

## Edukasi Akupresure Nyeri Haid pada Remaja

Amelia Nur Fadilah<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>2</sup>, Julita Br Nainggolan<sup>3</sup>, Ardenia Donela<sup>4</sup>,  
Isfaizah<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, amelianurrfadillah@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Sryunni281091@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, julzhee@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Ngudi Waluyo, namjoonlover6693@gmail.com

<sup>5</sup>Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

Korespondensi Email: amelianurrfadillah@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

---

Keywords: Community  
Service, Acupressure

Kata Kunci: Pengabdian  
Masyarakat, Akupresure

---

### Abstract

*Problems often felt by female adolescents related to menstruation are dysmenorrhea and premenstrual syndrome. Dysmenorrhea is menstruation accompanied by pain. The impacts caused by dysmenorrhea are pain, abdominal cramps, headaches, discomfort and impaired concentration. One effort to deal with dysmenorrhea pain is to use a non-pharmacological method, namely acupressure. The purpose of this activity is to increase adolescent knowledge about acupressure therapy to reduce menstrual pain. Community Service will be carried out in 3 stages, namely the First Stage is to prepare by collaborating with partners. The Second Stage is to provide counseling on menstrual pain acupressure, using Projector media and teaching menstrual pain acupressure techniques. The Third Stage is to conduct an evaluation by giving post-test questions. From the results of Community Service, it was found that before the counseling, the majority of adolescent knowledge levels were in the poor category, namely 14 people (70%), and after the counseling, the adolescent knowledge level was in the good category, namely 20 people (100%). This shows that there was an increase in adolescent knowledge before and after counseling. It is hoped that health workers can increase health promotion with media that is interesting and easy to understand for teenagers to increase knowledge about reproductive health.*

### Abstrak

Masalah yang sering dirasakan remaja wanita berkaitan dengan menstruasi adalah dismenore dan sindrom premenstruasi. Dismenore yaitu menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri. Dampak yang ditimbulkan dari dismenore adalah nyeri, kram perut, sakit kepala, ketidaknyamanan dan gangguan konsentrasi. Salah satu upaya untuk menangani nyeri dismenore dengan menggunakan metode nonfarmakologi yaitu akupresure. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan

remaja mengenai terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua Memberikan penyuluhan mengenai akupresure nyeri haid, menggunakan media ppt dan mengajarkan teknik akupresure nyeri haid. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan soal posttest. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar tingkat pengetahuan remaja dalam kategori kurang yaitu 14 orang (70%), dan sesudah penyuluhan tingkat pengetahuan remaja dalam kategori baik yaitu 20 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan dengan media yang menarik dan mudah dipahami kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.

---

### **Pendahuluan**

Remaja adalah fase perkembangan manusia yang terjadi antara usia 10 hingga 24 tahun, meskipun definisi ini dapat bervariasi. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Pada perempuan, ini termasuk perkembangan payudara dan siklus menstruasi (Adyani et al., 2024).

Masalah yang sering dirasakan remaja wanita berkaitan dengan menstruasi adalah dismenore (67,2%), sindrom premenstruasi (63,1%) (Latifah et al., 2020). Dismenore yaitu menstruasi yang disertai dengan rasa nyeri, nyeri tersebut merupakan masalah ginekologi yang dialami 40- 80% wanita muda. Nyeri intermitten menyertai pengeluaran darah haid yang akan terasa di perut bagian bawah dan nyeri ini akan muncul sebelum, selama, ataupun setelah menstruasi (Hasanah, 2014)

Berdasarkan (WHO) World Health Organization pada penelitian (Indrayani et al., 2021) peristiwa dismenore sangat banyak di berbagai dunia. Kejadian rata-rata dismenore pada wanita remaja diperkirakan antara 16,8% sampai 81%. Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore, dimana 10 sampai 15% antara lain mengalami dismenorea berat. Amerika Serikat, mengakui jika dismenore sebagai penyebab utama penolakan sekolah di kalangan remaja putri. Selanjutnya, survei terhadap 113 wanita di Amerika Serikat menemukan bahwa prevalensi berkisar antara 29% hingga 44%, sebagian besar antara usia 18 - 45 tahun.

Di Indonesia, wanita yang menderita dismenorea semakin banyak yang tidak melapor atau berobat ke dokter. Dapat dikatakan 90% wanita Indonesia menderita dismenore. Dismenore primer 72,89%, dismenore sekunder 21,11%, dan kejadian dismenore pada wanita usia subur berkisar antara 45% hingga 95% (Alatas dan Larasati, 2021). Sumatera Selatan sangat tinggi, hingga 54,9% perempuan menderita dismenore, di antaranya 24,5% dismenore ringan, 21,28% dismenore sedang, 9,36% dismenore berat, 1,07% menderita dismenore, dimana 1,31% pasien Dismenore datang ke kebidanan. Di sisi lain, studi Wibawati menunjukkan bahwa Kabupaten Banyuwangi memiliki 90,7% menderita dismenorea primer dan 9,3% menderita dismenorea sekunder (Wibawati, 2021).

Dysmenorrhea, atau nyeri menstruasi, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan dan kualitas hidup wanita. Secara fisik dampak yang ditimbulkan seperti nyeri, kram perut dan sakit kepala. Secara psikologis dampak yang dapat ditimbulkan yaitu

ketidaknyamanan, kesulitan berkonsentrasi, depresi dan kecemasan (Khoirunnisa et al., 2023).

Upaya dalam penanganan dismenore dapat secara farmakologis dan non farmakologis diantaranya dengan menggunakan sejumlah rempah-rempah, mandi air hangat, pijat, olahraga, aroma terapi, musik, kompres hangat pada punggung atau pada perut bagian bawah, membaca buku atau menonton film (Sari & Listiari, 2021). Tindakan kebidanan yang dianjurkan harusnya lebih mengutamakan penanganan yang lebih alamiah atau non farmakologi yaitu salah satunya dengan akupresur (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020)

Akupresur yaitu tindakan fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh (garis aliran energi atau meridian) untuk menurunkan nyeri haid dan terbukti bermanfaat untuk pencegahan penyakit (Sari & Listiari, 2021). Sejalan dengan penelitian Rifiana et al. (2022) terdapat pengaruh akupresur terhadap *Dismenore* pada remaja putri dengan *p value* 0,000. Terdapat pengaruh akupresur terhadap *Dismenore* pada remaja putri. Didukung oleh Khasanah & Kamidah (2023) terdapat pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Banyaknya remaja yang menghadapi permasalahan dismenore dan kurnagnya pengetahuan remaja mengenai cara mengatasi dismenore, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat mengenai edukasi akupresure nyeri haid pada remaja. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan akupresure kepada remaja sebagai alternatif dalam mengatasi nyeri dismenore.

## Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di 4 tempat yaitu Rumah Ketua Rt 31, Rumah Ibu RT 93, Desa Sekatak dan Klinik Pratama Polres Tarakan. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18-22 November 2024 yang diikuti oleh 20 orang remaja. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: **Tahap Pertama** melakukan pengkajian permasalahan mitra, kemudian melakukan kerja sama dengan mitra untuk melakukan pengabdian Masyarakat. **Tahap Kedua** melakukan pretest untuk menggali pengetahuan remaja dan memberikan penyuluhan mengenai akupresure nyeri haid menggunakan media ppt dan mengajarkan teknik akupresure nyeri haid. **Tahap Ketiga** Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest untuk menggali pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan dan membuat laporan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

## Hasil Dan Pembahasan

### Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di 4 tempat yaitu Rumah Ketua Rt 31, Rumah Ibu RT 93, Desa Sekatak dan Klinik Pratama Polres Tarakan. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan perijinan terhadap mitra yaitu Ketua RT 31, Ketua RT 93, Kepala Desa Sekatak dan Kepala Klinik Pratama Polres Tarakan. Hal ini sebagai bentuk lancarnya kegiatan, untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Perizinan adalah salah satu bentuk pelaksanaan fungsi pengaturan dan bersifat pengendalian yang dimiliki oleh pemerintah terhadap kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat (Syafrudin, 2016).

### Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 18-22 November 2024, yang diikuti oleh 20 orang remaja. Kegiatan diawali dengan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuisoner yang langsung di isi di tempat

penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan peserta tentang akupresure nyeri haid.

Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	6	30
Kurang	14	70
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa remaja memiliki pengetahuan kurang mengenai akupresure nyeri haid sebanyak 14 orang (70%) dan pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (30%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai akupresure nyeri haid.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discussion*. Secara teori yang menggunakan metode *small discussion* adalah proses pembelajaran dengan melakukan diskusi kelompok kecil tujuannya agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi sehari-hari. Menurut Ismail (2018) dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Penyampaian materi dengan pemberian pemahaman tentang manfaat akupresure untuk mengurangi nyeri haid.



Gambar 1 pemberian materi akupresure

Setelah dilakukan penyampaian materi, dilakukan demonstrasi akupresure nyeri haid dengan di ikuti oleh seluruh remaja Praktek akupresure haid menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti.



Gambar 2 Praktek Akupresure Nyeri Haid

### Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan post test dengan menggunakan kuesioner setelah di lakukan penyuluhan dan demontrasi. Adapun hasil post test sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Remaja Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa remaja baik sebesar 20 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa semua responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai akupresure nyeri haid setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi.

Sejalan dengan (Moniz et al., 2023) menyatakan danya peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresure dismnore dengan rata-rata hasil pretest 5,6 dan rata-rata hasil post test 8,1 dari 10 pertanyaan yang diberikan kepada remaja di Dusun Thekelan. Didukung juga oleh (Priskila et al., 2024) menyatakan bahwa setelah dilakukan penyuluhan akupresure terjadi peningkatan pengetahuan remaja dengan hasil pretest didapatkan bahwa nilai terendah 53,3 dan tertinggi adalah 100 sementara nilai rata-ratanya 89,93.

Keberhasilan ini tak lepas dari peran media promosi kesehatan yaitu menggunakan pdf yang di proyeksikan ke layar serta metode pelatihan menggunakan *active learning* yang sangat memudahkan remaja untuk memahami isi penyuluhan. Sejalan dengan (Priskila et al., 2024) mengatakan bahwa keberhasilan promosi kesehatan penerapan akupresure untuk mengurangi nyeri haid tidak terlepas dari media yang digunakan yaitu secara active learning menggunakan ppt dan pdf disertai dengan demonstrasi akupresure sehingga remaja lebih mudah memahami isi edukasi.

Menurut (Saputra et al., 2021), informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang itu memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal tersebut akan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Edukasi yang diberikan kepada remaja tentang penanganan dysmenorrhea diharapkan mampu merubah persepsi atau kepercayaan (*belief*) remaja dalam penanganan dysmenorrhea secara mandiri. Kemampuan mandiri dalam perawatan ini bisa dilakukan

dengan pendekatan *self care*. Edukasi penggunaan modul penanganan dysmenorrhea dapat dilakukan pada remaja puteri yang mengalami dysmenorrhea (Rosmiyanti et al., 2024).

Teori Notoadmojo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan sikap positif dari individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tau, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap. Maka dari itu harus memberikan kesan yang kuat.

Terapi akupresur dengan pemijatan atau penekanan pada titik SP 6, Titik SP 8, Titik ST 36, Titik CV 3 dan Titik CV 4 akan meningkatkan kadar endorfin sehingga lebih cepat menurunkan rasa nyeri dismenorea, Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zulia et al., 2018) menyatakan bahwa Dismenore dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologi yaitu akupresur.

Akupresur merupakan stimulasi dari titik akupunktur dengan menggunakan penekanan jari atau menggunakan tangan. Efek dari penekanan akupresur yaitu melepaskan endorfin, serotonin, norepinephrin yang mampu mengurangi nyeri, selain mengeluarkan endorfin stimulasi penekanan pada titik akupresur akan mengeluarkan adrenocorticotoprin (ACTH), beta endorfin dan chemoreceptor trigger zone (CTZ) yang dapat menghambat stimulasi nyeri (Setyowati, 2018).

Akupresur memanfaatkan rangsangan pada titik-titik akupunktur tubuh pasien, telinga atau kulit kepala untuk mempengaruhi aliran bioenergi tubuh yang disebut qi. Qi mengalir dalam sebuah meridian (saluran), jadi inti pengobatan akupresur adalah mengembalikan sistem keseimbangan (homeostasis) tubuh yang terwujud dengan adanya aliran qi yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga pasien sehat kembali. Dengan menguatnya qi, daya tahan tubuh menjadi baik, penyebab penyakit dapat dihilangkan secara tidak langsung. Hilangnya penyebab penyakit dan kuatnya qi dapat mengembalikan keadaan yin dan yang sehingga penyakit bisa sembuh dan orang menjadi pulih kembali (Hudaya et al., 2023).

Cara kerja penekanan titik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Penekanan titik akupresur dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuhan rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh (Hudaya et al., 2023).

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid yang diikuti oleh 20 orang remaja pada 4 tempat didapatkan sebelum penyuluhan sebagian besar tingkat pengetahuan remaja dalam kategori kurang yaitu 14 orang (70%). Setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan remaja dalam kategori baik yaitu 20 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja sesudah dan sebelum penyuluhan.

Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi kesehatan dengan media yang menarik dan mudah dipahami kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih pada kesempatan kali ini penulis ucapkan kepada Universitas Ngudi Waluyo Semarang, dosen pembimbing Ibu Isfaizah, S.SiT., MPH, Ketua RT 31, Ketua RT 93, Kepala Desa Sekatak dan Kepala Klinik Pratama Polres Tarakan serta pihak-pihak terkait yang telah memfasilitasi dan membantu berjalannya penelitian ini

sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan oleh penulis.

#### Daftar Pustaka

- Adyani, K., Safitri, O. L. R., & Aisyaroh, N. (2024). Efektivitas Media Edukasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 550–558. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4672>
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.ART.p073-081>
- Hasanah, O. (2014). *Efektifitas Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja Putri* [Doctoral Dissertation]. Riau University.
- Hudaya, I., Sutrisminah, E., & Maulidia, N. C. (2023). Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(7), 1278–1284. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i7.3453>
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore 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.
- Khasanah, A. N. N., & Kamidah, K. (2023). Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 261–270. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.536>
- Khoirunnisa, K., Sintia, Y., Nurhafifah, S., Jati, B. I. M., Rahmawati, S., & Kurniawan, K. (2023). Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja: Narrative Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 917–926. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.954>
- Latifah, U., Dwi, I., & Mutiarawati, M. (2020). Peningkatan Pengetahuan Tentang Akupressur untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 3(2), 52–60. <https://doi.org/10.30591/japhb.v3i2.1836>
- Moniz, M. R., Audina, R., Afiyani, L. D., & Isfaizah. (2023). *Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Disminorhea pada Remaja Perempuan Usia Sekolah*. 1, 415. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/113>
- Priskila, A., Rizki, M., Khayati, Y. N., & Veftisia, V. (2024). Penerapan Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 285–294.
- Rifiana, A. J., Mirantika, S., & Indrayani, T. (2022). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 37–42.
- Rosmiyanti, Y., Suryati, Y., Nurhasanah, Rika, Maryati, I., & Lismayanti, D. (2024). Rancangan Modul Self Care sebagai Sarana Pendidikan Kesehatan terhadap Penanganan Dysmenorrhea pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 1890–1898. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.11488>
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1154>

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

- Setyowati, H. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma Press.
- Wibawati, F. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi di SMK Kesehatan Pelita Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmiah Wibawa*, 13(2).
- Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & -, R. (2018). AKUPRESUR EFEKTIF MENGATASI DISMENOREA. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>