

ABSTRAK

PENGARUH PIJAT AKUPRESURE TERHADAP STRES DAN DISMINOREA SISWI MTS NAJMUL HUDA KECAMATAN KOTAWARINGIN LAMA

Hendri Dwi Handayani, Yenny Puspita Sari, Reni Yuli Astutik

Universitas STRADA Indonesia Kediri

dwihandayani734.dh13@gmail.com

Latar Belakang: Stres dan dismenore merupakan masalah yang sering dialami remaja putri dan dapat mengganggu aktivitas belajar serta kualitas hidup. Diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan mudah diterapkan, salah satunya pijat akupresur. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pijat akupresur terhadap tingkat stres dan intensitas dismenore pada siswi MTs Najmul Huda Kecamatan Kotawaringin Lama. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 70 siswi, terdiri atas 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol, yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan *Premenstrual Symptoms Screening Tool* (PSST), sedangkan dismenore diukur menggunakan *WaLIDD Score*. Kelompok intervensi diberikan pijat akupresur pada titik yintang, HT7, SP6, dan LI4, sedangkan kelompok kontrol memperoleh perawatan standar. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney untuk mengetahui perubahan dalam masing-masing kelompok dan antar kelompok dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil: Pada kelompok intervensi, seluruh 35 responden mengalami penurunan skor stres dan dismenore setelah diberikan pijat akupresur. Rata-rata skor stres menurun dari 14,20 menjadi 7,11, sedangkan skor dismenore menurun dari 6,20 menjadi 2,00. Uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan pada stres dan dismenore dengan $p<0,001$. Uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan perubahan skor antara kelompok intervensi dan kontrol pada stres dan dismenore dengan $p<0,001$. Kesimpulan: Pijat akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan intensitas dismenore pada siswi MTs Najmul Huda Kecamatan Kotawaringin Lama dan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan kedua masalah tersebut.

Kata Kunci: Akupresur, stres, dismenore, remaja putri.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ACUPRESSURE MASSAGE ON STRESS AND DYSMENORRHEA IN FEMALE STUDENTS AT MTS NAJMUL HUDA, KOTAWARINGIN LAMA SUBDISTRICT

Hendri Dwi Handayani, Yenny Puspita Sari, Reni Yuli Astutik

Universitas STRADA Indonesia Kediri

dwihandayani734.dh13@gmail.com

Background: Stress and dysmenorrhea are common problems experienced by adolescent girls and may interfere with learning activities and quality of life. Safe, practical, and easy-to-implement non-pharmacological interventions are needed, one of which is acupressure massage. Objective: This study aimed to analyze the effect of acupressure massage on stress levels and dysmenorrhea intensity among female students at MTs Najmul Huda, Kotawaringin Lama Subdistrict. Methods: This study employed a quasi-experimental design with a *pretest-posttest control group design*. The sample consisted of 70 female students, including 35 participants in the intervention group and 35 in the control group, selected using random sampling. Stress levels were measured using the *Premenstrual Symptoms Screening Tool* (PSST), while dysmenorrhea was assessed using the *WaLIDD Score*. The intervention group received acupressure massage at the yintang, HT7, SP6, and LI4 acupressure points, while the control group received standard care. Measurements were conducted before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon test and Mann–Whitney test to assess changes within groups and differences between groups, respectively, with a significance level of $\alpha=0.05$. Results: In the intervention group, all 35 participants experienced reductions in stress and dysmenorrhea scores after receiving acupressure massage. The mean stress score decreased from 14.20 to 7.11, while the mean dysmenorrhea score decreased from 6.20 to 2.00. The Wilcoxon test showed significant differences in both stress and dysmenorrhea, with $p<0.001$. The Mann–Whitney test also demonstrated significant differences in changes in stress and dysmenorrhea scores between the intervention and control groups, with $p<0.001$. Conclusion: Acupressure massage significantly reduced stress levels and dysmenorrhea intensity among female students at MTs Najmul Huda, Kotawaringin Lama Subdistrict, and may be considered a non-pharmacological intervention for managing these two problems.

Keywords: Acupressure, stress, dysmenorrhea, adolescent girls.