

# PENGARUH TEKNIK AKUPRESUR SP6 DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP DISMENORE PADA REMAJA DI KLINIK PRATAMA RAWAT INAP PKO MUHAMMADIYAH CILEUNGSI BOGOR TAHUN 2024

**Cindy Ria Aprilia Putri<sup>1\*</sup>, Uci Ciptiasrini<sup>2</sup>, Retno Sugesti<sup>3</sup>**

Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : cindyriaapriliaputri@gmail.com

## ABSTRAK

Menstruasi adalah proses fisiologis alami yang dialami oleh setiap wanita, ditandai dengan keluarnya darah dari rahim sebagai akibat dari luruhnya lapisan endometrium karena sel telur yang tidak dibuahi. Namun, proses ini sering disertai dengan keluhan seperti nyeri perut bagian bawah yang dikenal dengan dismenore. Dismenore merupakan salah satu gangguan menstruasi yang cukup umum terjadi, terutama pada remaja, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Dismenore terjadi akibat kontraksi uterus yang terlalu kuat, yang dipicu oleh peningkatan produksi prostaglandin. Berbagai metode nonfarmakologis telah digunakan untuk mengurangi nyeri haid, di antaranya adalah teknik akupresur titik SP6 dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik akupresur SP6 dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur, yaitu dengan mengkaji beberapa penelitian terdahulu yang relevan, guna memperoleh gambaran komprehensif mengenai efektivitas kedua metode tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa baik akupresur SP6 maupun aromaterapi lavender memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat nyeri haid. Akupresur SP6 bekerja dengan menstimulasi titik tertentu yang berhubungan dengan organ reproduksi, sehingga membantu meredakan kontraksi uterus. Sementara itu, aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang menenangkan sistem saraf, sehingga mampu mengurangi persepsi nyeri. Kesimpulan dari studi ini menunjukkan bahwa kedua metode tersebut sama-sama efektif, namun akupresur SP6 memberikan hasil yang lebih signifikan dalam mengurangi nyeri dismenore. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, khususnya bagi remaja yang mengalami dismenore.

**Kata kunci** : aromaterapi lavender, teknik akupresure SP6

## ABSTRACT

*Menstruation is a natural physiological process experienced by every woman, characterized by the discharge of blood from the uterus due to the shedding of the endometrium due to unfertilized eggs. However, this process is often accompanied by complaints such as lower abdominal pain known as dysmenorrhea.. Dysmenorrhea occurs due to uterine contractions that are too strong, which are triggered by increased prostaglandin production. Various non-pharmacological methods have been used to reduce menstrual pain, including the SP6 acupressure technique and lavender aromatherapy. This study aims to determine the effect of the SP6 acupressure technique and lavender aromatherapy on reducing the intensity of dysmenorrhea pain in adolescents. The method used is a literature study, namely by reviewing several relevant previous studies, to obtain a comprehensive picture of the effectiveness of the two methods. The results of the study show that both SP6 acupressure and lavender aromatherapy are effective in reducing menstrual pain levels. SP6 acupressure works by stimulating certain points related to the reproductive organs, thereby helping to relieve uterine contractions. Meanwhile, lavender aromatherapy provides a relaxing effect that calms the nervous system, thus reducing the perception of pain. The conclusion of this study shows that both methods are equally effective, but SP6 acupressure provides more significant results in reducing dysmenorrhea pain. Therefore, this technique can be used as an alternative non-pharmacological intervention that is safe and easy to apply, especially for adolescents who experience dysmenorrhea.*

**Keywords** : lavender aromatherapy, sp6 acupressure technique

## PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan ginekologi yang paling umum pada wanita muda yang datang ke fasilitas kesehatan. Setiap wanita mengalami pengalaman menstruasi yang berbeda-beda, sebagian wanita yang menstruasi tanpa keluhan, namun ada pula yang mengalami keluhan seperti mual muntah, dismenore, lemah dan lesu yang dapat menghambat aktivitas. Dismenore menggambarkan keluhan nyeri atau kram perut yang menyakitkan menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik. Dismenore dapat mempengaruhi 50% hingga 90% remaja wanita serta wanita usia reproduksi.(Pramardika & Fitriana, 2019) Menurut WHO (*World Health Organization*) didapatkan angka kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) remaja mengalami dismenore ringan dan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Amerika Serikat di perkirakan 45-90% wanita mengalami dismenore yaitu 12% nyeri berat, 37% nyeri sedang, dan 49% nyeri ringan. Sedangkan di Asia Tenggara angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4% dan di Thailand sebesar 84,2%.(WHO, 2017)

Jumlah remaja putri di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 43.497.253 jiwa dan 70-90% diantaranya mengalami dismenore. Menurut data dari BPS (Badan Pusat Statistik) Jawa Barat Jumlah remaja putri yaitu mencapai 24.338.582 jiwa pada tahun 2022. Sedangkan menurut data dari BPS (Badan Pusat Statistik) Kabupaten Bogor Jumlah remaja Putri di Kecamatan Cileungsi mencapai 144.396 jiwa pada tahun 2021 dan remaja yang mengalami dismenore sebanyak 51,86% yang terdiri dari dari 21,8% dismenore ringan, 19,34% dismenore sedang dan 10,72% dismenore berat.(*Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin*, 2022) Peningkatan kadar prostaglandin merupakan faktor timbulnya dismenore. Dengan adanya prostaglandin berdampak pada peningkatan kontraktilitas pada otot uterus. Nyeri ini dihasilkan ketika pada otot uterus mengalami iskemi akibat dari efek vasokonstriksi yang dihasilkan oleh prostaglandin. Pada 2 hari pertama wanita mengalami haid merupakan konsentrasi tertinggi dari kadar prostaglandin yang mengakibatkan seorang wanita dapat mengalami dismenore berat. Jika kadar prostaglandin berlebihan memasuki peredaran darah maka selain dismenore dapat juga ditemukan efek lain seperti, mual, muntah, nyeri perut bagian bawah, pusing, diare. Penelitian yang dilakukan Gunawan (2022) di SMA Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 76,6% siswi tidak masuk sekolah karena nyeri haid yang dialami dan disertai keluhan lain seperti nyeri perut bagian bawah dan bokong, sakit kepala, mual, diare hingga pingsan.(Pramardika & Fitriana, 2019)

Prostaglandin dapat membuat otot rahim berkontraksi semakin kencang, sehingga menimbulkan nyeri haid. Zat ini juga dapat menimbulkan beberapa keluhan lain saat haid, seperti mual, mulas, lemas, dan sakit kepala serta adang-kadang juga dapat disertai vetigo, perasaan cemas, gelisah hingga jatuh pingsan sehingga dapat mengganggu produktivitas.(Azwar, 2021). Penatalaksanaan dismenore pada remaja merupakan masalah penting. Secara umum, ada dua metode untuk mengurangi dismenore yaitu metode farmakologi dan nonfarmakologi. Pada metode farmakologi dapat menggunakan pemberian obat analgetik, terapi hormonal, serta terapi dengan obat nonsteroid anti prostaglandin. Sedangkan metode nonfarmakologi dapat menggunakan akupresur serta aromaterapi lavender (Nur Hudhariani et al., 2024).

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri. Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. (Sugito et al., 2023) Akupresur juga memiliki efek samping apabila titik pemijatan dilakukan tidak tepat, yaitu

dapat merusak jaringan tubuh dan tidak memiliki manfaat apapun. (Dhapte et al., 2020) Penelitian yang dilakukan oleh Galih dkk (2022) menyatakan bahwa terapi akupresur yang diberikan pada titik meridian SP6 terbukti efektif menurunkan nyeri dismenore pada mahasiswa Fitkes Unjani dimana penurunan rerata skala nyeri dismenore dari skala nyeri sebelum terapi sebesar 5.72 menjadi skala nyeri sebesar 2.67.(Jatnika et al., 2022) Kemudian penelitian yang dilakukan Arini dkk (2023) didapatkan bahwa dari 42 responden yang mengalami dismenore sebelum intervensi terdapat 19 responden (45,2%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 18 (42,9%) yang mengalami nyeri sedang dan terdapat 5 responden (11,9%) yang mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan sebanyak 2 responden (4,8%) yang mengalami nyeri ringan, 3 responden (7,1%) yang mengalami nyeri sedang dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 37 responden (88,1%) yang artinya terapi akupresure efektif untuk menurunkan dismenore pada remaja.(Khasanah & Kamidah, 2023).

Temuan ini menguatkan bukti bahwa stimulasi titik SP6, yang secara tradisional digunakan dalam pengobatan Tiongkok, mempengaruhi jalur energi tubuh dan sistem saraf otonom, sehingga mampu meningkatkan sirkulasi darah di area pelvis dan mengurangi kontraksi otot rahim yang berlebihan (Koesrini et al., 2022). Terapi ini dinilai sebagai metode non-invasif, tanpa efek samping signifikan, dan mudah diterapkan secara mandiri, menjadikannya pilihan intervensi alternatif yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri dismenore primer, khususnya di kalangan remaja dan perempuan usia produktif. Selain itu, akupresur juga dapat meningkatkan kualitas hidup remaja dengan memperbaiki kenyamanan selama menstruasi dan meningkatkan produktivitas belajar mereka (Fitriani et al., 2023).

Sedangkan aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi, kandungan lavender oil yang terdiri dari *linalool*, *lanylacetate* dan *cincole* dapat menurunkan, mengendorkan dan melemaskan secara spontan ketegangan seseorang yang mengalami spasme pada otot (Nuriska et al., 2023). Minyak aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan langsung akan bekerja lebih cepat, karena molekul-molekul minyak esensial mudah menguap kemudian oleh hipotalamus aroma tersebut akan diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh dan menghasilkan efek menenangkan. Minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (*chatminative*), *sedative*, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki mood seseorang sehingga dapat mengurangi dismenore.(Fernandi, 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh Nikjou dkk di Universitas Ilmu Kedokteran Ardabil, Iran (2020) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dismenore primer dan nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Titik dkk (2023), didapatkan sebagian besar remaja putri mengalami dismenore ringan sesudah diberikan aromaterapi lavender, yaitu 16 orang (47,1%). Dari hasil penelitian tersebut teknik relaksasi dengan menggunakan aromaterapi lavender sangat membantu dalam mengurangi dismenore. Sehingga, saat merasakan dismenore mereka masih mampu melaksanakan aktivitas dan tetap bersekolah.(Maulidiyah et al., 2023) Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Tiska dkk (2023) pemberian aromaterapi lavender yang diberikan selama 2 hari berturut-turut dengan waktu 60 menit, skala nyeri mengalami penurunan dari skala 5 menjadi skala 1 yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.(Firdaus & Hermawati, 2023). Temuan ini selaras dengan prinsip dasar aromaterapi sebagai terapi komplementer yang menekankan pada integrasi antara pikiran, tubuh, dan lingkungan sekitar (Nuriya et al., 2021). Dukungan terhadap efektivitas lavender dalam menurunkan dismenore juga diperkuat oleh mekanisme farmakologisnya yang bekerja secara langsung pada sistem limbik dan mempengaruhi respons stres melalui jalur olfaktori. Oleh karena itu, lavender dapat dipertimbangkan sebagai alternatif non-farmakologis yang mudah, aman, dan efektif untuk penanganan dismenore, terutama pada

remaja dan wanita usia produktif (Koesrini et al., 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2024 di Klinik Pratama Rawat Inap PKO Muhammadiyah Cileungsi Bogor didapatkan hasil wawancara dan respon remaja putri saat mengalami dismenore dari 10 remaja putri, 7 diantaranya mengatakan bahwa rasa nyeri saat haid hari pertama dan kedua cukup mengganggu aktivitas bahkan 2 diantaranya pernah tidak masuk sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh teknik akupresur SP6 dan aromaterapi lavender terhadap dismenore di Klinik Pratama Rawat Inap PKO Muhammadiyah Cileungsi Bogor Tahun 2024.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang besifat *kualitatif*. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian *kualitatif deskriptif*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Rawat Inap PKO Muhammadiyah Cileungsi Bogor dan mengambil responden remaja putri usia 16 tahun yang sedang menstruasi hari ke 1 serta mengalami dismenore. Instrumen pada studi kasus ini adalah menggunakan *informed consent* untuk persetujuan penelitian dan lembar observasi untuk menilai Pengaruh Teknik Akupresur SP6 dan Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenore Ringan pada Remaja. Lembar observasi yang digunakan berisi identitas responden dan skala nyeri yaitu *Faces pain rating scale Wong Baker*.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Akupresur SP6 dan Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenore di Klinik Pratama Rawat Inap PKO Muhammadiyah Cileungsi Bogor Tahun 2024. Metode yang digunakan adalah studi literatur yang mengumpulkan beberapa penelitian terdahulu untuk menjawab pengaruh Teknik Akupresur SP6 dan Aromaterapi Lavender terhadap pengurangan nyeri haid.

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Intervensi**

Kunjungan	Intervensi Akupresure SP6		Intervensi Aromaterapi		Ket
	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	
Hari 1	(6) Nyeri Lumayan Parah	(4) Nyeri	(6) Nyeri Lumayan Parah	(6) Nyeri Lumayan Parah	Nyeri menyebar ke punggung dan perut bagian bawah kram cukup mengganggu aktivitas.
Hari 2	(4) Nyeri	(2) Sedikit Nyeri	(6) Nyeri Lumayan Parah	(4) Nyeri	Nyeri haid sedikit berkurang setelah diberikan intervensi
Hari 3	(2) Sedikit Nyeri	(0) Tidak Nyeri	(4) Nyeri	(2) Sedikit Nyeri	Nyeri haid sudah jauh berkurang setelah diberikan intervensi selama 3 hari dengan durasi 15 menit perhari

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa pada kunjungan awal pemeriksaan kedua responden mengalami kondisi yang sama, yakni kedua nya menderita dismenore primer dengan keluhan berupa nyeri yang menyebar ke punggung dan perut bagian bawah kram cukup mengganggu aktivitas. Kedua responden diberikan intervensi yang berbeda, yakni

responden 1 diberikan intervensi akupresure SP6 selama 3 hari dan responden 2 diberikan intervensi aromaterapi lavender selama 3 hari. Setelah dilakukan intervensi akupresure SP6 pada responden 1 selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit perhari dan dilakukan observasi setiap hari, tingkat nyeri pada remaja mengalami penurunan. Sedangkan pada responden 2 setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit perharo dan dilakukan observasi setiap hari, tingkat nyeri pada remaja mengalami penurunan tetapi tidak sebanyak pada responden 1. Keluhan yang dirasakan responden 1 dan responden 2 semakin hari semakin berkurang. Penurunan tingkat nyeri yang dialami remaja putri lebih cepat berkurang dengan melakukan akupresure SP6 secara rutin dibandingkan dengan menggunakan aromaterapi lavender.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa ada sedikit perbedaan antara hasil asuhan kebidanan pada remaja yang diberikan intervensi Akupresur SP6 dan intervensi Aromaterapi Lavender. Pada responden 1 sebelum diberikan intervensi Akupresur SP6 mengeluh nyeri yang menyebar ke punggung dan perut bagian bawah kram cukup mengganggu aktivitas. Setelah diberikan intervensi Akupresur SP6 selama 3 hari dengan durasi 15 menit keluhan nyeri haid sudah jauh lebih berkurang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Galih dkk pada tahun 2022 diketahui bahwa terdapat penurunan rerata skala nyeri dismenorea dari skala nyeri sebelum terapi sebesar 5.72 menjadi skala nyeri sebesar 2.67 setelah diberikan terapi akupresur. Hal ini menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan nyeri dismenorea pada mahasiswa Fitkes Unjani. Pada hasil penelitian ini rerata skala nyeri sebelum diberikan terapi sebesar 5.72 atau termasuk skala nyeri kategori sedang menjadi skala nyeri 2.67 atau termasuk nyeri skala ringan. Terapi akupresur pada kelompok intervensi terbukti secara signifikan dapat menurunkan rerata skala nyeri dismenorea ( $p$  value 0.001).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arini dkk (2023) mengatakan bahwa Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh widia dkk (2020) yang menunjukkan pengaruh signifikan dari terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) dalam menurunkan tingkat nyeri dismenore primer pada remaja putri dengan hasil  $p$ -value 0,000 ( $p<0,05$ ). Sehingga Mayoritas responden sebelum dilakukan akupresur mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 4,13. dan sesudah dilakukan akupresur mengalami penurunan menjadi nyeri ringan sebanyak 3,13. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aina dkk (2022) Intensitas nyeri haid sebelum dilakukan akupresur pada titik sanyinjiao (SP6) sebagian besar mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan akupresur pada titik sanyinjiao (SP6) sebagian besar mengalami nyeri ringan. Ada penurunan intensitas nyeri haid pada remaja putri di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

Menurut asumsi peneliti, Efektivitas terapi akupresur terjadi ketika dilakukan pijatan pada titik-titik akupresur, sistem syaraf akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak. Demikian karena syaraf sangat sensitif terhadap nyeri dan rangsangan dari luar termasuk ketika ada penekanan pada titik-titik akupresur. Endorphin merupakan pembunuh rasa nyeri yang dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh dengan salah satu caranya adalah dilakukannya akupresur (Ratna Ayu Puspita Sari et al., 2023). Selama proses penelitian berlangsung, remaja yang sebelumnya belum diberikan teknik Akupresur SP6 mengalami nyeri lumayan parah (Skala 6). Sedangkan setelah diberikan Akupresur SP6 selama 3 hari dengan durasi 15 menit remaja menjadi tidak nyeri (Skala 0). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik Akupresure SP6 mengalami perubahan nyeri.

Pada responden 2 sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lavender mengeluh nyeri yang menyebar ke punggung dan perut bagian bawah kram cukup mengganggu aktivitas. Setelah diberikan intervensi Aromaterapi Lavender selama 3 hari dengan durasi 15 menit keluhan nyeri menjadi berkurang. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinda dkk (2023) yaitu tingkat nyeri dismenore sebelum diberikan aromaterapi lavender pada siswi kelas XII di SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023, didapatkan data dari 20 responden yaitu sebanyak 13 responden (65%) mengalami nyeri sedang, nyeri ringan sebanyak 2 responden (10%) dan 5 responden (25%) mengalami nyeri berat. Sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenore siswi kelas XII SMK Kesehatan Mulya Karya Husada Jagakarsa Tahun 2023, diperoleh data terjadi penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu 14 responden (70%) mengalami nyeri ringan, sebanyak 3 responden (15%) mengalami nyeri sedang, dan 3 responden (15%) tidak mengalami nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Riana, 2024) Disemenore pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami dismenore sedang yaitu 22 orang (64,7%) dan setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami dismenore ringan yaitu 16 orang (47,1%). Sehingga terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat disemenore pada remaja putri di SMP Assaidiyah Buduran. Menurut asumsi peneliti, Efektivitas aromaterapi lavender tersebut terjadi karena aromaterapi lavender yang diberikan dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak dengan menghirup aroma yang keluar dari aromaterapi lavender. aromaterapi lavender yang diberikan pada remaja yang mengalami dismenore sangat berpengaruh, dengan diberikannya aromaterapi rasa cemas dan nyeri yang dialami remaja akan turun. Ini dikarenakan kandungan minyak lavender yang mengandung linalool acetate yang mempunyai efektivitas untuk membuat remaja relaksasi.

Selama proses penelitian berlangsung remaja yang sebelumnya belum diberikan Aromaterapi Lavender mengalami nyeri lumayan parah (Skala 6) sedangkan setelah diberikan Aromaterapi Lavender selama 3 hari dengan durasi 15 menit remaja menjadi Sedikit nyeri (Skala 2). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan Aromaterapi Lavender remaja mengalami perubahan nyeri. Namun di bandingkan dengan keduanya pengaruh Teknik Akupresur SP6 dalam penelitian ini lebih baik dalam mengurangi dismenore pada remaja.

## KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan hasil asuhan dan pemeriksaan yang dilakukan peneliti, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Pengaruh Teknik Akupresur SP6 dan Aromaterapi Lavender Terhadap Dismenore di Klinik Pratama Rawat Inap PKO Muhammadiyah Cileungsi Bogor Tahun 2024, sebagai berikut : Terdapat pengaruh penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi Akupresur SP6 pada remaja putri. Dimana sesudah diberikan intervensi pada hari pertama skala nyeri haid yaitu 4 (Nyeri), hari kedua skala nyeri haid yaitu 2 (Sedikit Nyeri) dan hari ketiga skala nyeri haid yaitu 0 (Tidak Nyeri). Terdapat pengaruh penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah diberikan intervensi Aromaterapi Lavender pada remaja putri. Dimana sesudah diberikan intervensi pada hari pertama skala nyeri haid yaitu 6 (Nyeri Lumayan Parah), hari kedua skala nyeri haid yaitu 4 (Nyeri) dan hari ketiga skala nyeri haid yaitu 2 (Sedikit Nyeri). Hasil dari perbandingan pengaruh Teknik Akupresur SP6 dan Aromaterapi Lavender dapat menurunkan intensitas nyeri haid pada remaja. Dalam penelitian ini adalah pemberian Teknik Akupresur SP6 lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri haid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terimakasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan saran, dukungan, dan inspirasi selama proses penelitian. Kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada semua yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tak lupa, kami juga mengucapkan terimakasih kepada lembaga atau institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan penelitian ini. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan penelitian ini. Terimakasih atas segala kerja keras dan kolaborasi yang telah terjalin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2021). Terapi Non Farmakologi Nyeri Dismenoreia (N. Qalby, Ed.). Pustaka Taman Ilmu.
- Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2020). Terapi Akupresur Kontemporer: Pengobatan Yang Cekatan Untuk Pemulihan Penyakit Terapeutik Tanpa Rasa Sakit. *Journal Of Traditional And Complementary Medicine*, 251–263.
- Fernandi, A. (2023). Lavender Dan Kesehatan : Manfaat Aromaterapi Lavender Untuk Menenangkan Dan Mengatasi Masalah Kesehatan (G. Irawan, Ed.). Cv Andi Offset.
- Firdaus, T. N., & Hermawati. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Intensitas Dismenoreia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Gondang . *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1.
- Fitriani, E., Husna, I., & Mihardja, H. (2023). Kajian Pustaka: Paradigma Baru Akupresur Untuk Menunjang Program Sdg Point Ketiga: Kehidupan Sehat Dan Sejahtera. In *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* (Vol. 10, Issue 9). <Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kesehatan>
- Jatnika, G., Badrujamaldin, A., & Yuswandi. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore . Holistik Jurnal Kesehatan, 16, 263–269.
- Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin. (2022). Badan Pusat Statistik (Bps).
- Khasanah, A. N. N., & Kamidah. (2023). Pengaruh Akupresur Titik Li4 Dan Sp6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. Urmal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran, 1, 261–270.
- Koesrini, J., Pend, A. P., & Kpd, M. (2022). Terapi Non Farmakologi Yang Paling Efektif Mengatasi Nyeri Dismenorhea Primer.
- Maulidiyah, T. H., Ningrum, N. P., & Hidayatunnikmah, N. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Esential Oil Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri . *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*.
- Nur Hudhariani, R., Winda Gurnita, F., Ida Wahyunik, S., & Terapan Kebidanan Fikkes Universitas Karya Husada Semarang, S. (2024). Akupresur Dengan Pelvic Rocking Kombinasi Aromatherapy Lavender Mengurangi Disminore Siswa Mts Nu 05 Sunan Katong. *Jurnal Kebidanan*, Xvi(01). <Http://Www.Ejurnal.Stikeseub.Ac.Id>
- Nuriska, H., Mulyanti, D., & Ratih Aryani. (2023). Karakterisasi Minyak Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Alternatif Bahan Aktif Sediaan Farmasi. *Bandung Conference Series: Pharmacy*, 483–486. <Https://Doi.Org/10.29313/Bcsp.V3i2.8914>
- Nuriya, Noor Alivian, G., & Taufik, A. (2021). Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Nyeri, Depresi, Mual Dan Muntah Pada Pasien Kanker: A Literature Review. *Journal Of Bionursing*, 3(1), 1–11. <Https://Doi.Org/10.20884/1.Bion.2021.3.1.86>

- Pramardika, D. D., & Fitriana. (2019). Panduan Penanganan Dismenore (1st Ed.). Deeublish Publisher.
- Ratna Ayu Puspita Sari, D., Luh Gde Mona Monika, N., Nyoman Ariyanti, N., & Yudha Ugrasena, P. (2023). Pengaruh Pemberian Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) Di Apotek Anggita Dalung. *Jurnal Pharmactive*. <Https://S.Id/Jurnalpharmactive>
- Riana, I. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Smp Negeri Satu Atap 1 Banama Tingang.
- Sugito, A., Ta'adi, & Ramlan, D. (2023). Aromaterapi Dan Akupresur Pada *Sectio Caesarea*. Pustaka Rumah Cinta.
- WHO. (2017). *World Health Statistic*.