



## Similarity Report

### Metadata

Name of the organization

**Universitas Muhammadiyah Sidoarjo**

Title

**SRI WINARTI**

Author(s) Coordinator






**perpustakaanumsidairta**

Organizational unit

**Perpustakaan**

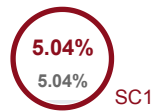
### Alerts

In this section, you can find information regarding text modifications that may aim at temper with the analysis results. Invisible to the person evaluating the content of the document on a printout or in a file, they influence the phrases compared during text analysis (by causing intended misspellings) to conceal borrowings as well as to falsify values in the Similarity Report. It should be assessed whether the modifications are intentional or not.

Characters from another alphabet		0
Spreads		0
Micro spaces		0
Hidden characters		0
Paraphrases (SmartMarks)		4

### Record of similarities

SCs indicate the percentage of the number of words found in other texts compared to the total number of words in the analysed document. Please note that high coefficient values do not automatically mean plagiarism. The report must be analyzed by an authorized person.

**25**

The phrase length for the SC 2

**2540**

Length in words

**18716**

Length in characters

### Active lists of similarities

This list of sources below contains sources from various databases. The color of the text indicates in which source it was found. These sources and Similarity Coefficient values do not reflect direct plagiarism. It is necessary to open each source, analyze the content and correctness of the source crediting.

#### The 10 longest fragments

Color of the text

NO	TITLE OR SOURCE URL (DATABASE)	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	<a href="https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10900">https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10900</a>	18 0.71 %
2	<a href="https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/5871/5610">https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/5871/5610</a>	14 0.55 %
3	Efektivitas Pembelajaran Berbasis Game dalam Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah Siswa SD Negeri 050650 P. Rambung Sri Ramadani;	10 0.39 %
4	<a href="https://www.jetir.org/papers/JETIR1901B43.pdf">https://www.jetir.org/papers/JETIR1901B43.pdf</a>	10 0.39 %

5	<a href="https://pdfcoffee.com/leni-sulaeni-kti-pdf-free.html">https://pdfcoffee.com/leni-sulaeni-kti-pdf-free.html</a>	10 0.39 %
6	<a href="https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10900">https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10900</a>	8 0.31 %
7	<a href="https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/download/195/155/">https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/download/195/155/</a>	7 0.28 %
8	<a href="https://etheses.iainkediri.ac.id/11027/3/932608618_bab6.pdf">https://etheses.iainkediri.ac.id/11027/3/932608618_bab6.pdf</a>	7 0.28 %
9	<a href="https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/395/354/">https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/395/354/</a>	7 0.28 %
10	<a href="https://pdfcoffee.com/leni-sulaeni-kti-pdf-free.html">https://pdfcoffee.com/leni-sulaeni-kti-pdf-free.html</a>	6 0.24 %

from RefBooks database (0.39 %) 

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
<b>Source: Paperity</b>		
1	Efektivitas Pembelajaran Berbasis Game dalam Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah Siswa SD Negeri 050650 P. Rambung Sri Ramadani;	10 (1) 0.39 %

from the home database (0.00 %) 

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
----	-------	---------------------------------------

from the Database Exchange Program (0.00 %) 

NO	TITLE	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
----	-------	---------------------------------------

from the Internet (4.65 %) 

NO	SOURCE URL	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
1	<a href="https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10900">https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/10900</a>	26 (2) 1.02 %
2	<a href="https://pdfcoffee.com/leni-sulaeni-kti-pdf-free.html">https://pdfcoffee.com/leni-sulaeni-kti-pdf-free.html</a>	16 (2) 0.63 %
3	<a href="https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/5871/5610">https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/5871/5610</a>	14 (1) 0.55 %
4	<a href="https://www.academia.edu/97328852/Pengaruh_Penggunaan_KB_Suntik_3_Bulan_Terhadap_Peningkatan_Berat_Badan_Akseptor">https://www.academia.edu/97328852/Pengaruh_Penggunaan_KB_Suntik_3_Bulan_Terhadap_Peningkatan_Berat_Badan_Akseptor</a>	11 (2) 0.43 %
5	<a href="https://www.jetir.org/papers/JETIR1901B43.pdf">https://www.jetir.org/papers/JETIR1901B43.pdf</a>	10 (1) 0.39 %
6	<a href="https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/download/80/96/406">https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/download/80/96/406</a>	10 (2) 0.39 %
7	<a href="https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/download/195/155/">https://e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/download/195/155/</a>	7 (1) 0.28 %
8	<a href="https://etheses.iainkediri.ac.id/11027/3/932608618_bab6.pdf">https://etheses.iainkediri.ac.id/11027/3/932608618_bab6.pdf</a>	7 (1) 0.28 %
9	<a href="https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/395/354/">https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/395/354/</a>	7 (1) 0.28 %
10	<a href="https://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonadokter/article/download/436/360/0">https://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonadokter/article/download/436/360/0</a>	5 (1) 0.20 %
11	<a href="https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/download/1443/1333/">https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/download/1443/1333/</a>	5 (1) 0.20 %

**List of accepted fragments (no accepted fragments)**

NO	CONTENTS	NUMBER OF IDENTICAL WORDS (FRAGMENTS)
----	----------	---------------------------------------

The Effectiveness of Acupressure for 3-Month Birth Control Acceptors Who Complaint of Menometrorrhagia

Efektivitas Akupresure Terhadap Aseptor KB Suntik 3 Bulan Dengan Keluhan Menometrorargia

Sri Winarti<sup>1</sup>, Sri Mukhodim Faridah Hanum<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>2</sup>

**Abstract.** The use of hormonal contraception, such as 3-month injectable birth control, is often associated with side effects of menstrual disorders, one of which is menometrorrhagia. Untreated menometrorrhagia can affect the quality of life of birth control acceptors. This study aims to evaluate the effectiveness of acupressure therapy in 3-month contraceptive injection acceptors who experience complaints of menometrorrhagia. The research used an **experimental method with a posttest-only non-equivalent control group design**. The sample consisted of 23 acceptors of 3-month contraceptive injections who were divided into two intervention groups: Intervention 1 (reducing complaints from moderate to mild) and Intervention 2 (reducing complaints from mild to very mild or cured). The intervention was carried out for 7 days, focusing on the SP6, LI4, LV3, CV3 and CV4 acupressure points with a duration of 15-20 seconds per point. The results of statistical analysis showed that the average rating of menometrorrhagia complaints in the Intervention 1 group (14.23) was higher than Intervention 2 (9.10) with a significant value ( $p = 0.029$ ). **This shows that there is a significant difference between the** two intervention groups, where Intervention 1 is more effective in reducing complaints of menometrorrhagia. These findings indicate that acupressure therapy is an effective method and can be applied as a non-pharmacological alternative to treat menometrorrhagia in 3-month contraceptive injection acceptors.

**Keywords:** 3-month injectable contraceptive, menometrorrhagia, acupressure

**Abstrak.** Penggunaan kontrasepsi hormonal, seperti KB suntik 3 bulan, sering dikaitkan dengan efek samping gangguan menstruasi, salah satunya adalah menometrorragia. Menometrorragia yang tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas hidup akseptor KB. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi akupresur pada akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami keluhan menometrorragia. Penelitian menggunakan metode eksperimental dengan desain posttest-only non-equivalent control group. Sampel terdiri dari 23 akseptor KB suntik 3 bulan yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi: Intervensi 1 (menurunkan keluhan dari sedang ke ringan) dan Intervensi 2 (menurunkan keluhan dari ringan ke sangat ringan atau sembuh). Intervensi dilakukan selama 7 hari, berfokus pada titik akupresur SP6, LI4, LV3, CV3, dan CV4 dengan durasi 15-20 detik per titik. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata peringkat keluhan menometrorragia pada kelompok Intervensi 1 (14,23) lebih tinggi dibandingkan Intervensi 2 (9,10) dengan nilai signifikan ( $p = 0,029$ ). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok intervensi, di mana Intervensi 1 lebih efektif dalam mengurangi keluhan menometrorragia. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi akupresur merupakan metode yang efektif dan dapat diterapkan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk menangani menometrorragia pada **akseptor KB suntik 3 bulan**.

**Kata Kunci :** **KB suntik 3 bulan, menometrorragia, akupresur**

## 1. PENDAHULUAN

**Program Keluarga Berencana (KB) adalah upaya** strategis pemerintah untuk mengontrol pertumbuhan penduduk dan meningkatkan kualitas hidup. Salah satu metode kontrasepsi yang populer di Indonesia adalah suntik KB 3 bulan atau Depo Medroxyprogesterone Acetate (DMPA). Namun, metode ini sering disertai dengan efek samping, salah satunya adalah menometrorragia, yakni perdarahan menstruasi yang berkepanjangan dan tidak teratur<sup>10</sup>. Menurut anggina putri menyebutkan bahwa data WHO (2020), sekitar 45% akseptor KB suntik 3 bulan mengalami menometrorragia. Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan 13,7% pengguna KB suntik 3 bulan mengalami kondisi ini dalam tahun pertama. Menometrorragia dapat menyebabkan anemia, kelelahan, dan gangguan psikologis, yang berpotensi menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan angka drop-out KB. SDKI 2017 mencatat angka drop out KB sebesar 28,9%, dengan angka drop-out di Jawa Timur meningkat dari 25,3% pada 2018 menjadi 30,17% pada tahun 2021. Hal ini masih jauh dari target yang di inginkan yaitu sesuai dengan Renstra BKKBN 2020-2024 yang menargetkan penurunan angka drop out menjadi 20% pada 2024<sup>8</sup>.

Untuk mengatasi menometrorragia pada pengguna KB suntik 3 bulan, pemerintah telah berupaya mencari solusi yang efektif, baik melalui terapi hormonal maupun non-hormonal. Pendekatan konseling sering digunakan karena perdarahan dianggap umum. Namun, jika kondisinya memburuk, pasien dirujuk untuk penanganan lebih lanjut di fasilitas kesehatan. Terapi komplementer seperti akupresur, bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok, juga mulai diperkenalkan. Akupresur melibatkan penekanan pada titik-titik tubuh tertentu untuk meredakan keluhan seperti menometrorragia<sup>1</sup>. Penelitian awal dari Annisa Ridlayanti menunjukkan bahwa akupresur dapat membantu mengurangi keluhan menstruasi seperti nyeri dan perdarahan tidak teratur. Hal ini dilakukan dengan stimulasi sistem saraf pusat, yang membantu mengatur hormon serta meningkatkan aliran darah ke organ reproduksi. Akupresur juga efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Terapi ini dinilai efektif dalam menurunkan kejadian menometrorragia pada perempuan usia reproduksi, dan sebagai terapi non-farmakologis, akupresur dapat dijadikan alternatif dalam pengobatan menometrorragia untuk memperbaiki kondisi menstruasi<sup>5</sup>.

Meskipun hasil awal akupresur menjanjikan sebagai terapi alternatif untuk akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami menometrorragia, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi efektivitasnya. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi apakah akupresur dapat menjadi solusi yang aman dan efektif, serta memberikan panduan lebih holistik bagi praktisi kesehatan dalam menangani efek samping kontrasepsi hormonal. Hasil penelitian diharapkan berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan reproduksi wanita dan memperluas opsi terapi non-farmakologis dalam penanganan efek samping KB.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasieksperimental dengan metode posttest-only non-equivalent control group. Dalam desain ini, peneliti membandingkan hasil antara kelompok yang menerima intervensi, yang dibagi menjadi dua yaitu intervensi 1 (sedang menjadi ringan) dan intervensi 2 (ringan ke sangat ringan atau sembuh) Populasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi adalah seluruh wanita usia reproduksi (18-45 tahun) yang menggunakan KB suntik 3 bulan dan mengalami menometrorragia. Kriteria eksklusi meliputi akseptor dengan gangguan jiwa dan akseptor yang tidak hadir saat penelitian berlangsung. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Lemeshow dengan estimasi 2 proporsi yaitu  $p_1 = 70\%$  ( akseptor kb yang tidak mengalami menometrorargia) dan  $p_2 = 30\%$  ( akseptor kb yang mengalami meno-metrorgia) ukuran sampel yang diperoleh adalah 21 aseptor tiap kelompok dimana jumlah sampel di tambah 10 % dari jumlah aseptor untuk mengantisipasi drop out sehingga menjadi 23 akseptor.

Penelitian ini akan dilaksanakan di 2 PMB wilayah kerja puskesmas candi selama 4 bulan. Satu PMB digunakan untuk kelompok perlakuan, dan satu PMB digunakan untuk kelompok kontrol. Data dianalisis secara univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan tabulasi silang, serta bivariat dengan uji Mann-Whitney. Pelaksanaan sesi akupresur pada kelompok intervensi sesuai jadwal yang telah ditentukan setiap hari selama 1 minggu. Yang berfokus pada titik SP6, LI4, LV3, CV3, dan CV4 dengan durasi pemijatan 30 kali searah jarum jam selama 15 - 20 detik untuk setiap titiknnya. Kelompok perlakuan akan diberikan terapi langsung oleh peneliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### 1. Karakteristik responden

Gambaran karakteristik 23 responden kelompok intervensi yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden (n = 23 )

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	N	%	N	%
Usia				
18-27	20	86,96	22	95,65
28-45	3	13,04	1	4,35
Total	23	100	23	100
Lama KB				
<12 bulan	17	73,91	22	95,65
>12 bulan	6	26,09	1	4,35
Total	23	100	23	100
Pekerjaan				
Bekerja	6	26,09	16	69,57
Tidak bekerja	17	73,91	7	30,43
Total	23	100	23	100

Berdasarkan tabel 1 terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi pada variabel usia, lama penggunaan KB, dan pekerjaan.

#### 2. Analisis Univariat

##### 1. Kejadian Menometroragia

Berikut hasil temuan kejadian menometroragia pada 46 aseptor Kb suntik 3 bulan disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 2. Tabel Frekuensi menometroragia kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada aseptor KB suntik 3 bulan

Menometroragia	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	6	26,09	3	13,04
sedang	17	73,91	20	86,96
Berat	0	0	0	0
total	23	100	23	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi tingkat menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan dimana kejadian menometroragia tingkat sedang lebih dominan dibandingkan tingkat ringan pada kedua kelompok, baik kelompok kontrol maupun intervensi. Pada kelompok kontrol, sebanyak 17 responden (73,91%) mengalami menometroragia sedang, sedangkan pada kelompok intervensi terdapat 20 responden (86,96%) yang mengalami kondisi serupa.

##### b. Terapi Akupresur pada responden

Berikut jadwal tindakan akupresur pada 23 aseptor Kb suntik 3 bulan disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 3. frekuensi terapi akupresur responden

Akupresur	Frekuensi	Presentasi
Dilakukan pemijatan selama 7hr	18	78,26 %
Dilakukan pemijatan selama 5 hari	2	8,69 %
Dilakukan pemijatan < 5 hari	3	13,04 %
total	23	100 %

Tabel di atas menunjukkan frekuensi dan persentase penerapan terapi akupresur berdasarkan durasi pemijatan pada responden. Sebagian besar responden yaitu 18 (78,26 %) menjalani pemijatan selama 7 hari sesuai dengan jadwal yang direkomendasikan. Sangat sedikit dari 2 responden (8,69%) menjalani pemijatan selama 5 hari, sementara 3 responden (13,04%) menjalani pemijatan kurang dari 5 hari. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mematuhi jadwal pemijatan selama 7 hari, yang merupakan durasi optimal dalam penerapan terapi akupresur.

#### 3. Analisis Bivariat

Berikut tindakan akupresur pada 23 aseptor Kb suntik 3 bulan disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tindakan akupresur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	P - value
Intervensi 1 ( sedang ke ringan)	13	56,52 %	0,029
Intervensi2 (ringan ke sangat ringan/ sembuh)	10	43,48 %	
Total	23	100 %	

Tabel di atas menunjukkan distribusi efektivitas intervensi akupresur terhadap perubahan tingkat menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan. Mayoritas responden mengalami perbaikan dari tingkat sedang ke ringan, dan sebagian lainnya mengalami penurunan lebih lanjut hingga sangat ringan atau sembuh. Nilai p = 0,029 mendukung adanya hubungan signifikan antara intervensi akupresur dan perbaikan gejala menometroragia.

#### Pembahasan

Berdasarkan penelitian ini, hampir seluruh akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami menometroragia berada dalam usia reproduktif (28-45 tahun), yaitu sebesar 56,52%. Dan Hampir seluruh responden (95,65%) telah menggunakan KB selama kurang dari 12 bulan, serta sebagian besar dari mereka tidak bekerja (69,57%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Siti Eka Yusmiati dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar gangguan menstruasi terjadi pada kelompok usia 20-45 tahun, **dengan mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga** (76 responden, 77,6%). Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara **usia (p-value 0,004) dan pekerjaan (p-value 0,001) terhadap gangguan**

**menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan.** Dengan demikian, usia dan pekerjaan terbukti berpengaruh terhadap terjadinya gangguan menstruasi pada kelompok ini.24

Penelitian terdahulu oleh Eka Wahyu Rahma Diana (2018) menunjukkan hasil yang mendukung adanya hubungan signifikan antara lama pemakaian **kontrasepsi suntik 3 bulan dengan gangguan menstruasi pada akseptor KB suntik 3 bulan.** Berdasarkan uji **statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai p = 0,001,** yang lebih kecil dari 0,05, sehingga **hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak.** Hal ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian telah teruji kebenarannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa **terdapat hubungan yang signifikan antara** lama pemakaian kontrasepsi **suntik 3 bulan dengan gangguan** menstruasi pada **aksseptor KB suntik 3 bulan.** 27

Pola dan tingkat keluhan menometroragia **pada akseptor KB suntik 3 bulan.**

**Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa** mayoritas responden mengalami menometroragia dalam tingkat sedang, dan setelah intervensi, proporsi kasus menometroragia sedang meningkat di kelompok intervensi, sementara jumlah kasus ringan berkurang. Hal ini dapat mengindikasikan adanya pengaruh intervensi terhadap perubahan tingkat keparahan menometroragia. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Merna dewi ratna sari (2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian efek samping pada akseptor KB suntik 3 bulan sebagian besar berupa gangguan haid, yang dialami oleh 102 orang (92,7%). Gangguan haid tersebut meliputi amenorea, metrorragia, menoragia, dan spotting. Selain gangguan haid, efek samping lain yang banyak dilaporkan adalah peningkatan berat badan dan sakit kepala. Temuan ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai berbagai efek samping yang umum dialami oleh akseptor KB suntik 3 bulan.25

Penerapan terapi akupresur pada akseptor KB suntik 3 bulan yang mengalami menometroragia.

Hasil dari penerapan akupresur pada keluhan menometroragia menunjukkan bahwa sebagian besar responden mematuhi jadwal pemijatan selama 7 hari, yang merupakan durasi optimal dalam penerapan terapi akupresur. Dimana pemijatan difokuskan pada 5 titik yaitu SP6, LI4, LV3, CV3, dan CV4 dengan durasi pemijatan 30 kali searah jarum jam selama 15 - 20 detik untuk setiap titiknya. Sesuai dengan teknik pemijatan tonifikasi yang dijelaskan oleh Sri Mukhodim Faridah Hanum dan rekan-rekannya dalam buku Panduan Praktis Akupresur untuk Ibu dan Anak, pemijatan pada titik akupresur dilakukan dengan maksimal 30 kali putaran searah jarum jam menggunakan tekanan sedang. Teknik ini dirancang untuk memberikan stimulasi optimal pada titik akupresur yang dipilih, sehingga dapat mendukung efektivitas terapi.

Dari penelitian - penelitian terdahulu juga terbukti bahwa akupresur dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan gangguan menstruasi seperti nyeri saat menstruasi dan distress menstrual.

Evaluasi potensi akupresur sebagai terapi pendukung yang efektif untuk manajemen menometroragia pada wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal suntik jangka panjang.

Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan keluhan menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan. Yang dibuktikan dari hasil analisis efektivitas dua jenis intervensi akupresur terhadap keluhan menometroragia. Intervensi 1 (sedang ke ringan ) memiliki nilai rata-rata peringkat (mean) sebesar 14,23, sedangkan Intervensi 2 (ringan ke sangat ringan/ sembuh) memiliki nilai rata-rata peringkat sebesar 9,10. Analisis statistik menghasilkan nilai  $P = 0,029$ , yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 artinya  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara efektivitas kedua intervensi, dengan Intervensi 1 menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan dengan Intervensi 2 dalam mengurangi keluhan menometroragia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Annisa Ridlayanti (2021), yang menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dan perdarahan akibat menometroragia pada wanita usia reproduksi, dengan nilai p-value sebesar 0.02 (<0.05). Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah tindakan akupresur, serta menguatkan pengaruh positif terapi akupresur pada wanita usia subur dengan menometroragia. Penelitian ini mengonfirmasi peran akupresur sebagai intervensi non-farmakologis yang potensial dalam menangani gangguan menstruasi seperti menometroragia.

Fajar Nur Farida (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Akupresur untuk Mengatasi Nyeri Haid menyatakan bahwa akupresur pada titik LI4, SP6, B27-B34, dan LR3/LV3 memiliki peran penting dalam memperkuat fungsi limpa serta mengembalikan keseimbangan Yin, darah, hati, dan ginjal. Dengan memperkuat pasokan dan memperlancar peredaran darah, akupresur pada titik-titik ini tidak hanya efektif untuk mengurangi nyeri dismenore tetapi juga dapat membantu mengatasi perdarahan yang berlebihan dengan meningkatkan sirkulasi darah yang optimal. Hal ini mendukung penggunaan akupresur sebagai terapi nonfarmakologis untuk gangguan menstruasi, termasuk menometroragia.

Menurut Maria Komariah et al. (2021), hasil literatur review menunjukkan bahwa terapi akupresur secara signifikan memiliki ukuran efek yang besar dalam mengurangi berbagai masalah kesehatan. Terapi akupresur diketahui memberikan manfaat luas, terutama dalam penurunan nyeri, penanganan penyakit kronis, gangguan psikologis, neurologis, dan berbagai gejala penyakit lainnya. Temuan ini mendukung bahwa terapi akupresur dapat menjadi pilihan yang tepat sebagai metode nonfarmakologis untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam menangani keluhan menometroragia pada akseptor KB suntik 3 bulan. Akupresur memberikan manfaat signifikan dalam mengurangi perdarahan menstruasi dan dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengatasi gangguan menstruasi. Sebagai salah satu bentuk holistic care, terapi ini memanfaatkan pendekatan yang aman, alami, dan berbasis pada warisan budaya kesehatan tradisional.

Saran

Terapi akupresur dapat dipertimbangkan sebagai alternatif atau tambahan dalam menangani gangguan menstruasi, khususnya pada pengguna KB hormonal. Praktisi kesehatan diharapkan untuk meningkatkan sosialisasi dan pelatihan terapi akupresur kepada masyarakat. **Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari** terapi akupresur serta untuk mengidentifikasi optimalisasi teknik yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan individu.