

**PENGARUH KOMBINASI AKUPRESURE LI4 DAN RELAKSASI NAPAS
DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE
PADA MAHASISWI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS ANDALAS**



Skripsi

Diajukan Ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

**FADHILAH JULIA PUTRI
NIM. 2110331018**

Pembimbing:

1. Ulfa Farrah Lisa, SST.,M.Keb
2. Dra. Elmatris, Sy, MS

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2025**

ABSTRACT

THE EFFECT OF LI4 ACUPRESSURE COMBINED WITH DEEP BREATHING RELAXATION ON REDUCING THE INTENSITY OF DYSMENORRHEA AMONG NURSING STUDENTS IN THE BACHELOR PROGRAM AT ANDALAS UNIVERSITY

By:

**Fadhilah Julia Putri, Ulfa Farrah Lisa, Elmatris, Abdiana, Hindun Mila
Hudzaifah**

The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia is notably high, reaching 64.25%, including among female university students. This condition can disrupt daily activities and reduce students' concentration during studies. The use of medication for pain management often raises concerns about potential long-term side effects. Therefore, there is a need for safe, effective, and easily applicable non-pharmacological alternatives. Acupressure at the LI4 point and deep breathing relaxation are methods that work by stimulating endorphins and relaxing muscles, which are believed to reduce the intensity of dysmenorrhea pain.

This study has received ethical approval from the Research Ethics Committee of the Faculty of Medicine at Andalas University. The design used is a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest method. The sample consists of 30 midwifery students from the 2023 cohort, selected using consecutive sampling technique. The research was conducted from March 2024 to June 2025. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $p < 0.05$.

The results of this study showed that prior to the administration of the combined intervention of LI4 acupressure and deep breathing relaxation, the median pain intensity was 6, which falls into the moderate pain category. After the intervention, the median pain intensity decreased from 6 to 1, with a p-value of 0.000, indicating a statistically significant difference.

This finding proves that the combination of LI4 acupressure and deep breathing relaxation is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea and can serve as a safe and practical alternative treatment for female college students..

Keywords: *Dysmenorrhea, LI4 Acupressure, Deep Breathing Relaxation, Menstrual Pain, Female Students*

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI AKUPRESUR LI4 DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA MAHASISWI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh:

**Fadhilah Julia Putri, Ulfa Farrah Lisa, Elmatris, Abdiana, Hindun Mila
Hudzaifah**

Prevalensi dismenore di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi mencapai 64,25% termasuk dari kalangan mahasiswi. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan konsentrasi belajar mahasiswi. Penggunaan obat sebagai penanganan nyeri seringkali menimbulkan kekhawatiran terhadap efek samping jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan alternatif non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Akupresur pada titik LI4 dan relaksasi napas dalam merupakan metode yang bekerja melalui stimulasi endorfin dan relaksasi otot, yang diyakini mampu mengurangi intensitas nyeri dismenore.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Desain yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 30 mahasiswi kebidanan angkatan 2023 yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling. Penelitian dilaksanakan sejak Maret 2024 hingga Juli 2025. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan kombinasi akupresure LI4 dan relaksasi napas dalam lebih dari separuh responden (60%) mengalami derajat nyeri sedang dengan median intensitasnya 6. Pemberian kombinasi akupresure LI4 dan relaksasi napas dalam, menunjukkan hasil yang pada umumnya responden mengalami penurunan derajat nyeri menjadi nyeri ringan dengan median intensitasnya 1.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi akupresur LI4 dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas dismenore pada responden (p value 0,000)

Kata Kunci: Dismenore, Akupresur LI4, Relaksasi Napas Dalam, Nyeri Haid, Mahasiswi