sedang

34% dan berat 17% yang mengakibatkan 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan 8-10% remaja putri tidak masuk sekolah (Kemenkes RI, 2023).

Dinas Kesehatan Provinsi Banten bekerja sama dengan BPS tahun 2023 melaporkan bahwa kejadian dismenore di Banten tercatat sebesar 60,19% dari 10.000 orang remaja yang di survey. dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 14-24 tahun, dimana angka kejadian dismenore tipe primer sebesar 52,61%, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58% dengan tingkat nyeri dismenore ringan 47%, sedang 38% dan berat 15% (Dinkes Provinsi Banten, 2023). Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang bekerja sama dengan BPS Pandeglang tahun 2023 juga melaporkan kasus dismenore pada remaja, bahwa prevalensi kasus adalah sebesar 62,4% dari 5.000 orang remaja yang di survey, dimana kasus terbanyak dialami oleh remaja putri usia 14-24 tahun dengan 35% diantaranya mengeluh bahwa aktivitasnya terbatas akibat dismenore (Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2023), sedangkan pada bulan Juli-Agustus tahun 2024 kunjungan remaja usia 12-15 tahun ke Puskesmas Labuan yang mengalami dismenore sebanyak 12 orang.

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid yang berat dapat memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari, bahkan kasus dismenore yang berat pada remaja putri memaksa mereka meninggalkan atau tidak hadir sekolah (Yunitasari *et al.*, 2020).

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat dan diikiuti dengan rasa keletihan, suhu basal tubuh meningkat 0,2-0,4°C, servik berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mongering dengan pola granular, ostium menutup secara bertahap, dan kram uterus yang menimbulkan nyeri menstruasi (Silaen *et al.*, 2021).

Dismenore memiliki dampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, absensi, interaksi sosial dan dapat juga menimbulkan kerugian ekonomi yang cukup besar karena biaya pengobatan, perawatan medis. Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Selain itu dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar

mengajar, tidak konsentrasi belajar, kecenderungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar sehingga berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik (Dewi & Runiari, 2020).

Metode penanganan dismenore terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Secara farmakologi, untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenore dapat menggunakan obat-obat golongan analgetik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, feminax dan obat anti inflamasi non-steroid (NSAID). Secara non farmakologi penanganan dismenore dapat dilakukan dengan menggunakan obat tradisional seperti air daun sirih, daun pepaya, rimpang kunyit, kompres menggunakan air hangat atau olahraga seperti jalan kaki dan peregangan otot. Tindakan lain juga bisa dilakukan dengan cara menggunakan teknik akupresur (Mislioni *et al.*, 2020).

Peneliti memilih cara penanganan dismenore secara non farmakologi, dengan membandingkan dua metode sekaligus. Metode pertama yaitu pemberian terapi akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional China yang sudah dikenal sejak ribuan tahun lalu dan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh (Wirabrata, 2021). Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik *sanyinjiao*. Titik *sanyinjiao* atau *spleen 6* merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid (Utami & Susanti, 2021). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogeneus* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Yati, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Marbun & Purnamasari (2022) menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Efektivitas pemberian terapi akupresur terdapat pengurangan dismenore, pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur. Penelitian serupa oleh Khotimah (2021) juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore.

Akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Penelitian lainnya oleh Revianti & Yanto (2023) juga menunjukkan hasil bahwa terapi

akupresur pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat dismenore pada remaja.

Metode penanganan dismenore kedua dalam penelitian ini yaitu dengan peregangan otot yang bisa dilakukan menggunakan teknik *william's flexion exercise*. Beberapa gerakan *william's flexion exercise* bertujuan untuk menguatkan otot-otot abdominal dan memobilisasi lumbal bagian bawah. Kontraksi dari otot abdominal dan lumbal bagian bawah akan memberikan tekanan pada pembuluh darah besar di abdomen yang selanjutnya akan meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi. Hal tersebut dapat memperlancar suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang (Astuti & Adhkana, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggreini *et al.* (2022) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh teknik *william flexion exercise* terhadap tingkat nyeri haid (*dismenore*). Siswi sebelum dilakukan teknik *william flexion exercise* mengalami dismenore pada skala 6 dan setelah dilakukan teknik *william flexion exercise* nyeri akibat dismenore menurun menjadi skala 2. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Abidin *et al.* (2022) juga menunjukkan hasil serupa bahwa ada pengaruh *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*). Siswi sebelum diberikan teknik *william flexion exercise* mengalami nyeri haid pada skala 6 dan setelah diberikan terapi dengan teknik *william flexion exercise*, skala nyeri menurun menjadi skala 3.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Labuan Pandeglang Kabupaten Pandeglang dengan melakukan wawancara pada 10 orang siswi berusia 12 – 15 tahun yang mengalami dismenore, didapatkan data bahwa 6 orang diantaranya mengalami dismenore sedang dan 4 orang lainnya mengalami dismenore ringan. Ketika ditanya terkait gangguan aktivitas saat mengalami dismenore, 7 orang mengatakan dismenore yang dialami sangat nyeri, membuat tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk malas belajar dan tidak konsentrasi saat belajar di kelas karena merasa letih, pusing, tidak *mood*, sakit pinggang, mual dan kram perut. Saat ditanya penanganan apa yang dilakukan untuk mengurangi dismenore, 4 orang mengatakan melakukan kompres hangat, 2 orang mengatakan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang dibeli di apotek, 1 orang mengatakan mengkonsumsi kunyit asam dan 3 orang lainnya mengatakan membiarkannya saja tanpa melakukan penanganan apapun. Saat ditanya apakah pernah melakukan penanganan dismenore menggunakan teknik peregangan

otot dengan *william flexion exercise* atau melakukan teknik akupresur mereka semua menjawab tidak pernah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh akupresur dan *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri di SMPN 1 Labuan Pandeglang tahun 2024.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pendekatan *two group pretest and posttest design*. Desain penelitian ini mempunyai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta penetapan sampel yang tidak acak. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *posttest* dengan *pretest* (Sugiyono, 2018).

2. Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII dan IX yang mengalami dismenore sebanyak 30 orang.

Sample

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*, dimana seluruh populasi yang ada dijadikan sampel, artinya sebanyak 30 orang remaja putri kelas VIII dan IX yang mengalami dismenore dijadikan sebagai responden, yang terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok yang diberikan intervensi terapi akupresur sebanyak 15 orang dan kelompok kedua adalah kelompok yang diberikan intervensi latihan gerakan fisik *william flexion exercise* sebanyak 15 orang.

Kriteria dalam pengambilan sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Siswi kelas VIII dan IX di SMPN 1 Labuan Pandeglang
- 2) Mengalami nyeri haid (dismenore)
- 3) Tidak menggunakan obat-obatan peggilang nyeri haid.
- 4) Bersedia menjadi responden (menandatangani lembar *informed consent*).

b. Kriteria Ekslusi

- 1) Siswi yang menderita penyakit ginekologis tertentu berdasarkan diagnosis dokter seperti endometriosis, fibroid, adenomiosis, peradangan tuba fallopi dan lain-lain.
- 2) Siswi menderita nyeri tulang yang tidak memungkinkan melakukan gerakan *william flexion exercise*
- 3) Siswi menderita nyeri sendi di bagian tubuh tertentu yang tidak memungkinkan melakukan terapi akupresur

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Nilai Mean, Median dan Modus Intensitas Dismenore sebelum dan sesudah dilakukan tindakan akupresur

Tabel 1.

Nilai Mean, Median dan Modus Intensitas Dismenore sebelum dan sesudah dilakukan tindakan akupresur pada siswa remaja di SMPN 1 Labuan Tahun 2024

Kelompok	Mean		Std. Deviation		Min-Max	
	PreTest	Post Test	PreTest	PostTest	PreTest	PostTest
KelompokKontrol	5,67	2,40	,976	,632	Min 4 Max 7	Min 2 Max 4

Berdasarkan tabel 1. diperoleh hasil bahwa nilai Mean kelompok kontrol pada pre test sebesar 5,67 dan pada post test 2,40.

Nilai Mean, Median dan Modus Intensitas Dismenore sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *William's Flexion Exercise*

Tabel 2.

Nilai Mean, Median dan Modus Intensitas Dismenore sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *William's Flexion Exercise* pada siswaremaja di SMPN 1 Labuan Tahun 2024

Kelompok	Mean		Std. Deviation		Min-Max	
	PreTest	Post	PreTest	PostTest	PreTest	PostTest

Test						
Kelompok	6,20	1,60	,775	,632	Min 5	Min 1
Eksperimen					Max 7	Max 3

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil pada kelompok eksperimen hasil meanpre test sebesar 6,20 dan post test sebesar 1,60.

Hasil Uji Normalitas Data pada Intensitas Nyeri Dismenore di SMPN 1 Labuan Tahun 2024

Tabel 3.

Variabel	Nilai Signifikansi Kolmogorov-Smirnov	Keterangan	Nilai Signifikansi Shapiro-Wilk	Keterangan
Kelas pre test kontrol	0,027	Tidak Normal	0,070	Normal
Kelas post test kontrol	0,000	Tidak Normal	0,000	Tidak Normal
Kelas pre test eksperimen	0,013	Tidak Normal	0,004	Tidak Normal
Kelas post test eksperimen	0,001	Tidak Normal	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan tabel.3 didapatkan hasil bahwa uji normalitas pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan masalah intensitas dismenore dengan intervensi akupresur dan *william's flexion exercise* menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk Sebagian besar berdistribusi tidak normal dan hanya satu data berdistribusi normal yaitu nilai intensitas dismenore pada kelompok kontrol pre test. Hal ini berdasarkan ketentuan bahwa jika nilai signifikansi > 0,05 maka data tersebut dikatakan normal, namun jika signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal.

2. Analisis Bivariat

Uji Wilcoxon

Tabel 4.

Uji Wilcoxon Pengaruh Akupresur dan *William's Flexion Exercise* terhadap Intensitas Dismenore di SMPN 1 Labuan Tahun 2024

		Ranks			P Value
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	
Post test - pre test	Negative Ranks	30 ^a	15,50	465,00	0,000
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00	
	Ties	0 ^c			
	Total	30			

Berdasarkan Tabel 4.5 diperoleh bahwa hasil analisis pengaruh Akupresur dan *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas Dismenore di SMPN 1 Labuan dengan responden 30 orang dari kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan *negative ranks* yang berarti ada penurunan intensitas dismenore dengan mean rank sebesar 15,5 dan Pvalue 0,000 artinya kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa akupresur dan *William's Flexion Exercise* memiliki pengaruh terhadap intensitas desminore

Uji Man Whitney

Tabel 5.

Uji Man-Whitney Pengaruh Akupresur dan *William's Flexion Exercise* terhadap Intensitas Dismenore di SMPN 1 Labuan Tahun 2024

		Ranks			P Value
Kelas		N	Mean Rank	Sum of Ranks	
Intensitas	Eksperimen	15	11,13	167,00	0.002
Dismenore	Kontrol	15	19,87	298,00	
Total		30			

Berdasarkan table 4.5 diperoleh bahwa nilai *Mean Rank* intensitas desminore kelompok kontrol lebih besar dibandingkan pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 19,87. Adapun nilai P value pada pengujian ini sebesar 0,002 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dari akupresur dan *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas desminore.

Simpulan Hasil

Hasil analisis pengaruh Akupresur dan *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas Dismenore di SMPN 1 Labuan dengan responden 30 orang dari kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan *negative ranks* yang berarti ada penurunan intensitas dismenore dengan mean rank sebesar 15,5 dan P value 0,000 artinya kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa akupresur dan *William's Flexion Exercise* memiliki pengaruh terhadap intensitas desminore. Adapun nilai *Mean Rank* intensitas desminor kelompok kontrol lebih besar dibandingkan pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 19,87. Adapun nilai P value pada pengujian ini sebesar 0,002 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dari akupresur dan *William's Flexion Exercise* terhadap intensitas desminore.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada selisih nilai mean rank pada kedua kelompok yang ditunjukkan dengan nilai mean rank pada kelompok kontrol lebih besar dibandingkan nilai mean rank dari kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan nilai intensitas dismenore pada kasus eksperimen lebih kecil dibandingkan pada kelompok kontrol. Meskipun kedua intervensi menghasilkan intensitas dismenore yang menurun setelah dilakukan Tindakan, namun menunjukkan bahwa intervensi *William's Flexion Exercise* lebih memiliki pengaruh terhadap intensitas dismenore.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulancari dan Kamidah (2024) yang meneliti tentang pengaruh *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri haid. Hasil penelitian ini menyebutkan terjadi penurunan nilai rata-rata nyeri haid sebesar 5,85. Selain itu, skor minimum dan skor maksimum pretest juga lebih tinggi dibandingkan posttest. Kedua, nilai Signifikansi didapatkan sebesar 0,000, lebih kecil dibandingkan tingkat signifikansi 0,05 yang berarti terdapat pengaruh pemberian *William's Flexion Exercise* terhadap penurunan nyeri haid. Penelitian ini juga sejalan dengan Sari dan Usman (2021) yang meneliti tentang efektifitas akupresur terhadap dismenore pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan kualitas nyeri dismenore yaitu sebelum terapi yaitu 2,67 dan SD 0,687, Sedangkan setelah terapi akupresur selama 3 hari berturut-turut hasil rata-rata intensitas nyeri dismenore adalah 1,19 dan SD 0,552. Hasil uji wilcoxon diperoleh penurunan rata-rata intensitas nyeri dismenore hari I yaitu 0,22, hari ke 2 yaitu 0,43 dan hari ke 3 yaitu 0,83 dengan nilai P value = 0,00 yang artinya terapi akupresur pada titik LI 4 (Hegu) dan ST 36 bilateral efektif menurunkan dismenore pada remaja

Dismenore terjadi karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin yang berlebihan, prostaglandin ($PGF-2\alpha$) yang berlebihan dapat menyebabkan hipertonus dan

vasokonstriksi pada myometrium sehingga mengakibatkan iskemia, disintegrasi endometrium, pendarahan dan nyeri”. Akibat peningkatan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah akan menyebabkan aliran darah yang menuju uterus menurun, sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang cukup sehingga saat menstruasi terjadi nyeri. Saat korpus luteum mengalami regresi dan tidak terjadi pembuahan mengakibatkan hormon progesteron akan mengalami penurunan dan labilisasi membran lisosom sehingga mudah pecah dan melepaskan enzim fosfolipase yang kemudian menghidrolisis senyawa fosfolipid yang ada pada sel endometrium dan menghasilkan asam arakhidonat. Asam arakhidonat bersama dengan terjadinya kerusakan jaringan endometrium akan menghasilkan prostaglandin. Kadar prostaglandin (PGF-2 α) lebih tinggi selama dua hari pertama menstruasi pada perempuan dengan dismenore primer. Tingginya kadar prostaglandin juga akan mempengaruhi kontraksi otot rahim. Prostaglandin akan merangsang otot-otot halus di dinding rahim untuk berkontraksi, semakin tinggi kadar prostaglandin, maka kontraksi akan semakin kuat sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan semakin kuat (Abidin, Supriyadi dan Surendra, 2019).

Pemberian intervensi akupresur yang merupakan terapi totok atau tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau akupoint pada tubuh dan *william's flexion exercise* yang merupakan latihan bagi kasus nyeri punggung bawah dan menggunakan teknik penguatan *abdomen muscles* serta *gluteus maximus muscle* maupun mengendurkan *ekstensor muscle* punggung terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas dismenore pada remaja.

Menurut asumsi peneliti, latihan peregangan otot dapat membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida di dalam sel sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot. Selain itu intervensi akupresur dan *William's flexion exercise* dapat meningkatkan volume darah yang mengalir ke seluruh tubuh termasuk organ reproduksi dapat memperlancar suplai oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi, sehingga nyeri haid dapat berkurang. Selain itu selama kegiatan yang dilakukan dengan menyenangkan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang diproduksi oleh otak dan sumsum tulang belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengaruh akupresur dan *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri di smpn 1 labuan pandeglang tahun 2024 didapatkan:

1. Nilai Mean kelompok kontrol yang diberikan tindakan akupresur pada pre test sebesar 5,67 dan pada post test 2,40.
2. Nilai Mean pada kelompok eksperimen yang diberikan tindakan William's Flexion Exercise pada pre test sebesar 6,20 dan post test sebesar 1,60.
3. Ada pengaruh akupresur dan *william flexion exercise* terhadap penurunan intensitas dismenore ringan pada remaja putri di smpn 1 labuan pandeglang tahun 2024 dengan nilai P value sebesar 0,002

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, J., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2022). Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Siswi Sman 7 Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p39-49>
- Anggreini, S. N., Desriva, N., & Ramadhani, S. P. (2022). Pengaruh Teknik William Flexion Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Haid (Dismenore) Siswi Kelas Viii Di Smp N 37 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 4(2), 218–227.
- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Astuti, D., & Adhkana, D. N. (2021). Pengaruh William'S Flexion Exercise dengan Lantunan Ayat Suci Al Qur'an Terhadapskala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. *BMJ*, 6(1), 32–43.
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2020). Derajat Disminorea dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120.
- Dinkes Kabupaten Pandeglang. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Pandeglang Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang.
- Dinkes Provinsi Banten. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.

- Febriani, Y. (2020). Beda Pengaruh Pemberian William's Flexion Exercise dan William's Flexion Exercise dengan Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Dismenore. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, 13(4), 177–182.
- Hasanah, O., Yetti, K., & Wanda, D. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Universitas Of Riau*, 3(6), 11–14.
- Julianti, Hasanah, O., & Erwin. (2022). Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM PSIK*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.55171/obs.v9i2.562>
- Kemendes RI. (2023). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi* (pp. 1–47). Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoiriyah, I. (2020). Upaya Penanggulangan Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja di Kecamatan Jetis. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 9–22.
- Khotimah, H. (2021). Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Obstetika Scientia*, 9(2), 761–782.
- Mahtiana, L., Rohmah, E. Y., & Widyaningrum, R. (2021). *Buku Remaja dan Kesehatan Reproduksi* (Issue 2, pp. 36–43). Stain Press Ponorogo.
- Marbun, U., & Purnamasari, L. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Marely, A. F. V. (2020). Keefektifan William Flexion Exercise untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kesehatan Universitas Negeri Semarang*, 1(4), 1– 50.
- Mislani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2020). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Mukhoirotn. (2019). *Dismenorea; Cara Mudah Mengatasi Nyeri Haid* (1st ed.). Dialetika
- Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarief, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (2020). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 123– 128.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratitdy, G., Rehatta, N. M., & Susila, D. (2020). Perbandingan Interpretasi Skala Nyeri Antara NRS-VAS-WBFS oleh Pasien Pasca Operasi Elektif Orthopedi di RSUD Dr.

- Soetomo. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 447.
<https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1802>
- Purba, B. T., & Sipayung, N. P. (2020). Penerapan William Flexion Exercise Pada Nyeri Punggung Bawah Pada Siswa SMA. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 281–290.
- Purwanti, Y. (2018). Akupresur Dalam Kebidanan. In *Modul Praktikum* (2nd ed.). UMSIDA Press.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2023). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39.
<https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Ridwan, M., & Herlina. (2019). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(1), 51–56.
- Rosyida, D. A. C. (2021). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (pp. 1–224). Pustaka Baru Press.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2022). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202.
- Sarihu, H., Mulyaningsih, S., & Nurunnayah, S. (2021). Berkenalan dengan Menstruasi. In *Buku Saku Menstruasi Pertama Bagi Remaja*. Universitas Alma Ata Press.
- Sarmanah N. 2023. Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. *Jurnal Imliah Keperawatan*. Diunduh dari <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/> tanggal 02 September 2024 pukul 19.20
- Silaen, R. M. A., Ani, L. S., & Putri, W. C. W. S. (2021). Prevalensi Dysmenorrhea dan Karakteristiknya pada Remaja Putri di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–6.
- Sinaga, E., Saribanon, N., Suprihatin, Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2021). *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (pp. 1–188). Universitas Nasional, IWWASH, Global One.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Susanti, N. Y. (2021). Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 145–150.
- Triyono, E., & Widarti, R. (2019). Penerapan William Flexion Exercise Pada Kasus Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain). *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v2i1.252>

- Utami, N. H., & Susanti, R. (2021). Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao (SP6) Terhadap Penurunan Dismenorea Primer. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 3(6), 11–19.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Virli, S. A. (2021). Pengaruh William's Flexion Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi SMP Negeri 2 Palembang. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Vol. 2, Issue <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027><https://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/>???)
- WHO. (2022). *International Youth Day 2023: Quality data crucial for improving adolescents' health and well-being in countries across the world* (pp. 1–29). World Health Organization, Geneva.
- Wirabrata. (2021). Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresur. In *Buku Saku 3* (3rd ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Wulandari, R. S dan Kamidah. 2024. The effect of william's flexion exercise on reducing the Intensity of menstrual pain in students of junior high school Negeri 5 talang kelapa. *Seroja Husada : Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Yati, S. (2022). Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X yang Mengalami Dismenore Primer di SMA Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah MENARA Ilmu*, XIII(5), 122– 128.
- Yunitasari, R., Rejeki, S., & Khayati, N. (2020). Karakteristik dan Tingkat Stres Siswi dengan Kejadian Dismenore Primer di SMP N 3 Sragi Pekalongan. *Seminar Nasional Pendidikan, Sains Dan Teknologi Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Muhammadiyah Semarang*, 4(6), 6–14.