

## Pengaruh Pijat Akupresur Titik Sp6 Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 1 Kota Bengkulu tahun 2024

### *The Effect Of Sp6 Acupressure Massage On Menstrual Pain Reduction In Female Students In Grade X At SMAN 1 Bengkulu City In 2024*

Anggi Oktaviani <sup>1)</sup>, Danur Azissah <sup>2)</sup> ; Hengki Tranado <sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:  
[bungalebong085@gmail.com](mailto:bungalebong085@gmail.com)

#### ARTICLE HISTORY

Received [20 May 2025]  
Revised [25 June 2025]  
Accepted [30 June 2025]

#### Kata Kunci :

Pijat Akupresur Titik Sp6,  
Nyeri Haid.

#### Keywords :

Acupressure Massage on  
Point Sp6, Menstrual Pain.

This is an open access  
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
license



#### ABSTRAK

Data WHO (World Health Organization) menjelaskan, angka kejadian sejumlah 90% ataupun 1.769.425 perempuan mendapati Dysmenorrhea serta 10-15% yang mendapati Dysmenorrhea berat. Angkanya di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1- 2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati Dysmenorrhea namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat akupresur titik Sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik purposive Sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian ini 68 Remaja putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu. Hasil analisis uji univariat sebelum intervensi pijat akupresur titik sp6 sebagian besar responden (73,5%) dengan nyeri sedang. Sesudah intervensi pijat akupresur titik sp6 sebagian besar dari responden (79,4%) dengan nyeri ringan. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil Pengaruh pijat akupresur titik sp6 terhadap penurunan nyeri haid ( $p=0,000$ ). Ada pengaruh pijat akupresur titik Sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu tahun 2025. Peneliti menyarankan bagi SMAN 1 Kota Bengkulu dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri disekolah berupa upaya penyuluhan mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri.

#### ABSTRACT

Data from the World Health Organization (WHO) shows that 90% or 1,769,425 women experience dysmenorrhea, with 10-15% experiencing severe dysmenorrhea. In Indonesia alone, the figure reaches 64.25% among women of reproductive age, which can interfere with daily activities for 1-2 days each month. Many women in Indonesia experience dysmenorrhea but do not seek treatment or management and tend to ignore it. The aim of this study is to determine the effect of acupressure massage on the Sp6 point on reducing menstrual pain among female students in Grade X at SMAN 1 Kota Bengkulu in 2025. The research method used is a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 68 female students in Grade X at SMAN 1 Kota Bengkulu. The results of the univariate analysis before the Sp6 acupressure massage intervention showed that most respondents (73.5%) experienced moderate pain. After the acupressure massage intervention at the SP6 point, most respondents (79.4%) reported mild pain. The bivariate analysis revealed a significant effect of acupressure massage at the SP6 point on reducing menstrual pain ( $p=0.000$ ). There is an effect of acupressure massage at the Sp6 point on reducing menstrual pain in female students in Grade X at SMAN 1 Kota Bengkulu in 2025. The researcher suggests that SMAN 1 Kota Bengkulu can enhance the knowledge of female students at the school through educational efforts regarding interventions that can be implemented to reduce menstrual pain in female students.

## PENDAHULUAN

Menstruasi yakni peristiwa natural dimana timbul terhadap perempuan normal. Kondisi tersebut timbul dikarenakan lapisan endometrium uterus yang terlepas. Menstruasi juga dapat diartikan sebagai pengeluaran darah yang terjadi dengan periodik serta keluarnya berbagai sel yang keluar melalui vagina dan asalnya melalui dinding rahim yang berlangsung normalnya sebulan sekali. Terdapat beberapa gangguan pada menstruasi, salah satunya Dysmenorrhea (Wijayanti dan Selviana, 2019). Dysmenorrhea adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut (Judha et al., 2012). Data WHO (World Health Organization) menjelaskan, angka kejadian sejumlah 90% ataupun

1.769.425 perempuan mendapati Dysmenorrhea serta 10-15% yang mendapati Dysmenorrhea berat. Angkanya di Indonesia sendiri mencapai 64,25% yang terjadi pada umur produktif dimana mampu mengganggu kegiatan keseharian dalam 1-2 hari untuk tiap bulan. Banyak wanita di Indonesia mendapati Dysmenorrhea namun tidak melaksanakan penanganan ataupun pengobatan dan cenderung membiarkannya (Rahayu, 2018).

Berdasarkan dari data dinas Kesehatan kota Bengkulu tahun 2024 terdapat wilayah puskesmas kuala lempuing remaja putri yang mengalami disminore tertinggi sebanyak 18% yaitu di wilayah puskesmas kuala lempuing terdapat SMAN 1 Kota Bengkulu. Beberapa dampak lain dari Dysmenorrhea primer maupun sekunder diantaranya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, disuria (ketidaknyamanan atau sulit buang air kecil, dyschezia (gangguan BAB), perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot.

Dampak Dysmenorrhea yang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (infertilitas) dan gangguan seksual pada kejadian Dysmenorrhea primer (Ishikura, 2020). Kusnaningsih (2020) menjelaskan, nyeri menstruasi juga bisa terpengaruh dari keturunan. Cara menangani Dysmenorrhea yakni melalui jalur farmakologi serta nonfarmakologi, dimana penanganan farmakologi mencakup pemberian obat guna mencegah peradangan nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, serta ibuprofen. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan secara nonfarmakologi yakni mempergunakan obat dengan bahan natural ataupun tradisional dengan efek samping yang ringan ataupun tanpa efek samping. Untuk menangani Dysmenorrhea dengan cara nonfarmakologi salah satunya yakni dengan terapi akupresur.

Akupresur yang dikenal dengan tusuk jari ataupun totok termasuk wujud fisioterapi melalui pemberian stimulasi serta pijatan di sejumlah titik tubuh. Akupresur mempunyai manfaat dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit, rehabilitasi ataupun pemulihan, serta mampu mendongkrak daya tahan tubuh (Rahayu, 2018). Contoh akupresur yang dipergunakan pada penanganan Dysmenorrhea adalah akupresur di titik SP6 (sanyinjiao).

Titik SP6 yakni titik yang dipergunakan dalam menguatkan limpa, memulihkan keseimbangan Yin serta Yang, ginjal, hati, dan darah serta melancarkan suplai darah juga peredarannya. Akupresur sanyinjiao point tersebut memiliki keunikan, yakni lokasi bertemunya tiga meridian Yin kaki. Adapun riset dengan judul "Effects of SP6 acupressure on pain and menstrual distress in young women with Dysmenorrhea" (2010) dalam Efriyanti dkk (2015) menjabarkan oleh penyembuhan Tionghoa, rahim termasuk organ terkait ke ginjal serta jantung melewati jalur tertentu, juga suplai darah di hati disalurkan ke rahim. Bila penyalurannya darah hanya sedikit menuju hati, artinya penyalurannya juga sedikit menuju rahim. Kondisi tersebutlah yang mengakibatkan terjadinya Dysmenorrhea. Terapi akupresur sanyinjiao point bisa menolong Dysmenorrhea antara tiga bulanan (Wong, 2009 dalam Rahmawati dkk 2019).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Behbahani et al., 2016), juga menunjukkan bahwa akupresur pada titik sanyinjiong efektif menurunkan nyeri haid. Penurunan nyeri haid yang dialami responden dengan pemberian akupresur pada titik tai chong merupakan titik utama dari meridian hati dan merupakan jalur utama aktivitas Chi. Efek penekanan pada titik ini dapat meredakan spasme, ketegangan dan kekakuan (Ridwan & Herlina, 2015). Akupresur pada titik tai chong dan guanyuan dapat mengurangi nyeri haid (Atrian et al., 2014). Penurunan tertinggi intensitas nyeri didapatkan post 3 jam pada perlakuan akupresur diberikan. Penurunan intensitas nyeri haid pada penelitian ini tertinggi pada kelompok akupresur titik tai chong. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa akupresur lebih efektif dalam jangka panjang dan tahan lama pada dismenorhea, waktu dalam penelitian sampai 4 jam.

Berdasarkan data dari SMAN 1 Kota Bengkulu terdapat 214 siswi yang sudah mengalami menstruasi di kelas X. survei awal yang penulis lakukan pada 10 siswi yang telah mengalami menstruasi di dapatkan hasil 6 siswi mengalami disminore parah, 3 siswi mengalami disminore sedang dan 1 siswi mengalami disminore ringan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah metode quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. Desain yang digunakan adalah dengan melakukan pretest kepada responden sebelum diberikan intervensi dan memberikan posttest kepada responden setelah diberikan intervensi. Maka hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat membandingkan antara keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan.



## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sebelum Pijat Akupresur Titik Sp6 pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025**

No	Pre Intervensi 1	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Parah	18	26,5
2	Nyeri Sedang	50	73,5
3	Nyeri Ringan	0	0
4	Tidak Nyeri	0	0
	Jumlah	68	100
No	Pre Intervensi II	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Parah	1	1,5
2	Nyeri Sedang	59	86,8
3	Nyeri Ringan	8	11,8
4	Tidak Nyeri	0	0
	Jumlah	68	100
No	Pre Intervensi III	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Parah	0	0
2	Nyeri Sedang	23	33,8
3	Nyeri Ringan	45	66,2
4	Tidak Nyeri	0	0
	Jumlah	68	100

Dari tabel 1 diatas intervensi pertama sebelum pijat akupresur Sp6 terdapat sebagian besar responden (73,5%) dengan nyeri sedang, hampir sebagian responden (26,5%) dengan nyeri parah, tidak ada satupun responden dengan nyeri ringan dan tidak nyeri.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Haid Sesudah Pijat Akupresur Titik Sp6 pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025**

No	Post Intervensi 1	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Parah	1	1,5
2	Nyeri Sedang	59	86,8
3	Nyeri Ringan	8	11,8
4	Tidak Nyeri	0	0
	Jumlah	68	100
No	Post Intervensi II	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Parah	0	0
2	Nyeri Sedang	23	33,8
3	Nyeri Ringan	45	66,2
4	Tidak Nyeri	0	0
	Jumlah	68	100
No	Post Intervensi III	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Parah	0	0
2	Nyeri Sedang	3	4,4
3	Nyeri Ringan	54	79,4
4	Tidak Nyeri	11	16,2
	Jumlah	68	100

Dari tabel 2 diatas intervensi ketiga sesudah pijat akupresur Sp6 tidak ada satupun responden (0%) dengan nyeri parah, sebagian kecil dari responden (4,4%) dengan nyeri sedang, sebagian besar dari responden (79,4%) dengan nyeri ringan dan sebagian kecil dari responden (16,2%) tidak nyeri.

#### Analisa Bivariat

**Tabel 3. Pengaruh Pijat Akupresur Titik Sp6 Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025**

Variabel	N	Mean±STD	P-Value
Nyeri Haid <u>Sebelum</u>	68	<u>5,8±1,038</u>	0.000
<u>Sesudah</u>		<u>1,60±1,108</u>	

Tabel 3 di atas rata-rata nyeri haid sebelum intervensi 5,8 (Nyeri sedang) dengan standar deviasi 1,038 dan sesudah intervensi rata-rata nyeri haid 1,60 dengan standar deviasi 1,108. Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon tersebut didapatkan nilai p-value 0.000 <0.05 yang artinya ada pengaruh pijat akupresur titik Sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025.

## PEMBAHASAN

### Nyeri Haid Sebelum Pijat Akupresur Titik Sp6 pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025 intervensi pertama sebelum pijat akupresur Sp6 terdapat sebagian besar responden (73,5%) dengan nyeri sedang, hampir sebagian responden (26,5%) dengan nyeri parah, tidak ada satupun responden dengan nyeri ringan dan tidak nyeri. Dengan rata-rata nyeri haid 5,8 (nyeri sedang), skala nyeri minimum 4 dan skala nyeri maksimum 8. Intervensi kedua sebelum intervensi dengan nilai rata-rata nyeri haid 4,6 (nyeri sedang) dan intervensi ketiga sebelum intervensi dengan nilai rata-rata nyeri haid 3,3 (nyeri ringan).

Dysmenorrhea adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut (Judha et al., 2012). Beberapa dampak dari Dysmenorrhea primer maupun sekunder diantaranya adalah terganggunya aktivitas sehari-hari, gangguan emosi, menderita anemia karena gizinya kurang baik, sakit kepala, kelelahan, disuria (ketidaknyamanan atau sulit buang air kecil, dyschezia (gangguan BAB), perubahan mood, gangguan tidur, mual, dan kram otot. Dampak Dysmenorrhea yang paling fatal bila tidak segera ditangani dapat menyebabkan kemandulan (infertilitas) dan gangguan seksual pada kejadian Dysmenorrhea primer (Ishikura, 2020). Kusnaningsih (2020) menjelaskan, nyeri menstruasi juga bisa terpengaruh dari keturunan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiani (2022) sebagian besar responden mengalami nyeri haid kategori sedang. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan siswi terhadap cara mengatasi dismenore dan kurangnya sosialisasi terhadap penanganan mengatasi dismenore yang siswi alami. Dalam penelitian ini diketahui bahwa responden tidak memberikan penanganan apapun saat mengalami dismenore baik dirumah maupun disekolah.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Husaidah (2021) tentang "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda". Sebelum pijat akupresur didapatkan hasil tidak satupun (0%), sebagian kecil responden tidak nyeri (5%), hampir seluruh responden (91%) nyeri ringan, nyeri sedang dan sebagian kecil responden (4%) tidak nyeri berat. Dalam penelitian ini dapat diasumsikan bahwa nyeri haid yang dialami oleh remaja putri karena ketidakseimbangan hormon yang mempengaruhi kontraksi otot Rahim. Stress dan kecemasan dapat memperburuk nyeri haid yang dapat mengakibatkan meningkatnya kontraksi yang dialami. Namun setiap orang memiliki kondisi yang berbeda sehingga penyebab nyeri haid dapat berbeda-beda pada setiap orang.

### Nyeri Haid Sesudah Pijat Akupresur Titik Sp6 pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025

Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025 intervensi pertama sesudah pijat akupresur Sp6 didapatkan nilai rata-rata nyeri haid 4,6. Intervensi kedua sesudah pijat akupresur Sp6 didapatkan nilai rata-rata nyeri haid 3,3. Intervensi intervensi ketiga sesudah pijat akupresur Sp6 didapatkan hasil tidak ada satupun responden (0%) dengan nyeri parah, sebagian kecil dari

responden (4,4%) dengan nyeri sedang, sebagian besar dari responden (79,4%) dengan nyeri ringan dan sebagian kecil dari responden (16,2%) tidak nyeri. Dengan nilai rata-rata nyeri haid 1,6 (nyeri ringan) skala nyeri minimum 0 dan skala nyeri maksimum 4. Cara menangani Dysmenorrhea yakni melalui jalur farmakologi serta nonfarmakologi, dimana penanganan farmakologi mencakup pemberian obat guna mencegah peradangan nonsteroid seperti asam mefenamat, naproxen, serta ibuprofen. Obat-obatan ini dapat membantu meredakan nyeri secara langsung, akan tetapi terkait dengan efek samping menyebabkan ketergantungan obat. Sedangkan secara nonfarmakologi yakni mempergunakan obat dengan bahan natural ataupun tradisional dengan efek samping yang ringan ataupun tanpa efek samping.

Untuk menangani Dysmenorrhea dengan cara nonfarmakologi salah satunya yakni dengan terapi akupresur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifiana (2023), skala nyeri menstruasi setelah dilakukan pijat akupresur di SMPN Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin diperoleh nilai rata-rata 2,13 kategori ringan. Pemberian pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri menstruasi pada remaja putri karena dengan akupresur bisa menstimulus pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan sakit, tubuh merasa lebih rileks dan merespon kekebalan tubuh. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Wajo (2023) tentang "Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao (SP6) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Primer". Hasil dalam penelitian ini didapatkan hasil setelah diberikan intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore dengan rata-rata 1,75. Responden tidak nyeri sebanyak 33,3%, nyeri ringan 50% dan nyeri sedang 16,7%. Dalam penelitian ini dapat diasumsikan bahwa akupresur sp6 merupakan salah satu tehnik yang dapat digunakan dalam mengurangi nyeri haid. Terbukti setelah dilakukan tehnik akupresur sp6 nyeri haid yang dialami dapat berkurang. Akupresur sp6 melibatkan stimulasi titik akupuntur yang dapat membantu relaksasi otot terutama otot yang terkait dengan nyeri yang dialami.

### **Pengaruh Pijat Akupresur Titik Sp6 Terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025**

Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Kota Bengkulu rata-rata nyeri haid sebelum intervensi 5,76 dengan standar deviasi 1,038 dan sesudah intervensi rata-rata nyeri haid 1,60 dengan standar deviasi 1,108. Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon tersebut didapatkan nilai p-value  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh pijat akupresur titik Sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Dalam pengobatan tradisional Cina, rahim dianggap sebagai organ yang terhubung dengan jantung dan ginjal melalui jalur khusus, sementara pasokan darah ke hati juga mengalir ke rahim. Ketidacukupan pasokan darah ke hati dapat menyebabkan kurangnya suplai darah ke rahim, yang dianggap sebagai pemicu timbulnya nyeri dismenore. Berdasarkan prinsip-prinsip Traditional Chinese Medicine (TCM) dan penelitian yang telah dilakukan, akupresur pada titik SP6 bertujuan untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin dan darah, hati, serta ginjal. Hal ini diharapkan dapat memperkuat suplai darah dan meningkatkan peredaran darah, sehingga akupresur pada titik tersebut dapat mengurangi nyeri akibat dismenore. (Handayani, 2021). Akupresur terus menerus pada titik SP6 terbukti efektif dalam membantu meredakan gejala dismenore pada tipe spasmodik dan kongestif. Efek analgesik dari akupresur disebabkan oleh pelepasan endorfin dan glukokortikoid, yang menghambat gerbang nyeri. Mekanisme ini berdasarkan pada teknik sentuhan dalam akupresur, yang merangsang pelepasan berbagai neurotransmitter untuk memotong sinyal saraf melalui sistem saraf, mengurangi sekresi prostaglandin, menghambat stimulasi korteks serebral, dan mengatur sekresi hormon endokrin. Menurut Wijayanti dkk. (2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aina (2022) menggunakan data analisa menggunakan wilcoxon dan mann whitney terhadap dismenore menunjukkan nilai pvalue  $0,000 (< 0,05)$  terdapat penurunan efektif akupresur Sp6 dalam mengurangi nyeri pada dismenore pada remaja putri. Penelitian yang dilakukan Fibrila (2023) tentang "Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri remaja putri Program Studi Kebidanan Metro Poltekkes Tanjungkarang". Hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh terapi akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di Prodi Kebidanan Metro didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  berarti terlihat ada pengaruh yang signifikan nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukannya terapi akupresur. Menurut asumsi peneliti tehnik akupresur sp6 memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri haid. Akupresur sp6 membantu mengurangi frekuensi nyeri dengan mengatur aliran darah yang terkait dengan nyeri yang dialami. Tehnik ini perlu dilakukan secara teratur agar mendapatkan hasil yang optimal dan untuk meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalami nyeri selama haid.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Sebelum intervensi pijat akupresur titik sp6 sebagian besar responden (73,5%) dengan nyeri sedang di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025.
2. Sesudah intervensi pijat akupresur titik sp6 sebagian besar dari responden (79,4%) dengan nyeri ringan di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025.
3. Ada pengaruh pijat akupresur titik sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri Kelas X di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2025 ( $p=0.000$ )

### Saran

1. Teoritis  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan pengembangan ilmu tentang pengaruh pijat akupresur titik sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri untuk menambah wawasan yang lebih luas dan jelas agar dapat diterima oleh semua kalangan.
2. Praktis  
Institusi Pendidikan  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi institusi Pendidikan sebagai informasi, khususnya kepada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan jenjang sarjana keperawatan.  
Tempat Penelitian  
Diharapkan bagi SMAN 1 Kota Bengkulu dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri disekolah berupa upaya penyuluhan mengenai intervensi yang dapat dilakukan untuk penurunan nyeri haid pada remaja putri.
3. Bagi Mahasiswa  
Diharapkan informasi dan penelitian ini dapat mendorong para mahasiswa keperawatan untuk ikut berperan pada remaja dengan melakukan edukasi atau penyuluhan tentang pijat akupresur titik sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyelva, S., Windayanti, H., Priyanti, E., & Dewi, L. M. (n.d.). Literature Review Akupresur Titik Sanyinjiao ( Sp6 ) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer. 152–163.
- 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. 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Muliani, N., Christiani, A. M., Septiasari, Y., Ners, P., Kesehatan, F., Pringsewu, U. M., Kesehatan, F., Pringsewu, U. M., Kesehatan, F., & Pringsewu, U. M. (2022). Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid. 8(2), 113–119.
- Nurseptiana, E., & Cane, P. S. (2023). Pengaruh Therapy Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Siswa Kelas III SMA Negeri 1 Badar Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023 The Effect of Acupressure Therapy on Menstrual Pain in Class III a Students of SMA Negeri 1 Badar , Southeast Aceh District , 2023. 9(2), 1681– 1687.
- Nyeri, P., Pada, H., Putri, R., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2024). Pengaruh pijat akupresur titik sp6 terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di sma pusaka nusantara 2 tahun 2024. Pengaruh akupresur titik sanyinjiao (sp6) terhadap penurunan nyeri dismenorea primer skripsi. (2021).
- Utami, N. H., Susanti, R., Studi, P., Program, K., Waluyo, U. N., Studi, P., Program, K., Waluyo, U. N., & Point, S. (n.d.). Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer.
- Rifiana. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja i SMPN III Tungkal Ilir Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 5 Nomor 1.
- Setiani. (2022). Pengaruh Teknik Akupressur Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Guppi Banjit Kabupaten Way Kanan. JUMAKES: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Volume 4 Nomor 1.