

**PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE
PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 BANJARSARI
KABUPATEN LEBAK**

***The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea
in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency***

N. Sarmanah, Nofa Anggraini

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Riwayat artikel

Diajukan: 4 Juni 2023

Diterima: 19 Juli 2023

Penulis Korespondensi:

- Neneng Sarmanah
- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

e-mail:

nenengsarmanah264@gmail.com

Kata Kunci:

Akupressur, dismenore, remaja putri

Abstrak

Pendahuluan : Dismenore merupakan gangguan yang ditandai dengan nyeri perut bagian bawah yang terjadi selama menstruasi. Masalah dismenore pada remaja putri jika tidak segera diatasi dapat berdampak buruk pada produktivitas remaja termasuk kegiatan belajar. **Tujuan:** Diketuinya pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak tahun 2022. **Metode:** Metode penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan desain *one group pre-posttest*. Sampel penelitian ini adalah remaja putri kelas VII-IX yang mengalami dismenore sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test*. **Hasil:** Rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan terapi pijat teknik akupresur adalah 7,62 dan sesudah diberikan terapi pijat teknik akupresur yang dilakukan 1 kali selama 60 menit adalah 2,25. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri (*p value* = 0,000). **Kesimpulan:** Pemberian terapi pijat akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak. Sebaiknya remaja putri dapat mempelajari teknik pemijatan akupresur untuk dapat diterapkan sendiri pada saat mengalami dismenore serta mencari sumber-sumber informasi tentang dismenore untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang masalah dismenore..

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a disorder characterized by lower abdominal pain that occurs during menstruation. Dysmenorrhea problems in young women if not addressed immediately can adversely affect adolescent productivity including learning activities.. **Objective:** was to to analysis the effect of acupressure on reducing the intensity of dysmenorrhea in young woman at SMP Negeri Banjarsari, lebak Regency in 2022. **Method:** The research method uses quasi-experiments with a pre-posttest one group design. Sample of this study was 40 young women in grades VII-IX who experienced dysmenorrhea with sampling technique uses total sampling. Instruments use questionnaires. Bivariate analysis uses the paired t-test. **Results:** The average intensity of dysmenorrhea in young women before being given acupressure technique massage therapy was 7.62 and after being given acupressure technique massage therapy performed 1 time for 60 minutes was 2.25. Statistical tests results showed that there was an effect of acupressure on decreasing the intensity of dysmenorrhea in young women (*p value* = 0.000). **Conclusion:** The provision of acupressure massage therapy is effective in reducing the intensity of dysmenorrhea pain in young women at SMP Negeri 6 Banjarsari, Lebak Regency. We recommend that young women be able to learn acupressure massage techniques to be self-applied when experiencing dysmenorrhea as well as look for sources of information about dysmenorrhea to increase adolescents' knowledge of dysmenorrhea problems.

PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) diartikan sebagai periode transisi perkembangan dari masa kanak-kanak kedewasa, yang mencakup aspek biologi, kognitif dan perubahan sosial yang berlangsung dari usia 10 sampai dengan 19 tahun. Perubahan pada remaja bukan hanya fisik dan mental tetapi akan terjadi perubahan secara berangsur-angsur pada sistem reproduksinya. Berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid (*menstruasi*) pada wanita (Mahtiana *et al.*, 2021). Beberapa remaja mengalami gangguan pada saat haid yaitu mengalami nyeri pada saat haid (*dismenore*). *Dismenore* merupakan kejang otot yang menyakitkan dari uterus yang terjadi selama menstruasi, dan merupakan salah satu penyebab dari gangguan menstruasi. *Dismenore* sangat mengganggu aktivitas perempuan sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Villasari, 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa kejadian wanita yang mengalami *dismenore* berat di setiap negara di dunia yaitu sekitar 50% dari populasi dan 10-15% di antaranya mengalami *dismenore* ringan. Prevalensi yang lebih besar umumnya pada wanita muda, dengan perkiraan berkisar antara 67% sampai 90% untuk perempuan yang berusia 17-24 tahun. Rata-rata di negara-negara Eropa kasus *dismenore* terjadi pada 45-97% wanita, di negara-negara Amerika kasus *dismenore* terjadi pada 52-90% wanita, di wilayah Afrika kasus *dismenore* terjadi pada 44-95% wanita, dan di wilayah Asia kasus *dismenore* terjadi pada 45-90% wanita (WHO, 2020).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik tahun 2020 bahwa prevalensi kasus *dismenore* di Indonesia cukup besar yaitu sebesar 64,25% dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 15-24 tahun. Angka kejadian *dismenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,88%, sedangkan tipe sekunder sebesar 9,36% dengan tingkat *dismenore* ringan 49%, sedang 34% dan berat 17% yang mengakibatkan 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika haid dan 8-10%

remaja putri tidak masuk sekolah (Kemenkes RI, 2021).

Dinas Kesehatan Provinsi Banten bekerja sama dengan BPS tahun 2021 melaporkan bahwa kejadian *dismenore* di Banten tercatat sebesar 60,19% dari 10.000 orang remaja yang di survey. dengan kasus terbanyak ditemukan pada usia remaja usia 14-24 tahun, dimana angka kejadian *dismenore* tipe primer sebesar 52,61%, sedangkan tipe sekunder sebesar 7,58% dengan tingkat *dismenore* ringan 47%, sedang 38% dan berat 15% (Dinkes Provinsi Banten, 2021). Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak bekerja sama dengan BPS Lebak tahun 2021 juga melaporkan kasus *dismenore* pada remaja, bahwa prevalensi kasus adalah sebesar 62,4% dari 5.000 orang remaja yang di survey, dimana kasus terbanyak dialami oleh remaja putri usia 14-24 tahun dengan 35% diantaranya mengeluh bahwa aktivitasnya terbatas akibat *dismenore* (Dinkes Kabupaten Lebak, 2021).

Permasalahan nyeri haid merupakan permasalahan yang sering terjadi pada seorang perempuan, nyeri haid yang berat dapat memaksa seorang perempuan datang ke klinik atau dokter untuk memeriksakan dirinya bahkan memaksa seorang perempuan meninggalkan semua aktivitas sehari-hari dan istirahat untuk beberapa jam atau beberapa hari, bahkan kasus *dismenore* yang berat pada remaja putri memaksa mereka meninggalkan atau tidak hadir sekolah (Rosyida, 2019).

Gejala-gejala yang muncul saat menstruasi yaitu payudara terasa berat, penuh, membesar dan nyeri tekan, nyeri punggung, merasa rongga pelvis semakin penuh, nyeri kepala dan muncul jerawat, iritabilitas atau sensitifitas meningkat, metabolisme meningkat dan diikuti dengan rasa kelelahan, suhu basal tubuh meningkat 0,2-0,4°C, servik berawan, lengket, tidak dapat ditembus sperma, mengering dengan pola granular, ostium menutup secara bertahap, dan kram uterus yang menimbulkan nyeri menstruasi (Sarihu *et al.*, 2021).

Dismenore memiliki dampak besar pada kualitas hidup, produktivitas kerja, absensi, interaksi sosial dan dapat juga menimbulkan kerugian ekonomi yang cukup besar karena

biaya pengobatan, perawatan medis. Dismenore juga memberikan dampak yang buruk bagi remaja putri, yaitu rasa letih, sakit di daerah bawah pinggang, perasaan cemas dan tegang, pusing kepala, bingung, mual muntah, diare, kram perut dan sakit perut serta gangguan aktivitas. Selain itu dismenore pada remaja putri dapat menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak konsentrasi belajar, kecendrungan tidur di kelas saat kegiatan belajar mengajar sehingga berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik (Dewi & Runiari, 2019).

Metode penanganan dismenore terdapat dua jenis terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Secara farmakologi, untuk menghilangkan rasa sakit yang disebabkan dismenore dapat menggunakan obat-obat golongan analgetik untuk keluhan nyeri seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, feminax dan obat anti inflamasi non-steroid (NSAID). Secara non farmakologi penanganan dismenore dapat dilakukan salah satunya dengan teknik akupresur (Misliani *et al.*, 2019).

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china yang sudah dikenal sejak ribuan tahun laludan dengan memberikan tekanan atau pemijatan dan menstimulasi titik-titik tertentu dalam tubuh. Pada dasarnya terapi akupresur merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, tetapi media yang digunakan bukan jarum, tetapi jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk merangsang kemampuan alami menyembuhkan diri sendiri dengan cara mengembalikan keseimbangan energi positif tubuh (Julianti *et al.*, 2019).

Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid. Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh

dalam darah dan *opioid peptida endogeneus* di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Utami & Susanti, 2019).

Pencegahan dismenore bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit. Dalam pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan yang benar harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan, dan lain sebagainya), apabila sensasi rasa dapat tercapai maka di samping sirkulasi *chi* (energi) dan *xue* (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endomorfine. Hormon endomorfine adalah sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Astiza *et al.*, 2021).

Penelitian sebelumnya oleh Marbun & Purnamasari (2022) menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi. Efektivitas pemberian terapi akupresur terdapat pengurangan dismenore, pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur. Penelitian lain oleh Khotimah (2021) juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore. Akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Penelitian Hasanah *et al.* (2021) juga menunjukkan hasil bahwa terapi akupresur pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas nyeri saat dismenore pada remaja.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 6 Banjarsari dengan melakukan wawancara pada 10 orang siswi kelas VII sampai kelas IX yang mengalami dismenore, didapatkan data bahwa 6 orang diantaranya mengalami dismenore sedang dan 4 orang lainnya mengalami dismenore ringan. Ketika ditanya terkait gangguan aktivitas saat mengalami dismenore, 7 orang mengatakan

dismenore yang dialami sangat nyeri, membuat tidak nyaman dan mengganggu

aktivitas sehari-hari termasuk malas belajar dan tidak konsentrasi saat belajar di kelas karena merasa letih, pusing, tidak *mood*, sakit pinggang, mual dan kram perut. Saat ditanya penanganan apa yang dilakukan untuk mengurangi dismenore, 4 orang mengatakan melakukan kompres hangat pada saat nyeri haid, 2 orang mengatakan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang dibeli di apotek, 1 orang mengatakan mengkonsumsi kunir asam dan 3 orang lainnya mengatakan membiarkannya saja tanpa melakukan penanganan apapun. Saat ditanya apakah pernah melakukan penanganan dismenore menggunakan teknik akupresur, mereka semua menjawab tidak pernah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada

remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak tahun 2022”

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pre-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Serang. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas VII - IX yang mengalami dismenore sebanyak 40 orang. Sampel penelitian sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan pengujian statistik menggunakan uji *paired t-test*.

HASIL

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Dismenore pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Pijat Akupresur di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak

Intensitas Nyeri Haid	Pre-test		Post-test	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Tidak sakit (skala 0)	0	0	0	0
Sedikit sakit (skala 1-2)	0	0	25	62,5
Agak mengganggu (skala 3-4)	0	0	12	30
Mengganggu aktivitas (skala 5-6)	7	17,5	3	7,5
Sangat mengganggu (skala 7-8)	23	57,5	0	0
Tak tertahankan (skala 9-10)	10	25	0	0
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan pemijatan akupresur adalah nyeri yang sangat mengganggu (skala 7-8) yaitu sebanyak 23

orang (57,5%) dan setelah diberikan pemijatan akupresur, sebagian besar intensitas dismenore pada remaja putri menurun menjadi nyeri yang terasa sedikit sakit (skala 1-2) yaitu sebanyak 25 orang (62,5%).

Tabel 2. Rata-Rata Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Pijat Teknik Akupresur di SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak

Intensitas Dismenore	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
----------------------	----------	----------	-----------	------------	------------

<i>Pre-test</i>	40	7,62	1,33	5	10
<i>Post-test</i>		2,25	1,27	1	5

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa, rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan terapi pijat teknik akupresur adalah 7,62 dan sesudah diberikan terapi pijat teknik akupresur yang

dilakukan pada titik-titik bagian tubuh tertentu sesuai dengan SOP yang dilakukan 1 kali selama 60 menit, rata-rata intensitas dismenore menurun menjadi 2,25.

b. Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Dismenore Pada Remaja Putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak Tahun 2022

Variabel	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>M-Df</i>	<i>t</i>	<i>P value</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Intensitas Dismenore	7,62	1,33	2,25	1,27	5,37	40,57	0,000

Berdasarkan data Tabel 3 menunjukkan bahwa, terjadi penurunan intensitas dismenore pada remaja putri setelah diberikan terapi pijat teknik akupresur yang dilakukan pada titik-titik bagian tubuh tertentu sesuai dengan SOP yang dilakukan 1 kali selama 60 menit, dimana rata-rata intensitas dismenore sebelum

perlakuan adalah 7,62 dan sesudah perlakuan adalah 2,25. Hasil analisis uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< \alpha 0,05)$, artinya bahwa ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak, dengan hasil uji statistik ($p=0,000$). Responden mengalami penurunan intensitas dismenore sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum diberikan pemijatan akupresur sebagian besar remaja putri (57,5%) mengalami dismenore pada kategori nyeri yang sangat mengganggu (skala 7-8) dengan rata-rata intensitas nyeri adalah 7,62, namun setelah diberikan pemijatan akupresur yang dilakukan 1 kali selama 60 menit pada titik-titik bagian tubuh tertentu sesuai SOP, rata-rata intensitas dismenore remaja putri menurun dimana sebagian besar (62,5%) mengalami nyeri yang sedikit sakit (skala 1-2) dengan rata-rata intensitas nyeri 2,25. Pengukuran *post-test* dilakukan pada hari selanjutnya atau berselang 1 hari setelah perlakuan diberikan.

Akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital (dikenal dengan nama *Chi* atau *Qi* (Cina atau Jepang). Salah satu efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat. Terapi akupresur dapat digunakan untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Susanti, 2021).

Salah satu titik yang dapat mengatasi dismenore adalah titik sanyinjiao. Titik sanyinjiao atau spleen 6 merupakan titik limpa dimana salah satu fungsi limpa adalah mengurangi nyeri saat haid (Natalia *et al.*, 2020). Selain pada titik sanyinjiao, terapi akupresur efektif untuk menurunkan dismenore adalah pada titik LI 4 (*hegu*) dan ST 36 (*zunsanli*) karena pada kedua titik ini dapat

merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh (Revianti & Yanto, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marbun & Purnamasari (2022), bahwa terapi akupresur efektif dapat menurunkan nyeri pada saat menstruasi, dengan hasil uji statistik ($p=0,000$). Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pengurangan dismenore dapat terlihat dalam 1 sampai 2 hari setelah dilakukan terapi akupresur secara teratur. Didukung oleh penelitian Khotimah (2021) yang juga menunjukkan hasil bahwa akupresur efektif untuk mengurangi dismenore, dengan hasil uji statistik ($p=0,000$). Dijelaskan bahwa akupresur yang diberikan akan membuat responden rileks dan imunitas meningkat. Diperkuat oleh penelitian Hasanah *et al.* (2021) yang mendapatkan hasil serupa bahwa ada pengaruh akupresur terhadap intensitas dismenore remaja putri, dengan hasil uji statistik ($p=0,001$). Lebih lanjut dijelaskan dalam penelitiannya bahwa terapi akupresur

pada titik LI 4 efektif untuk menurunkan intensitas dismenore pada remaja putri.

Peneliti berasumsi bahwa, adanya pengaruh pemberian pemijatan akupresur terhadap intensitas dismenore disebabkan karena efek pemijatan dapat merangsang aliran darah serta hormonal dalam tubuh. Inilah yang membuat terapi akupresur bisa membantu mengatasi nyeri haid. Selain itu, dalam penelitian ini seluruh responden secara tuntas diberikan pemijatan akupresur sesuai SOP yang berlaku, sehingga efeknya sangat terasa oleh sebagian besar responden, namun ada beberapa responden yang tidak terlalu merasakan efek signifikan dari pemijatan akupresur yang sudah diberikan karena mereka masih merasakan nyeri haid yang mengganggu. Hal ini dapat terjadi karena dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat stres yang berlebih, pola makan yang tidak sehat, status gizi, kebiasaan olahraga, atau bahkan bisa disebabkan karena faktor medis seperti kelainan hormon (Sindrom Ovarium Polistik), endometriosis dan fibroid (pertumbuhan non-kanker).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sebelum diberikan terapi pijat teknik akupresur adalah 7,62.

2. Rata-rata intensitas dismenore pada remaja putri sesudah diberikan terapi pijat teknik akupresur adalah 2,25.
3. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh akupresur terhadap penurunan intensitas dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 6 Banjarsari Kabupaten Lebak ($p\text{ value} = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Astiza, V., Indrayani, T., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Pada Remaja Putri di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Dewi, N. L. Y. J., & Runiari, N. (2019). Derajat Disminorea dengan Upaya Penanganan pada Remaja Putri. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 114–120.
- Dinkes Kabupaten Lebak. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Lebak Tahun 2021*.
- Dinkes Provinsi Banten. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Hasanah, O., Yetti, K., & Wanda, D. (2021). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Disminorea Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Universitas Of Riau*, 3(6), 11–14.
- Julianti, Hasanah, O., & Erwin. (2019).

- Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM PSIK*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.55171/obs.v9i2.562>
- Kemenkes RI. (2021). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Saat Menstruasi* (pp. 1–47). Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khotimah, H. (2021). Efektivitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Obstetika Scientia*, 9(2), 761–782.
- Mahtiana, L., Rohmah, E. Y., & Widyaningrum, R. (2021). *Buku Remaja dan Kesehatan Reproduksi* (Issue 2, pp. 36–43). Stain Press Ponorogo.
- Marbun, U., & Purnamasari, L. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Misliani, A., Mahdalena, & Syamsul, F. (2019). Penanganan Dismenore Cara Farmakologi dan Nonfarmakologi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32.
- Natalia, W., Komalaningsih, S., Syarief, O., Wirakusumah, F. F., & Suardi, A. (2020). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 123–128.
- 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>
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita* (pp. 1–224). Pustaka Baru Press.
- Sarihu, H., Mulyaningsih, S., & Nurunnayah, S. (2021). Berkenalan dengan Menstruasi. In *Buku Saku Menstruasi Pertama Bagi Remaja*. Universitas Alma Ata Press.
- Susanti, N. Y. (2021). Terapi Akupreseur untuk Penurunan Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 145–150.
- Utami, N. H., & Susanti, R. (2019). Pengaruh Akupresur Titik Sanyinjiao (SP6) Terhadap Penurunan Dismenorea Primer. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 3(6), 11–19.
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- WHO. (2020). *International Youth Day 2021: Quality data crucial for improving adolescents' health and well-being in countries across the world* (pp. 1–29). World Health Organization, Geneva.

