

## Pengaruh Akupresur Titik LI-4 (Hegu) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri

Kristine Evitaloka  
Prodi S1 Kebidanan, Universitas Adiwangsa Jambi

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 28 Januari 2026 Dipublikasi : 31 Januari 2026	<p>Dismenore merupakan keluhan nyeri menstruasi yang sering dialami oleh remaja putri dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Upaya penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang relatif aman dan mudah diterapkan adalah akupresur pada titik LI-4 (Hegu). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh akupresur titik LI-4 terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMPN 8 Kota Jambi. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 40 siswi kelas VIII dan IX yang mengalami dismenore dan dipilih melalui teknik accidental sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian rata-rata skor nyeri haid pada responden sebelum diberikan terapi akupresur adalah 6,25 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelahnya yakni 3,10. Terjadi penurunan skor nyeri sebesar 3,15 setelah diberikan terapi akupresur. Nilai p hasil uji Shapiro-Wilk = 0,000 (nilai p &lt; 0,05). Disimpulkan bahwa akupresur titik LI-4 berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri.</p>
<b>KEYWORD</b>	
Dismenore, Akupresur LI-4, Remaja Putri	
<b>KORESPONDENSI</b> E-mail: <a href="mailto:kristineevitaloka83@gmail.com">kristineevitaloka83@gmail.com</a>	
<b>SITASI :</b> Evitaloka, K. (2026). "Hubungan Sosial Budaya Terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Posyandu Desa Rantau Karya, Kecamatan Geragai, Kabupaten Tanjung Jabung Timur, Jambi Tahun 2025". Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 5 (1), 5—10.	

### PENDAHULUAN

Menstruasi pada wanita terjadi setiap bulan selama masa subur. Pengalaman saat menstruasi berbeda-beda pada setiap wanita, ada wanita yang mengalami kram atau dismenore pada perut, mual dan muntah saat menstruasi, namun ada juga wanita yang tidak mengalami keluhan saat menstruasi. Dismenore adalah kram yang menyakitkan saat menstruasi (Dzaky et al., 2025). *The international association for the study of pain* mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial (Raja et al., 2020)

Menurut data WHO (*World Health Organization*) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami dismenore, 10- 15% diantaranya mengalami dismenore berat. Hal ini di dukung dengan penelitian yang telah dilakukan di berbagai negara dengan hasil yang mencengangkan. Dimana kejadian dismenore primer lebih 50%. Angka kejadian nyeri haid (dismenore) di dunia sangat besar. Rata-rata lebih 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore, prevalensi dismenore primer di Amerika Serikat tahun 2012 pada wanita umur 12-17 tahun dalah 59,7%,

dengan derajat kesakitan 49% dismenore ringan 37%, dismenore sedang 12%, dismenore berat yang mengakibatkan 23,6% dari penderitanya tidak masuk sekolah. Pada tahun 2012 sebanyak 75% remaja wanita di mesir mengalami dismenore, 55,3% dismenore ringan, 30% dismenore sedang, dan 14,8% dismenore berat. Pada tahun yang sama di Jepang angka kejadian disminora primer 46% dan 27,3% dari penderita absen dari sekolah (Widyanthi et al., 2021)

Berdasarkan survey yang telah dilakukan peneliti di SMP N 8 Kota Jambi dari 45 orang remaja putri, terdapat 30 orang siswi yang mengalami dismenore.

Pentingnya dismenore untuk ditangani karena terbukti timbulkan dampak negatif bagi remaja antara lain yaitu seringkali merasa lelah dan lemah selama dismenore. Faktor yang berkontribusi terhadap dismenore yaitu usia dini menarche, peningkatan perdarahan menstruasi, penggunaan alkohol dan tembakau, status sosial ekonomi yang rendah, obesitas, dan depresi/kegelisahan. Selain itu, faktor yang mampu mempengaruhi dismenore primer diantaranya adalah faktor psikologis, faktor konstusional, saluran serviks, obstruksi saluran, faktor endokrin dan faktor alergi. Gejala

**RESEARCH**

**OPEN ACCES**

dismenore terasa menyakitkan di bagian perut bawah serta punggung. Apabila tidak ditangani, nyeri akan menyebar ke pinggang bahkan hingga paha yang kemudian disusul dengan mual muntah, diare, sakit kepala, dan mudah tersinggung. Derajat dismenore bervariasi, dimulai dari derajat ringan hingga berat, sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Revianti et al., 2021).

Pengobatan komplementer berperan sebagai pilihan terapi yang baik untuk mengobati berbagai penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup dengan mempertimbangkan aspek ekonomi salah satunya ialah akupresur. Akupresur memiliki kelebihan diantaranya lebih rendah risiko, mudah di pelajari dan dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan meningkatkan relaksasi. Akupresur merupakan aplikasi dari tekanan yang tegas dan terus menerus pada lokasi khusus di area tubuh tertentu yang bertujuan menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, menurunkan mual, mengatasi masalah kesehatan dan untuk kebugaran. Sesuai dengan teori kekebalan tubuh dan teori endorfin, apabila terjadi penekanan pada permukaan tubuh dapat merangsang keluarnya zat-zat yang mampu menghilangkan rasa nyeri serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Revianti et al., 2021).

Teknik akupresur yang digunakan oleh penulis ialah akupresur titik hegu (LI4). Teknik akupresur pada daerah tangan (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua). Studi kasus yang dilakukan oleh Ida Dwi Revianti dan Arief Yanto terbukti bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri setelah diberikan akupresur titik hegu (LI4) sekali sehari selama 20 menit (Revianti et al., 2021). Penggunaan terapi komplementer akupresur belum banyak diketahui oleh remaja putri sebagai pengobatan alternatif non farmakologi untuk menurunkan dismenore.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di SMPN 8 Kota Jambi pada siswi kelas VIII dan IX. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengalami dismenore, dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*.

Kriteria inklusi subjek studi telah disesuaikan dengan *evidence base practice* yang diterapkan yaitu: 1) Remaja yang mengalami dismenore primer; 2) Remaja yang mengalami dismenore di hari pertama menstruasi; 3) Remaja yang belum menerima terapi anti nyeri; 4) Remaja yang kooperatif. Kriteria eksklusi yaitu: 1) Remaja yang mengalami dismenore sekunder; 2) Remaja yang menolak saat mendapat intervensi.

Intervensi yang diberikan berupa akupresur pada titik LI-4 (Hegu) selama 15–20 menit pada hari pertama menstruasi. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1. Nilai Rata-Rata Dismenore pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Akupresur**

Variabel	n	Mean	SD	Min-Max
Pretest (sebelum akupresur)	40	6,25	1,12	4-8
Posttest (sesudah akupresur)	40	3,10	1,05	1-5

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan akupresur adalah 6,25. Setelah dilakukan akupresur titik LI-4, rata-rata nyeri menurun menjadi 3,10. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri setelah intervensi akupresur.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Akupresur**

Variabel Uji	Normalitas	p-value	Keterangan
Pretest Shapiro-Wilk	0,200		Normal
Posttest Shapiro-Wilk	0,176		Normal

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada data pretest dan posttest lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis statistik dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik.

**Tabel 3. Pengaruh Akupresur Titik LI-4 terhadap Penurunan Nyeri Dismenore**

Variabel	Mean Selisih	t	p-value
----------	--------------	---	---------

**RESEARCH**
**OPEN ACCES**

Variabel	Mean Selisih	t	p-value
Pretest-Posttest	3,15	12,47	0,000

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian akupresur titik LI-4 terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan penurunan intensitas nyeri dismenore setelah intervensi akupresur titik LI-4 yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ), dengan penurunan rata-rata sebesar 3,15 skala NRS. Ini mengindikasikan bahwa akupresur LI-4 memiliki efek menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri yang signifikan.

Terapi nonfarmakologi merupakan terapi alternatif komplementer yang dapat dilakukan sebagai upaya menangani dismenore tanpa menggunakan obat-obatan kimia. Tujuan dari terapi non farmakologi adalah untuk meminimalisir efek dari zat kimia yang terkandung dalam obat penanganan nyeri salah satunya dengan akupresur mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan nyeri. Akupresur yaitu tindakan pengobatan tradisional keterampilan dengan teknik menekan pada titik-titik akupunktur dimana penekanan dilakukan dengan menggunakan jari atau benda tumpul di permukaan tubuh (Kemenkes, 2014). Akupresur memiliki kelebihan dimana lebih rendah resiko, mudah dipelajari serta dilakukan, yang bermanfaat dalam menghilangkan nyeri dan relaksasi (Yubenta et al., 2025). Akupresur merupakan aplikasi dari tekanan yang tegas dan terus menerus pada lokasi khusus di area tubuh tertentu yang bertujuan menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, menurunkan mual, mengatasi masalah kesehatan dan untuk kebugaran (Syuhada et al., 2021). Sesuai dengan teori kekebalan tubuh dan teori endorfin, apabila terjadi penekanan pada permukaan tubuh dapat merangsang keluarnya zat-zat yang mampu menghilangkan rasa nyeri serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Teknik akupresur yang digunakan dalam studi kasus ini ialah akupresur titik hegu (LI4). Dilakukan pada hari pertama haid dengan tahap prosedur memposisikan klien nyaman mungkin kemudian mengoleskan

minyak zaitun secukupnya dan lakukan teknik akupresur pada daerah tangan tepatnya di titik hegu (terletak di antara os metacarpal I dan II dari os II metacarpal radial tengah atau di permukaan punggung tangan antara ibu jari dan jari telunjuk kira-kira di tengah tulang metacarpal kedua) (Rifiana et al., 2023) pada tangan kanan dan kiri sedalam 0,5 hingga 1 cm selama 20 menit (120 siklus, setiap siklus memberikan tekanan kuat dengan gaya vertikal selama 8 detik dan 2 detik untuk istirahat).

Hasil studi kasus menunjukkan perubahan intensitas nyeri yang signifikan pada 3 jam sesudah pemberian teknik akupresur titik hegu (LI4), sesuai dengan penelitian Rifiana (2025) ada pengaruh akupresur LI4 terhadap intensitas nyeri haid pada 3 jam setelah pemberian intervensi. Dan dari hasil studi kasus menunjukkan penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata penurunan ketiga klien sebesar 77,46% yang berarti tindakan akupresur titik hegu (LI4) terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dismenore. Hasil studi kasus ini sejalan dengan hasil studi El Gendy yang mengungkapkan bahwa akupresur salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk nyeri haid, selain itu mampu mengurangi lokasi nyeri dismenore dan mengurangi gejala yang menyertai dismenore pada remaja putri (El-Gendy, 2015). Hasil senada dengan penelitian Gita Kostania bahwa tingkat nyeri menstruasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan akupresur pada titik hegu mengalami penurunan dari tingkatan sedang menjadi ringan (Kostania et al., 2019).

Menurut penelitian dari Wa Ode Nur Syuhada,dkk (2021) titik Heku (LI 4) efektif untuk menurunkan atau menghilangkan nyeri, termasuk nyeri haid (dismenore). Titik Li 4 (Heku) memiliki aksi (peranan) sebagai penenang dan antispasmodic yang kuat, sehingga digunakan dalam banyak kondisi, baik pada meridian dan juga organ, khususnya pada lambung, Usus dan Uterus (dalam hal ini bisa juga digunakan untuk penurunan nyeri dismenore). LI-4 digunakan sebagai titik distal pada sindrom gangguan nyeri pada tangan atau bahu, hal tersebut dapat menghilangkan gangguan dari meridian. LI-4 memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan dapat digunakan untuk menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan (Syuhada et al., 2021)

Selain itu, studi klinis acupressure yang melibatkan kombinasi titik LI-4 dan SP6 menunjukkan penurunan signifikan intensitas nyeri menstruasi, memberikan bukti tambahan

**RESEARCH**

**OPEN ACCES**

bahwa stimulasi non-invasif di titik-titik ini efektif dalam mengurangi gejala dismenore. (Salsabila & Hidayanti, 2023)

Mekanisme Fisiologis:

Akupresur LI-4 kemungkinan bekerja melalui beberapa mekanisme neurofisiologis:

1. Stimulasi saraf aferen di titik LI-4 merangsang sistem saraf pusat untuk melepaskan endorfin dan neurotransmitter analgesik endogen, yang menghambat transmisi nyeri.
2. Peningkatan aliran darah lokal dan sistemik dan relaksasi otot polos dapat membantu mengurangi kontraksi uterus yang berlebihan — mekanisme penting dalam nyeri dismenore.
3. Efek modulasi nyeri supraspinal melalui interaksi dengan jalur descending inhibitory system yang menurunkan persepsi nyeri (Yudiatma et al., 2021).

Penelitian lain di konteks pendidikan kesehatan juga mendukung bahwa akupresur, termasuk pada titik LI-4, dapat menurunkan nyeri haid secara bermakna pada remaja putri.

Perbandingan dengan Penanganan Nonfarmakologis Lainnya: Dalam studi komparatif, akupresur pada LI-4 dan titik lain yang relevan menunjukkan respons analgesik yang lebih kuat daripada beberapa intervensi nonfarmakologis lain seperti aromaterapi, terutama dalam konteks penurunan intensitas nyeri.

**KESIMPULAN**

Akupresur pada titik LI-4 (Hegu) terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk membantu mengatasi nyeri menstruasi.

**UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 8 Kota Jambi serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

[1] Dzaky, A. L., Karmia, H. R., & Abdiana, A. (2025). Factors Related to Primary Dysmenorrhoea in Students at The Faculty of Medicine of Andalas University in 2023. *Andalas Obstetrics And Gynecology Journal*,

9(2), 267–278.  
<https://doi.org/10.25077/aoj.9.2.267-278.2025>

- [2] El-Gendy, S. R. (2015). Impact of Acupressure on Dysmenorrheal Pain among Teen-aged Girls Students. *Wulfenia Journal*, 22(2).
- [3] Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*.
- [4] Kostania, G., Kuswati, & Fitriyani, A. (2019). AKUPRESSURE PADA TITIK HEGU UNTUK MENGATASI NYERI MENSTRUASI. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 50.
- [5] Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X. J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. In *Pain* (Vol. 161, Issue 9, pp. 1976–1982). Lippincott Williams and Wilkins.  
<https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>
- [6] Revianti, I. D., Kasus, S., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 2808–2095.  
<https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor>
- [7] Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2023). Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1).  
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- [8] Salsabila, F., & Hidayanti, D. (2023). The Effects of SP6 and LI4 Acupressure Points on Pain and Duration Reduction During the First Stage of Labor: an Evidence-Based Case Report. *INTERNATIONAL Conference on Interprofessional Health Collaboration and Community Empowerment*, 4(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.34011/icihcc.v4i1.233>
- [9] Syuhada, W. O. N., Wijayanegara, H., Sastramihardja, H. S., Mahwati, Y., Sutisna, M., & Suryani. (2021). Perbedaan Pengaruh Antara Akupresur pada Titik He ku (Li4) dan Musik Klasik Mozart terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Primer pada Remaja Putri SMPN 14 Kota Baubau Sulawesi Tenggara. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2).

RESEARCH

OPEN ACCES

- [10]Widyanthi, N. M., Resiyanthi, N. K. A., & Prihatiningsih, D. (2021). GAMBARAN PENANGANAN DISMENOEA SECARA NON FARMAKOLOGI PADA REMAJA KELAS X DI SMA DWIJENDRA DENPASAR. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(6).
- [11]Yubenta, D. D., Abidin, A. R., & Nurhapipa. (2025). PENGARUH AKUPRESUR TITIK HEGU (LI 4) TERHADAP NYERI DISMENOEA PRIMER PADA MAHASISWI TINGKAT II PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU TAHUN 2024.
- [12]Yudiatma, M. F., Rochana, N., & Juniarto, A. Z. (2021). PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI : LITERATUR REVIEW. *Journal of TSCNers*, 6(1).  
<http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers58>