



## Efektivitas *Massage Effleurage* Dan Akupresur Titik Hegu (Li4) Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri

Maftuchah<sup>1</sup>, Damini<sup>2</sup>, Putri Rahma Dini<sup>3</sup>, Rose Nur Hudhariani<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Karya Husada Semarang

Email: [maftuchah@stikesyahoedsmg.ac.id](mailto:maftuchah@stikesyahoedsmg.ac.id)

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Karya Husada Semarang

Email: [2305012@unkaha.ac.id](mailto:2305012@unkaha.ac.id)

<sup>3 4</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Karya Husada Semarang

Email: [Putriahmadini91@gmail.com](mailto:Putriahmadini91@gmail.com), [rose.djogja@gmail.com](mailto:rose.djogja@gmail.com)

### Artikel info

#### Artikel history:

Received : 26-9-2026

Revised : 05-3-2026

Accepted : 19-3-2026

#### Keyword:

Menstrual Pain;

Effleurage Massage;

Hegu Point Acupressure (LI4);

#### Kata Kunci:

Nyeri Menstruasi;

Massage Effleurage;

Akupresur titik Hegu (LI4);

**Abstract.** *Menstrual pain is a discomfort experienced by adolescent girls during menstruation. If left untreated, it can lead to other health problems, impair fertility, and lead to a decreased quality of life, resulting in weakness, fatigue, and decreased productivity. Effleurage massage therapy, which involves rubbing the abdomen and applying pressure to specific points on the hands, can reduce menstrual pain. This study aimed to analyze the effectiveness of effleurage massage and hegu acupressure on menstrual pain in adolescent girls at Bonifasio Junior High School, Semarang City, in 2025. This was a quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design. A total of 18 respondents received effleurage massage and 18 respondents received hegu acupressure. Pain was measured using a Numerical Rating Scale (NRS). The Wilcoxon test showed an average pain score before effleurage massage of 2.86 and after 1.56, with a difference of 1.3% reduction and a p-value of 0.001. Meanwhile, those given hegu acupressure had an average pain score of 2.78 before and 1.5 after, with a difference of 1.28 and a p-value of 0.001. The results showed that both methods were effective in reducing menstrual pain. The Mann-Whitney test obtained a p-value of 0.763, indicating no difference in the effectiveness of effleurage massage and hegu acupressure on menstrual pain. Conclusion: Effleurage massage and hegu acupressure can be used to reduce menstrual pain in adolescent girls.*

**Abstrak.** Nyeri menstruasi merupakan ketidaknyamanan yang dialami remaja putri saat menstruasi. Jika tidak diatasi dapat menimbulkan gejala penyakit lain, mengganggu kesuburan, kualitas hidup, lemah, lelah dan menurunkan produktivitas. *Massage effleurage* merupakan usapan pada daerah perut dan akupresur titik Hegu (LI4) dengan memberikan penekanan pada titik tertentu di area tangan dapat mengurangi nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) terhadap nyeri menstruasi pada remaja di SMP Bonifasio Kota Semarang tahun 2025. Penelitian ini merupakan quasi

---

eksperimen dengan rancangan *two-group pretest-posttest design*, 18 responden diberikan *massage effleurage* dan 18 responden diberikan akupresur titik Hegu (LI4). Skala nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan rata-rata nyeri sebelum *massage effleurage* 2,86 dan sesudah 1,56, dengan selisih penurunan 1,3 dan  $p = 0,001$ . Sedangkan yang diberikan akupresur titik Hegu (LI4) rata-rata nyeri sebelum 2,78 dan sesudah 1,5 dengan selisih penurunan 1,28 dan  $p = 0,001$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan  $p = 0,763$ , menunjukkan tidak terdapat perbedaan efektifitas *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) terhadap nyeri menstruasi. Kesimpulan *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) dapat digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri.

---

**Corresponden author:**

Email: [maftuchah@stikesyahoedsmsg.ac.id](mailto:maftuchah@stikesyahoedsmsg.ac.id)

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

---



## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase peralihan yang ditandai oleh perubahan fisik, termasuk siklus menstruasi. Umumnya pada usia 12-16 tahun, perempuan remaja mengalami menstruasi pertama kali (*menarche*). Ketidaknyamanan saat menstruasi merupakan salah satu dari berbagai masalah yang bisa dialami wanita muda selama masa menstruasi (Jatnika & Badrujamaludin, 2022). Walaupun ketidaknyamanan tersebut umumnya ringan dan sementara, beberapa perempuan mengalami nyeri yang sangat hebat sehingga menghambat aktivitas sehari-hari mereka atau bahkan membuat mereka tidak bisa melakukannya. Perempuan merasakan ketidaknyamanan selama siklus menstruasi karena nyeri ini (Amelia, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) mengemukakan bahwa nyeri menstruasi dialami oleh 50% wanita di seluruh negara, 55% pada wanita usia subur di Indonesia, dan sekitar 54,89% di antaranya adalah nyeri menstruasi primer (Puspita et al., 2025). Sumber lain menyebutkan angka prevalensi nyeri menstruasi di Indonesia mencapai 107.673 orang (64,25%), yang terdiri dari 59.671 orang (54,89%) mengalami nyeri menstruasi primer dan sebanyak 9.496 orang (9,36%) mengalami nyeri menstruasi sekunder (Firnandani & Achyar, 2025).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2022, terdapat 63.968 remaja putri usia 10-14 tahun, di mana 56% diantaranya mengalami nyeri menstruasi secara umum (Wulandari & Widiyaningsih, 2023). Prevalensi nyeri menstruasi Kota Semarang 87,8% yang mengalami nyeri menstruasi dan masih dapat melakukan aktivitas seperti biasa dan 12,2% menggunakan pereda nyeri dengan berkunjung ke dokter (Prabawati et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 90,3% wanita yang mengalami nyeri menstruasi tidak mencari pertolongan medis, karena gejalanya sering dianggap sebagai kondisi normal atau tidak dianggap sebagai masalah kesehatan (Roos et al., 2025). Studi lain juga menunjukkan bahwa hanya 36,9% wanita dengan nyeri menstruasi yang berkonsultasi

dengan tenaga kesehatan, sedangkan sebagian besar tidak mencari pertolongan medis karena menganggap nyeri menstruasi sebagai proses fisiologis yang normal (Karout et al., 2021).

Tanda dan gejala nyeri menstruasi primer dapat muncul antara 1 hingga 2 tahun setelah menstruasi pertama. Kontraksi uterus yang tidak teratur dan tidak terorganisir yang mengakibatkan rasa sakit disebabkan oleh peningkatan prostaglandin. Tekanan intrauterin naik dan kadar prostaglandin meningkat dua kali lipat pada wanita yang merasakan ketidaknyamanan saat menstruasi. Nyeri menstruasi parah disebabkan oleh iskemia dan hipoksia di rahim akibat berkurangnya pasokan darah (Jiang et al., 2023). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tingginya insiden nyeri menstruasi meliputi: nyeri menstruasi pada masa kanak-kanak, riwayat keluarga dengan nyeri menstruasi, siklus bulanan yang lebih panjang, merokok, minum alkohol, dan mengonsumsi kafein, kurang tidur, mengonsumsi makanan tertentu, kesehatan yang buruk, tidak berolahraga, mengalami obesitas, dan mengalami stres merupakan beberapa ciri nyeri menstruasi. Nyeri menstruasi primer dapat disebabkan oleh faktor psikologis, seperti ketidakstabilan emosi yang dapat terjadi pada wanita muda jika mereka tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang proses menstruasi. Faktor-faktor ini juga terkait meningkatnya hormon prostaglandin yang dapat menyebabkan kontraksi miometrium dan penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan otot rahim berkontraksi (Sumiyati et al., 2023).

Nyeri menstruasi pada remaja memiliki pengaruh negatif dan dapat memengaruhi ketidakhadiran serta menyebabkan kerugian. Selain itu ketidaknyamanan menstruasi tidak boleh diabaikan karena dapat menyebabkan gejala penyakit lain termasuk endometriosis, yang dapat secara serius mengganggu kesuburan, kualitas hidup, dan kesehatan umum Wanita. Selain itu ketidaknyamanan saat menstruasi harus diobati karena telah terbukti memiliki efek merugikan pada remaja, seperti membuat mereka merasa lemah dan lelah selama dismenore (Donayeva et al., 2023).

Baik terapi farmakologis maupun nonfarmakologis tersedia untuk meredakan ketidaknyamanan saat menstruasi. Terapi farmakologis meliputi pemberian obat-obatan nonsteroid dan analgesik (parasetamol, asamfenamic). Berikut ini adalah contoh terapi nonfarmakologis: pijat, akupresur, TENS, terapi dingin dan panas, olahraga, dan distraksi (Sumiyati et al., 2023). Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai manfaat penggunaan terapi akupresur untuk meredakan nyeri saat menstruasi. Remaja yang mengalami nyeri saat menstruasi dapat memperoleh manfaat dari terapi akupresur karena lebih aman dan lebih mudah digunakan (Marlinda et al., 2022).

Akupresur adalah salah satu metode pengobatan yang merangsang aliran energi vital dengan memberikan tekanan dan pijatan pada titik tubuh tertentu (Soleha et al., 2025). Akupresur bermanfaat untuk menghilangkan rasa sakit dan relaksasi karena risikonya rendah serta mudah dipelajari dan dipraktikkan (Marlinda et al., 2022). Akupresur titik Hegu (LI4) merupakan metode akupresur di daerah tangan (antara ibu jari dan jari telunjuk di punggung tangan, kira-kira di tengah tulang metakarpal kedua, atau antara tulang metakarpal I dan II, tulang radial metakarpal tengah II). Tujuan akupresur ini adalah

untuk meredakan nyeri dan mengurangi ketegangan, stres, kecemasan, serta kesedihan. Salah satu terapi yang sederhana, efektif, dan aman dilakukan adalah akupresur (Hudhariani et al., 2024).

*Massage effleurage* (pijat *effleurage*) dilakukan dengan menggosok permukaan tangan yang terhubung ke perut dengan lembut dan menenangkan, menghangatkan otot perut dengan memberikan tekanan dan meningkatkan sirkulasi darah. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Massage effleurage* adalah metode relaksasi yang sederhana, gratis, aman tanpa efek samping, dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain (Octavia & Sari, 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas akupresur, terutama pada kombinasi titik LI4 dan SP6, dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi seperti dilaporkan oleh (Soleha et al., 2025) menunjukkan penurunan nyeri hingga 52% dibandingkan kelompok kontrol, dan (Sari & Usman, 2021) yang menemukan efek signifikan setelah akupresur selama dua siklus menstruasi, penelitian tersebut umumnya berfokus pada kombinasi titik acupoint dan pada periode siklus menstruasi lebih panjang. Selain itu, studi *Moniz et al.* (2022) menunjukkan bahwa stimulasi LI4 dan SP6 berperan dalam peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan regulasi hormon, namun temuan ini bersifat mekanistik dan tidak langsung mengukur efektivitas acupressure pada nyeri menstruasi secara klinis (Maftuchah et al., 2025).

Penelitian lain efektivitas akupresur tunggal pada titik Hegu (LI4) dan terapi non-farmakologis lain seperti *massage effleurage* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri masih relatif kurang diteliti secara komparatif, terutama dengan desain penelitian eksperimental yang membandingkan kedua teknik secara langsung. Sebagian besar penelitian *massage effleurage* fokus pada durasi intervensi dan perubahan nyeri secara pretest–posttest, tetapi belum banyak yang secara spesifik membandingkan *effleurage* dengan akupresur titik Hegu (LI4) dalam konteks nyeri menstruasi pada remaja putri. Dengan demikian, masih terdapat kekosongan ilmiah dalam literatur terkait Perbandingan efektivitas *massage effleurage* dengan akupresur titik Hegu (LI4) sebagai dua modalitas intervensi non-farmakologis terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi gap tersebut dengan menguji dan membandingkan secara langsung efektivitas *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) terhadap penurunan nyeri menstruasi pada remaja putri, sehingga memberikan bukti empiris yang lebih fokus dan aplikatif untuk praktik kebidanan atau intervensi manajemen nyeri non-farmakologis.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Mei dan Juni 2024 di SMP Bonifasio Kota Semarang menunjukkan bahwa pada tahun 2023 bahwa dari 110 siswi terdapat 23 (21%) perbulannya yang melaporkan mengalami nyeri menstruasi. Pada tahun 2024 kejadian nyeri menstruasi mengalami peningkatan yaitu pada bulan Mei sejumlah 29 (26%) mengalami nyeri menstruasi kemudian di bulan juni 2024 terdapat 31 (27%) siswi mengalami nyeri menstruasi primer. Hasil wawancara sepuluh siswi yang mengalami nyeri menstruasi, 5 siswi mengatakan ketika nyeri menstruasi upayanya dengan istirahat, berbaring tidur di ruang UKS dan bagian perut diolesi dengan minyak kayu putih atau balsam,

sedangkan 5 orang siswi lainnya mengatakan sudah minum pereda nyeri (parasetamol, asamefenamat) sejak dari rumah, beli di warung atau obat stok dirumah, apabila nyeri menstruasinya tidak berkurang atau semakin kesakitan maka diijinkan untuk pulang tidak mengikuti pembelajaran di kelas. Selain memberikan tablet penambah darah, upaya sekolah bekerjasama dengan Puskesmas juga memberikan penyuluhan tentang anemia, namun pihak Puskesmas belum pernah melakukan intervensi maupun edukasi tentang penanganan nyeri menstruasi secara nonfarmakologi.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *two-group pretest-posttest design*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri kelas VIII di SMP Bonifasio Kota Semarang tahun 2025. Variabel independen pada penelitian ini adalah *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4), sedangkan variabel dependennya adalah intensitas nyeri menstruasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sebanyak 36 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, responden diacak menggunakan *random number table* menjadi dua kelompok intervensi: kelompok *massage effleurage* (n = 18) dan kelompok akupresur titik Hegu (LI4) (n = 18). Randomisasi ini bertujuan untuk memastikan penempatan responden ke kelompok secara acak dan seimbang sehingga mengurangi bias seleksi. Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti pada remaja putri di SMP Bonifasio Kota Semarang yang mengalami nyeri menstruasi primer dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Pengukuran nyeri awal (*pre-test*) dilakukan menggunakan NRS pada hari pertama dan kedua, dilanjutkan peneliti secara langsung memberikan *massage effleurage* diberikan selama 10 menit, sedangkan akupresur titik Hegu (LI4) diberikan selama 20 menit (10 menit pada tangan kanan dan 10 menit pada tangan kiri). Intervensi dilakukan satu kali sehari selama dua hari berturut-turut, dimulai pada hari pertama dan kedua saat responden mengalami nyeri menstruasi. Durasi intervensi ini mengacu pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *massage effleurage* selama 10–15 menit dan akupresur titik Hegu (LI4) sekitar 12–20 menit efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Setelah intervensi diberikan kemudian Pengukuran nyeri dilakukan (*post-test*). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, serta uji statistik Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok intervensi. Prinsip etik meliputi *respect for person, beneficence, non maleficence* dan *justice*. Penelitian telah dinyatakan lolos etik oleh Komite Etik Penelitian Universitas Karya Husada Semarang dengan nomor: 170/ KEP/UNKAHA/SLE/X/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Karakteristik responden dalam penelitian ini dilihat berdasarkan usia responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Distribusi usia responden di SMP Bonifasio Semarang disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1**  
**Distribusi Usia Responden di SMP Bonifasio Semarang**

Usia	<i>Massage Efflurage</i>		Akupresur titik Hegu (LI4)	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
13 Tahun	11	61	8	44
14 Tahun	7	39	10	56

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden pada kelompok yang diberikan *massage efflurage* yaitu berumur 13 tahun sebanyak 11 orang (61%) dan pada kelompok yang diberikan akupresur titik Hegu (LI4) mayoritas berumur 14 tahun sebanyak 10 orang (56%).

Untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Bonifasio Semarang dilakukan analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon* digambarkan secara rinci pada tabel berikut.

**Tabel 2**  
**Pengaruh *Massage effleurage* terhadap Nyeri menstruasi Pada Remaja Putri di SMP Bonifasio Semarang**

Nyeri menstruasi	n	Min	Max	Mean	SD	<i>p</i>
Pre test	18	2	4,5	2,861	0,7632	0,001
Post Test	18	1	2,5	1,556	0,5393	

Hasil penelitian pada tabel 2 merupakan hasil pengukuran skala nyeri *pre-test* yang diambil dari rata-rata *pre-test* hari pertama dan hari kedua sebelum intervensi, sedangkan skala nyeri *post-test* diambil dari rata-rata *post-test* hari pertama dan hari kedua setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri menstruasi sebelum diberikan intervensi didapatkan nyeri minimal 2 (skala ringan), nyeri maksimal 4,5 (skala sedang) dengan rata-rata 2,86 (ringan), dan standar deviasi 0,7632. Setelah diberikan intervensi *massage effleurage* didapatkan skala nyeri minimal 1 (ringan) dan nilai maksimal 2,5 (ringan) dengan rata-rata 1,56 (ringan) dan standar deviasi 0,5393 dengan selisih penurunan rata-rata nyeri menstruasi sebesar 1,3.

Hasil Uji Normalitas dengan *shapiro wilk* didapatkan nilai  $p = 0,001 (< 0,05)$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$ .  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh yang signifikan *massage effleurage* terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Bonifasio Semarang.

Sedangkan untuk mengetahui pengaruh akupresur titik Hegu (LI4) terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Bonifasio Semarang digambarkan secara rinci pada tabel berikut.

**Tabel 3**  
**Pengaruh Akupresur Titik Hegu (LI4) terhadap Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Bonifasio Semarang**

Nyeri menstruasi	n	Min	Max	Mean	SD	p
<i>Pre-Test</i>	18	2	4,5	2,78	0,7519	0,001
<i>Post-Test</i>	18	1	2,5	1,5	0,5145	

Hasil penelitian pada tabel 3 merupakan hasil pengukuran skala nyeri *pre-test* yang diambil dari rata-rata *pre-test* hari pertama dan hari kedua sebelum intervensi, sedangkan skala nyeri *post-test* diambil dari rata-rata *post-test* hari pertama dan hari kedua setelah intervensi. Sebelum dilakukan intervensi, skala nyeri menstruasi dengan skala nyeri minimal 2 (ringan), nyeri maksimal 4,5 (sedang), dengan rata-rata 2,78 (ringan), dan standar deviasi 0,7519. Setelah dilakukan intervensi akupresur titik Hegu (LI4), skala nyeri minimal 1 (ringan), nyeri maksimal 2,5 (ringan), rata-rata 1,5 (ringan) dan standar deviasi 0,5145 dengan selisih penurunan rata-rata nyeri menstruasi sebesar 1,28.

Hasil uji normalitas didapatkan nilai  $p < 0,05$ , data berdistribusi tidak normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon* dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$ ,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga ada pengaruh yang signifikan akupresur titik Hegu (LI4) terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Bonifasio Semarang. Akupresur titik Hegu (LI4) efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Bonifasio Semarang.

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas *massage effleurage* dan Akupresur titik Hegu (LI4) terhadap nyeri menstruasi pada remaja putri di SMP Bonifasio Semarang menggunakan uji statistik *Mann-Whitney* yang digambarkan secara rinci pada tabel berikut.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Mann-Whitney**

<i>Variabel</i>	<b>n</b>	<i>Mean rank</i>	<b>p</b>
<i>Massage Effluerage</i>	18	19	0.763
<i>Akupresur titik Hegu (LI4)</i>	18	18	

Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai  $p = 0,763 > 0,05$ , sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya, tidak terdapat perbedaan signifikan antara efektivitas *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) terhadap nyeri menstruasi. Hal ini menunjukkan bahwa *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Namun, dari nilai mean rank terlihat bahwa akupresur titik Hegu (LI4) memiliki mean rank lebih rendah dibandingkan *massage effleurage*.

## **Pembahasan**

### **Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan remaja putri di SMP Bonifasio Kota Semarang dengan usia 13–14 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok *massage effleurage* berusia 13 tahun, sedangkan mayoritas pada kelompok yang diberikan akupresur titik Hegu (LI4) berusia 14 tahun. Karakteristik usia ini penting karena dismenore primer biasanya muncul pada remaja beberapa tahun setelah menstruasi pertama, sehingga kelompok usia ini termasuk dalam rentang usia rawan mengalami nyeri menstruasi (Jatnika & Badrujamaludin, 2022).

### **Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *massage effleurage* mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi secara signifikan. Skor nyeri sebelum intervensi rata-rata 2,861 (skala ringan), menurun menjadi 1,556 (skala ringan) setelah intervensi, dengan nilai  $p = 0,001 (<0,05)$ . Hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa *massage effleurage* dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah lokal, dan merangsang pelepasan endorfin, sehingga mengurangi persepsi nyeri (Ekacitawati & Purwati, 2025).

*Massage effleurage* adalah metode pijatan dengan gerakan lembut dan repetitif, memberikan efek relaksasi dan analgesik yang cukup nyata. Secara fisiologis, teknik *massage effleurage* bekerja dengan merangsang reseptor mekanik pada kulit dan jaringan otot sehingga meningkatkan aliran darah lokal serta mengurangi ketegangan otot pada daerah abdomen. Peningkatan sirkulasi darah ini dapat membantu mengurangi iskemia pada otot rahim yang sering terjadi akibat peningkatan prostaglandin pada saat menstruasi (Zuraida & Aslim, 2020). Selain itu, *massage effleurage* juga berkaitan dengan

teori *Gate Control Theory of Pain*, dimana stimulasi berupa sentuhan pada kulit dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat. Rangsangan mekanik dari pijatan akan mengaktifkan serabut saraf A-beta yang berperan dalam menutup “gerbang nyeri” pada medula spinalis sehingga persepsi nyeri yang dirasakan individu menjadi berkurang. Dengan demikian, teknik *massage effleurage* tidak hanya memberikan efek relaksasi tetapi juga berperan dalam modulasi persepsi nyeri secara neurologis (Kustiyati, 2024).

Penelitian menunjukkan setiap responden memiliki penurunan skor nyeri yang bervariasi. Hal ini dapat disebabkan selain mekanisme fisiologis, faktor psikologis juga berperan dalam menurunkan persepsi nyeri. Pijatan yang dilakukan secara lembut dapat memberikan efek kenyamanan, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan perasaan rileks pada remaja yang mengalami nyeri menstruasi. Kondisi psikologis yang lebih tenang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan peningkatan kontraksi uterus sehingga secara tidak langsung membantu mengurangi nyeri menstruasi (Revianti & Yanto, 2021).

#### **Pengaruh Akupresur titik Hegu (LI4) (Li4) Terhadap Nyeri menstruasi Pada Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan pemberian akupresur titik Hegu (LI4) terbukti menurunkan nyeri menstruasi secara signifikan, dengan skor nyeri menurun dari rata-rata 2,778 menjadi 1,5 ( $p = 0,001 < 0,05$ ). Akupresur titik Hegu (LI4) atau *Large Intestine 4* merupakan pijat akupresur pada titik meridian usus besar 4 yang dapat merangsang sistem saraf pusat untuk menghambat transmisi nyeri melalui pelepasan neurotransmitter dan endorfin, sekaligus memodulasi respons kontraksi uterus. Hasil ini konsisten dengan penelitian Soleha et al. (2025) yang menyatakan bahwa akupresur kombinasi titik LI4 dan SP6 mampu menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja. Dengan demikian, akupresur titik Hegu (LI4) efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan nyeri menstruasi primer pada remaja (Soleha et al., 2025).

Akupresur titik Hegu (LI4) dalam konsep *Traditional Chinese Medicine (TCM)*, merupakan salah satu titik meridian yang berperan dalam mengatur aliran energi (qi) serta meningkatkan sirkulasi darah. Stimulasi pada titik ini diyakini dapat memperlancar aliran energi yang terhambat sehingga membantu meredakan nyeri pada berbagai bagian tubuh, termasuk nyeri menstruasi. Berdasarkan perspektif fisiologis modern, stimulasi akupresur titik Hegu dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan enkefalin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh (Firnandani & Achyar, 2025).

Tinjauan literatur mendukung temuan ini dengan menyebutkan bahwa metode akupresur mampu meningkatkan aliran darah, merangsang pelepasan endorfin, serta mengurangi kontraksi rahim yang menjadi penyebab utama nyeri menstruasi. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan akupresur titik Hegu (LI4) dapat secara signifikan mengurangi nyeri menstruasi, di mana akupresur (LI4) yang dilakukan selama 20 menit setiap hari mampu menurunkan intensitas nyeri hingga 77,46%. Mekanisme kerja akupresur titik Hegu (LI4) berhubungan dengan pengaruhnya dalam meningkatkan hormon

endorfin dan mengurangi pelepasan hormon prostaglandin, yang berkontribusi terhadap nyeri dan kontraksi uterus (Atiqa et al., 2025).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa cara kerja akupresur di titik Hegu (LI4) berhubungan dengan kemampuannya dalam meningkatkan kadar hormon endorfin dan mengurangi pelepasan hormon prostaglandin, yang berkontribusi pada rasa sakit dan kontraksi uterus. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa penerapan akupresur titik Hegu (LI4) dapat secara signifikan mengurangi nyeri menstruasi (Puteri et al., 2024). Mekanisme kerja titik Hegu (LI4) berhubungan dengan dampaknya dalam meningkatkan produksi hormon endorfin serta mengurangi pelepasan hormon prostaglandin, yang berfungsi dalam memicu rasa nyeri dan kontraksi Rahim (Revianti & Yanto, 2021).

### **Perbedaan Efektivitas *Massage Effleurage* dan Akupresur Titik Hegu (LI4) terhadap Nyeri Menstruasi**

Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara efektivitas *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) ( $p = 0,763 > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua metode memiliki efektivitas yang setara dalam mengurangi nyeri menstruasi pada remaja putri. Kedua teknik ini dapat digunakan sebagai intervensi alternatif non-farmakologis, terutama bagi remaja yang mengalami dismenore primer dan ingin menghindari obat-obatan.

Kesetaraan efektivitas ini dikarenakan kedua intervensi memiliki mekanisme kerja yang relatif serupa, yaitu melalui stimulasi sistem saraf dan peningkatan pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. Baik *massage effleurage* maupun akupresur titik Hegu (LI4) sama-sama memberikan stimulasi mekanik pada tubuh yang dapat memicu respons relaksasi serta menghambat transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat. Selain itu, kedua metode tersebut juga berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah serta menurunkan ketegangan otot di daerah panggul dan abdomen. Peningkatan aliran darah ini dapat membantu mengurangi kondisi iskemia pada uterus yang sering terjadi akibat kontraksi berlebihan selama menstruasi. Oleh karena itu, meskipun teknik yang digunakan berbeda, efek fisiologis yang dihasilkan relatif serupa sehingga tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam efektivitas kedua metode tersebut (Jiang et al., 2023).

Implikasi Hasil Penelitian: pertama, kedua intervensi, baik *massage effleurage* maupun akupresur titik Hegu (LI4) dapat diterapkan di sekolah atau di rumah untuk mengurangi nyeri menstruasi remaja. Kedua, metode ini memberikan pendekatan non-invasif dan aman, sehingga cocok untuk remaja yang belum mengonsumsi analgesik. Ketiga, pendidik dan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi mengenai teknik sederhana ini untuk mendukung kesehatan reproduksi remaja putri.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah sampel yang digunakan relatif kecil ( $n = 36$ ), sehingga hasilnya mungkin kurang mewakili populasi yang lebih luas. Kedua, penelitian dilakukan di satu lokasi saja (*single site study*), sehingga generalisasi temuan ke

lokasi atau populasi lain menjadi terbatas. Ketiga, penelitian ini tidak melakukan *follow-up* jangka panjang, sehingga efek intervensi terhadap nyeri menstruasi dalam periode yang lebih lama belum dapat diketahui.,

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa *massage effleurage* dan akupresur titik Hegu (LI4) efektif menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri. Namun, tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua metode tersebut.

## **SARAN**

Diharapkan setiap sekolah bekerjasama dengan Puskesmas untuk mengimplementasikan program edukasi kesehatan reproduksi di sekolah khususnya dalam penatalaksanaan nyeri menstruasi pada remaja putri yang efektif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terkait dalam pelaksanaan maupun proses penyusunan penelitian ini, khususnya kepada responden remaja putri di SMP Bonifasio Kota Semarang yang telah berpartisipasi, serta kepada pihak sekolah atas izin dan dukungan dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amelia, W. S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Penanganan Dismenore. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(1), 250–257. <https://doi.org/10.36729/jam.v9i1.1183>
- Atiqa, U. D., Fahrudin, S. G. F., & Mahmud, I. (2025). Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v5i1.10606>
- Donayeva, A., Amanzholyzy, A., Abdelazim, I., Nurgaliyeva, R., Gubasheva, G., Saparbayev, S., Ayaganov, D., Kaldybayeva, A., & Samaha, I. (2023). The impact of primary dysmenorrhea on adolescents' activities and school attendance. *Journal of Medicine and Life*, 16(10), 1462–1467. <https://doi.org/10.25122/jml-2023-0247>
- Ekacitawati, M., & Purwati, A. (2025). Pengaruh Pemberian Teknik Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 16251–16260.
- Firnandani, S., & Achyar, K. (2025). Effectiveness of dark chocolate in reducing dysmenorrhea pain intensity in adolescent girls: A systematic literature review. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 13(1), 48–59. [https://doi.org/10.21927/jnki.2025.13\(1\).48-59](https://doi.org/10.21927/jnki.2025.13(1).48-59)

- Hudhariani, R. N., Gurnita, F. W., Maftuchah, M., & Wahyunik, S. I. (2024). Akupresur Dengan Pelvic Rocking Kombinasi Aromatherapy Lavender Mengurangi Disminore Siswa MTS NU 05 Sunan Katong. *Jurnal Kebidanan*, *XVI*(01), 1–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v16i01.675>
- Jatnika, G., & Badrujamaludin, A. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *16*(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Jiang, J., Zhuang, Y., Si, S., Cheng, H., Alifu, X., Mo, M., Zhou, H., Liu, H., & Yu, Y. (2023). The Association of Reproductive Hormones During the Menstrual Period with Primary Dysmenorrhea. *International Journal of Women's Health*, *October*, 1501–1514. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S421950>
- Karout, S., Soubra, L., Rahme, D., Karout, L., Khojah, H. M. J., & Itani, R. (2021). Prevalence , risk factors , and management practices of primary dysmenorrhea among young females. *BMC Women's Health*, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01532-w>
- Kustiyati, S. (2024). The Effect of Abdominal Effleurage Massage on Reducing Primary Dysmenore in Adolescents. *International Journal of Health and Medicine*, *2*(3), 219–277. <https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i3.502>
- Maftuchah, M., Afifah, A. N., Lia, M., Windyarti, Z., & Hudhariani, R. N. (2025). The Effectiveness Of Acupressure On The Hegu And Sanyinjiao Points For Dysmenorrhea In Adolescents. *Jurnal SMART Kebidanan*, *12*(2), 105–111. <https://doi.org/10.34310/g7jp3q29>
- Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, *8*(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Octavia, A. V., & Sari, D. K. (2023). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Dismenorea Pada Remaja di Desa Glodogan , Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(3). <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.556>
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *7*(4), 805–814. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
- Puspita, D., Lisca, S. M., & Nancy, A. (2025). Remaja Putri Dismenore Di PMB A Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*, 388–395. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.38531>
- Puteri, V. T. A., Maftuchah, & Saraswati, I. (2024). Pelvic Rocking And Acupressure Point Li 4 ( Hequ ) Against Disminore In Class X Texmaco Vocational Students. *Jurnal SMART Kebidanan*, *11*(1), 18–22. <https://doi.org/10.34310/dz3b8916>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, *1*(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Roos, M., Wimmelbacher, V., Klein, L., Kesić, M., Necker, C., Mähler, N., Stute, P., Abels, C., & Jurnal Kesehatan Marendeng | 91

- Kruse, T. (2025). Real-World Evidence Shows Gaps in Awareness , Medical Help-Seeking , and Diagnosis for Primary Dysmenorrhea but Not Premenstrual Syndrome : Cross- Sectional Observational Study. *Journal of Medical Internet Research*, 27. <https://doi.org/10.2196/68148>
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.196-202>
- Soleha, M., Zelharsandy, V. T., Sepiwiryanti, W., & Ciselia, D. (2025). Efektifitas Terapi Akupresure Pada Titik SP6 DAN LI4 Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri di Perguruan Tinggi: Studi Pra eksperimental Marchatus. *Lentera Perawat*, 6(2), 288–295.
- Sumiyati, S., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2023). Pengaruh Senam Dismenore dalam Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri : Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 218–231. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7594>
- Wulandari, N. H., & Widiyaningsih, E. N. (2023). Hubungan Asupan Fe Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMA Dan SMK Batik Surakarta. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 37–46. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1656>
- Zuraida, Z., & Aslim, M. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Sutera Kabupaten. *Menara Ilmu*, 14(1). <https://doi.org/10.31869/mi.v14i1.1871>