

## ABSTRAK

Rahmalisti, Cica Ayu. 2025. Efektivitas Pemberian Kombinasi Senam *Pilates* Dan *Akupresur* Titik Li4 Terhadap *Dismenorea* Primer Pada Remaja. Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Amikom Purwokerto. Pembimbing (I) Ernawati, S.Si.T.,M.Kes. Pembimbing (II) Gita Ayu Indria, SST., MPH.

**Latar Belakang.** *Dismenorea* primer merupakan keluhan umum pada remaja putri yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penggunaan obat-obatan seperti analgesik sering menjadi pilihan utama, namun berisiko menimbulkan efek samping jangka panjang. Terapi non-farmakologis, seperti senam *Pilates* dan *akupresur* titik Li4, menjadi alternatif yang aman dan efektif. Senam *Pilates* berfungsi meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot panggul serta sirkulasi darah, sementara *akupresur* titik Li4 memberikan efek relaksasi dan analgesik alami.

**Tujuan.** Mengetahui efektivitas kombinasi senam *Pilates* dan *akupresur* titik Li4 dalam menurunkan nyeri haid pada remaja.

**Desain Penelitian.** Subjek penelitian sebanyak 3 partisipan, menggunakan rancangan eksperimental. Analisa data dilakukan dengan menggunakan domain analisis.

**Hasil Penelitian.** Menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan strategi penelitian *perposive sampling* didapatkan perubahan pada nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Senam *Pilates* Dan *Akupresur* Titik Li4 terhadap *dismenorea* pada ketiga partisipan.

**Simpulan.** Kombinasi senam *Pilates* dan *akupresur* titik Li4 efektif dalam mengurangi nyeri *dismenorea* pada remaja dan dapat dijadikan metode alternatif non-obat yang mudah diterapkan.

**Kata kunci :** *dismenorea*, remaja, senam *Pilates*, *akupresur*, titik Li4, nyeri haid

## **ABSTRACT**

**Rahmalisti, Cica Ayu. 2025.** *The Effectiveness of Combining Pilates Exercise and LI4 Acupressure on Dysmenorrhea Primer in Adolescents. Diploma III in Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Amikom Purwokerto. Supervisors: (I) Ernawati, S.Si.T., M.Kes., (II) Gita Ayu Indria, SST., MPH.*

**Background:** Primary dysmenorrhea is a common complaint among adolescent girls that can interfere with daily activities. The use of medications such as analgesics is often the first treatment choice but carries the risk of long-term side effects. Non-pharmacological therapies, such as Pilates exercises and acupressure at the Li4 point, offer safer and more effective alternatives. Pilates helps improve pelvic muscle strength, flexibility, and blood circulation, while acupressure at the Li4 point provides natural relaxation and analgesic effects.

**Objective:** To determine the effectiveness of the combination of Pilates exercises and acupressure at the Li4 point in reducing menstrual pain among adolescents.

**Research Design:** This study involved 3 participants using an experimental design. Data were analyzed using domain analysis.

**Results:** Using a qualitative research approach with a purposive sampling strategy, changes in pain scale scores were observed before and after the implementation of Pilates exercises and Li4 point acupressure for dysmenorrhea in all three participants.

**Conclusion:** The combination of Pilates exercises and Li4 point acupressure is effective in reducing dysmenorrhea in adolescents and can be used as an easy-to-apply non-pharmacological alternative.

**Keywords:** dysmenorrhea, adolescents, Pilates exercise, acupressure, Li4 point, menstrual pain