

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP
NYERI DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**



OLEH

NORVALINDA SUSANTI SINE, S.Tr.Kep
PO.5303211241557

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KEMENKES POLTEKKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP
NYERI DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Karya Ilmiah Akhir ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Profesi Keperawatan pada Program Studi Profesi Ners Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Kupang



OLEH

NORVALINDA SUSANTI SINE, S.Tr.Kep

PO.5303211241557

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KEMENKES POLTEKKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Norvalinda Susanti Sine

Nim : PO.5303211241557

Program Studi : Profesi Ners

Perguruan : Kemenkes Poltekkes Kupang

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya buat sepenuhnya merupakan hasil karya saya sendiri, bukan hasil salinan atau pemikiran orang lain yang diklaim sebagai milik saya. Apabila di kemudian hari terbukti karya ini merupakan plagiat, saya siap menerima segala sanksi yang berlaku atas pelanggaran saya.

Kota Kupang, Juli 2025

Pembuat Pernyataan

Norvalinda Susanti Sine

Lembar Persetujuan Pembimbing

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
“ Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ”

Disusun Oleh:

Norvalinda Susanti Sine, S.Tr.Kep
PO.5303211241557

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji/seminar pada tanggal :

Kota Kupang, 1 Agustus 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Yoany Maria V. B. Aty, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197908052001122001

Maria A. Making, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198808142023212032

Kota Kupang,
Ketua Jurusan

Juli 2025

Ketua Program Studi

Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Dr. Aemilianus Mau., S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN
“ Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ”

Disusun Oleh:

Norvalinda Susanti Sine, S.Tr.Kep

PO.5303211241557

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : Juli 2025

Mengesahkann,

Penguji

Febtian C. Nugroho, S.Kep.,Ns.,MSN
NIP.199102122019022001

(.....)

Pembimbing Utama

Yoany Maria V. B. Aty, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197908052001122001

(.....)

Pembimbing Pendamping

Maria A. Making, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198808142023212032

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan

Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi

Dr. Aemilianus Mau., S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.197205271998031001

BIODATA PENULIS

A. IDENTITAS

Nama : Norvalinda Susanti Sine
Tempat/tanggal lahir : Sedeen, 19 November 2002
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jalur 40, Kota Kupang

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Gmit Manulai 2, Tahun 2008-2014
2. SMP Negeri 4 Kota Kupang, Tahun 2014-2017
3. SMA Negeri 6 Kota Kupang, Tahun 2017-2020
4. Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang (sejak tahun 2020 sampai sekarang)

MOTTO

**“ Serahkanlah jalanmu kepada Tuhan,
Percayalah Kepada-Nya, dan Dia akan bertindak ”
Mazmur 37:5**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat, rahmat, dan kasihNya, saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan judul **“Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”**. “Penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yoany Maria V. B. Aty, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing utama, serta Ibu Maria A. Making, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pendamping, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta dorongan dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ibu Febtian C. Nugroho, S.Kep., Ns., MSN selaku penguji utama, atas kesediaannya menguji serta memberikan masukan yang sangat berharga demi penyempurnaan karya ilmiah ini.

Penulis memperoleh arahan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang
4. IbuTrifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen pembimbing akademik
5. Terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen, Staf, dan Pegawai Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.

6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua, kakak-kakak, dan seluruh anggota keluarga besar atas segala bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan karya ilmiah ini.
7. Penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman angkatan 06 Profesi Ners yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan baik.
8. Penulis menyampaikan penghargaan yang tulus kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan serta kemudahan dalam proses penyusunan karya ilmiah akhir ini dengan berbagai bentuk dukungan.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga saran dan masukan yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan serta agar karya ini dapat memberi manfaat bagi para pembaca.

Kota Kupang, Juli 2025

Penyusun

**PENERAPAN TERAPI AKUPRESURE TERHADAP NYERI
DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS OESAPA
KOTA KUPANG**

Norvalinda Sine¹, Yoani Aty², Maria Making³

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

^{2,3} Dosen Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

Email : sineinda206@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dysmenorrhea atau nyeri haid merupakan suatu kondisi dimana seorang perempuan mengalami nyeri saat menstruasi yang berdampak negatif dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Secara alamiah seorang wanita akan memilih beberapa tindakan untuk menurunkan nyeri yang dialaminya, salah satu terapi komplementer yang efektif untuk mengatasi nyeri adalah terapi akupresure, yang terbukti membantu menurunkan nyeri. **Tujuan :** Mengetahui efektivitas Penerapan Terapi Akupresure Terhadap Nyeri Dysmenorrhea Pada Remaja Putri Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan metode deskriptif. **Hasil :** Terapi Akupresure terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien Nn M.B dan Nn. E.T .Hasil pengukuran menggunakan pengukuran nyeri numeric rating scale, menunjukkan bahwa Nn M.B memiliki skala nyeri awal 7 (nyeri berat terkontrol) dan setelah terapi akupresure hari ke 3 skala nyeri menurun menjadi 1 (nyeri ringan). Sedangkan pada Nn. M.B skala nyeri awal adalah 6 (nyeri sedang) dan setelah terapi akupresure hari ke tiga menurun menjadi 0 (tidak nyeri). **Kesimpulan :** Hasil ini menunjukkan bahwa Terapi Akupresure efektif membantu mengurangi nyeri dysmenorrhea pada remaja putri.

Kata Kunci : Nyeri Dysmenorrhea, Terapi Akupresure

**APPLICATION OF ACUPRESSURE THERAPY FOR DYSMENORRHEA
PAIN IN ADOLESCENT GIRLS AT OESAPA PUBLIC HEALTH CENTER,
KUPANG CITY**

Norvalinda Sine¹, Yoani Aty², Maria Making³

¹*Nursing Profession Study Program, Nursing Department, Ministry of Health,
Kupang Health Polytechnic*

^{2,3}*Lecturers, Nursing Department, Ministry of Health, Kupang Health Polytechnic*

Email : sineinda206@gmail.com

ABSTRACT

Background : Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a condition in which a woman experiences pain during menstruation, which negatively impacts her menstrual cycle and can disrupt her daily activities. Women naturally seek various measures to reduce the pain. One effective complementary therapy for pain management is acupressure, which has been shown to help reduce pain. **Objective :** To determine the effectiveness of applying acupressure therapy for dysmenorrhea pain in adolescent girls at the Oesapa Community Health Center in Kupang City. **Research Method :** This research uses a case study design with a descriptive method. **Result :** Acupressure therapy has been proven to reduce pain levels in patients Ms. M.B and Ms. E.T. The results of the measurement using a numeric rating scale pain measurement showed that Ms. M.B had an initial pain scale of 7 (controlled severe pain) and after the 3rd day of acupressure therapy the pain scale decreased to 1 (mild pain). Meanwhile, in Ms. M.B the initial pain scale was 6 (moderate pain) and after the third day of acupressure therapy it decreased to 0 (no pain). **Conclusion :** These results indicate that Acupressure Therapy is effective in helping reduce dysmenorrhea pain in adolescent girls.

Keywords : Dysmenorrhea Pain, Acupressure Therapy

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
BIODATA PENULIS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Teoritis.....	5
1.4.2. Praktis.....	5
1.5. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Konsep Remaja.....	10
2.2. Konsep Dysmenorrhea	13
2.3. Konsep Terapi Akupresure.....	18

2.4.	Kerangka Teori Penelitian.....	26
2.5.	Kerangka Konsep Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1.	Rancangan Studi Kasus	28
3.2.	Subjek Studi Kasus.....	28
3.3.	Fokus Studi Kasus	29
3.4.	Definisi Operasional	29
3.5.	Intrumen Studi Kasus	30
3.6.	Metode Pengumpulan Data	31
3.7.	Prosedur Penelitian/ Pengambilan Kasus	31
3.8.	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	33
3.9.	Analisa Data dan Penyajian data	33
3.10.	Etika Studi Kasus	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		34
4.1.	Hasil	35
4.2.	Pembahasan	42
BAB V PENUTUP		51
5.1.	Kesimpulan.....	51
5.2.	Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....		53
LAMPIRAN		57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Titik Sanyinjiao (SP6)	19
Gambar 2 2 Titik Hequ (LI-4).....	20
Gambar 2 3 Teknik Menekan	21
Gambar 2 4 Teknik Memutar	22
Gambar 2 5 Teknik Mengetuk.....	23
Gambar 2 6 Teknik Menepuk.....	23
Gambar 2 7 Verbal Rating Scale (VRS).....	24
Gambar 2 8 Numerik Rating Scale.....	24
Gambar 2 9 Skala VAS	25
Gambar 2 10 Wong Baker Pain Rating Scale.....	25
Gambar 2 11 Kerangka Teori Penelitian	26
Gambar 2 12 Kerangka Konsep Penelitian	27

DAFTAR TABEL

Tabel 4 1 Identitas Partisipan	35
Tabel 4 2 Hasil Pengkajian.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	58
Lampiran 2 Lembar Informed Consent	59
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP).....	61
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian.....	64
Lampiran 5 Observasi Intensitas Nyeri Dysmenorrhea (NRS)	65
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	72
Lampiran 7 Format Pengkajian	73
Lampiran 8 Surat Bebas Plagiasi.....	79
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	80