

Penerapan Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri

Eva Tresanita Damanik¹, Yekti Murbarani², Florida³, Noviyanti⁴, Syalmah⁵,
Melgita Sari Nurjayanti Saputri⁶, Ari Widyaningsih⁷

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, damanikeva21@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
yektimurbarani2020@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, oryjeje@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, novifiya282@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, bidansyalmah@gmail.com

⁶Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
melgitasarinurjayantisaputri@gmail.com

⁷Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widyaningsihari89@gmail.com

Korespondensi Email: yektimurbarani2020@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords : Acupresure,
Dysmenorrhea, Teenage
Girl

Kata Kunci: Akupresure,
Nyeri Haid, Remaja
Putri

Abstract

Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation and can be very disruptive to daily activities. Menstrual pain is a common complaint experienced by many women and is a symptom, Adolescence is a problem of transition from puberty to adulthood or the process of growing towards mental, emotional, social and physical maturity. During adolescence, physical changes occur accompanied by changes in the reproductive organs. Dysmenorrhea in some adolescents is a torture in itself that must be experienced every month. In general, the treatment of dysmenorrhea pain is divided into two categories, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the midwifery care that can be given to reduce menstrual pain or dysmenorrhea is acupresure. Acupresure is a massage or pressure on the meridian points of the body. The problem of menstrual pain or dysmenorrhea still occurs in many adolescent girls at the Tanjung Palas but there is no treatment to overcome it. In fact, menstrual pain or dysmenorrhea can affect the daily activities of adolescent girls including difficulty concentrating, emotional conflict, tension, anxiety, and disrupting the learning process, feeling uncomfortable, decreased activity in the learning process. Based on the problems that arise, community service activities are needed to overcome this. The activity began with an opening and pre-test, secondly the delivery of material about Acupresure to reduce menstrual pain in adolescent girls as well as the practice of doing acupresure to reduce menstrual pain, thirdly the closing and post-test which was attended by 16 adolescent girls. From these activities, it was found that there was an increase in the knowledge of adolescent girls about acupresure to reduce menstrual pain in adolescent girls.

Abstrak

Dismenore adalah rasa nyeri yang terjadi saat menstruasi dan bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri haid ini merupakan keluhan umum yang dialami oleh banyak perempuan dan merupakan gejala, Masa remaja merupakan masalah peralihan dari pubertas ke dewasa atau proses tumbuh kearah kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang disertai dengan perubahan organ reproduksi. Dismenore pada sebagian kaum remaja merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulannya. Secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu farmakologis dan non farmakologis. Salah satu asuhan kebidanan yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri haid atau dismenore adalah akupresure. Akupresure adalah pemijatan atau penekanan pada titik-titik meridian tubuh. Permasalahan nyeri haid atau dismenore ini masih banyak terjadi pada remaja putri di Tanjung Palas namun belum ada penanganan untuk mengatasinya. Padahal, nyeri haid atau dismenore dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari remaja putri diantaranya sulit berkonsentrasi, konflik emosional, ketegangan, kecemasan, dan mengganggu proses belajar, merasa kurang nyaman, penurunan keaktifan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan masalah yang muncul, maka diperlukanlah kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengatasi hal tersebut. Kegiatan diawali dengan pembukaaan dan pree test , kedua penyampaian materi tentang Akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sekaligus praktik melakukan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, ketiga penutup dan post tes yang di hadiri oleh 16 remaja putri. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Pendahuluan

Dismenore atau nyeri haid merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh Remaja putri. Dismenore adalah nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah, ini terjadi karna ketidakseimbangan hormon progesteron, stress, dan aktivitas berlebih. Angka kejadian dismenore didunia sangat tinggi lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami dismenore, kejadian dismenore ini dampaknya harus mendapatkan perhatian dan penanganan yang efektif (Apriani, 2022). Nyeri haid merupakan salah satu masalah yang sangat sering terjadi, lebih dari 50% wanita tidak mampu melakukan aktivitas 1 sampai 3 hari setiap bulannya dari sekitar 10% wanita. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri haid yaitu faktor kejiwaan, usia dan penyakit menahun. Dismenore ini tidak hanya menyebabkan gangguan aktivitas tetapi juga gangguan fisik dan fisiologis, Apriani, L. (2022). *Dismenore pada Remaja Putri*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Remaja

Masa remaja merupakan masalah peralihan dari pubertas ke dewasa atau proses tumbuh kearah kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang disertai dengan perubahan organ reproduksi (Apriani, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) (2016) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10%- 15% mengalami dismenore berat dimana di Malaysia prevalensi dismenore pada remaja sebanyak 62,3% di Amerika Serikat dismenore mencapai 59,7%.

Menurut (Tyas et al., 2018) Akupresure adalah pemijatan atau penekanan yang dapat dilakukan pada titik tertentu antara lain pada titik *Sanyinjiao* yaitu salah satu titik pertemuan limpa, hati dan saluran ginjal yang terletak di limpa meridian, titik ini berada di 4 jari diatas mata kaki.

Menurut (Lusia, 2024) Hasil penelitian yang dilakukan di MTsAl-Khalifah Kepanjen, menyebutkan bahwa terapi akupresure sangat efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada remaja putri yang mengalami dismenore primer dengan nilai p ($\alpha < 0,05$). Nilai pre-test untuk skala nyeri haid berbeda sebelum dan sesudah dilakukan akupresure titik hegu li4. nilai pre-test untuk kedua nilai tersebut memiliki nilai Sig. (2-tailed) atau p-value = 0,000, dan nilai p-value < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan.

Data UPTD Puskesmas Tanjung Palas (2025), ada 804 orang remaja puteri, dari 804 orang remaja puteri 249 orang (30,9%) terdata yang berkunjung ke UPTD Puskesmas Tanjung Palas dengan keluhan dismenore (nyeri haid). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 30,9% dari remaja putri di UPTD Puskesmas Tanjung Palas mengalami nyeri haid, serta masih ada remaja putri dan kader kesehatan belum mengenal terapi komplementer berupa pijat akupresure yang berguna untuk mengurangi nyeri haid. Remaja puteri yang datang dengan keluhan nyeri haid mengatakan bahwa pada saat remaja puteri dismenore, keluhan tersebut dapat mengganggu aktifitas keseharian mereka seperti tidak bisa mengikuti kegiatan di sekolah, serta aktifitas lainnya. Di Tanjung Palas belum pernah diadakan pemberian materi ataupun kegiatan yang bisa membantu mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Kegiatan ini akan melakukan pemberian materi tentang dismenorhea (nyeri haid) dan melakukan gerakan pijat akupresure yang berguna untuk mengurangi nyeri haid.

Metode

Deskriptif

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Puskesmas Tanjung Palas dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. Wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Palas menaungi 4 Kelurahan dan 3 Desa. Di UPTD Puskesmas Tanjung Palas menaungi 13 posyandu balita, 2 posyandu remaja, dan 13 posyandu lansia yang tersebar di seluruh kelurahan dan desa yang ada di Kecamatan Tanjung Palas. Metode penelitian ini untuk mendeskripsikan pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri haid (dismenore) pada remaja putri di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Palas.

Partisipasi Aktif

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas partisipasi aktif adalah suatu pendekatan dalam proses pembelajaran atau penelitian yang melibatkan subjek secara langsung dan aktif dalam kegiatan, baik sebagai pelaku, pengamat, maupun pengambil keputusan.

Partisipasi aktif disini remaja putri di UPTD Puskesmas Tanjung Palas yang ikut serta dalam pelaksanaan manajemen kebidanan dalam masyarakat yang telah disusun dan direncanakan sesuai kesepakatan bersama yang melibatkan kader posyandu remaja dan mahasiswa. Kegiatan tersebut dimulai dengan pre tes, penyuluhan, diskusi (tanya jawab), praktek mandiri melakukan akupresure dan terakhir dilakukan post tes. Peserta aktif dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Wawancara

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada responden untuk mendapatkan informasi yang mendalam. Metode ini banyak digunakan dalam penelitian kualitatif, namun bisa juga dipakai dalam penelitian kuantitatif sebagai pelengkap kuesioner. Wawancara yaitu dengan tanya jawab langsung terhadap sasaran. Wawancara yang dilakukan pertama kali adalah dengan kader posyandu remaja untuk mendapatkan data yang akan digunakan dalam pengkajian. Setelah didapatkan data tentang keadaan wilayah kerja di Puskesmas Tanjung Palas, maka dilakukan pengkajian dengan melaksanakan wawancara dengan memberikan pertanyaan terhadap sasaran, yaitu remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas

Studi Literatur

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas studi literatur adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah, mengkaji, dan menganalisis sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, tesis, artikel, dan dokumen resmi yang relevan dengan topik penelitian. Study literature yaitu dengan mempelajari data yang ada yang didapat dari wawancara dengan kader posyandu remaja. Data yang dipelajari berupa data remaja putri yang mengalami dismenore saat haid.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2025 di Puskesmas Tanjung Palas diikuti oleh 16 remaja putri. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pre test, kedua penyampaian materi tentang Akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sekaligus praktik melakukan akupresure untuk mengurangi nyeri haid, ketiga diskusi (tanya jawab) dan terakhir penutup (post tes). Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Media penyuluhan, menggunakan power point.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 30 Mei 2025, yang diikuti oleh 16 orang remaja puteri di UPTD Puskesmas Tanjung Palas. Kegiatan diawali dengan pemberian PreTest untuk mengetahui pengetahuan remaja puteri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan remaja puteri sehingga diharapkan kedepannya dapat mempraktekkannya secara mandiri di rumah. Metode penelitian yang digunakan adalah :

Deskriptif

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas deskriptif yaitu metode yang menggambarkan suatu wilayah, suasana dan kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat serta masalah yang terjadi di Puskesmas Tanjung Palas dengan memberikan solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut

Partisipasi Aktif

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas partisipasi aktif adalah suatu pendekatan dalam proses pembelajaran atau penelitian yang melibatkan subjek secara langsung dan aktif dalam kegiatan, baik sebagai pelaku, pengamat, maupun pengambil keputusan.

Wawancara

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung kepada responden untuk mendapatkan informasi yang mendalam.

Studi Literatur

Metode yang digunakan dalam pelayanan kebidanan komunitas studi literatur adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah, mengkaji, dan menganalisis sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, skripsi, tesis, artikel, dan dokumen resmi yang relevan dengan topik penelitian.

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode *small discussion*. Secara teori 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. (Ismail,2018). Dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampaikan pengetahuan awal. Proses penyampaian materi menggunakan media dengan power point, harapannya dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja puteri. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, dimana pada pengabdian ini menggunakan power point. Kegiatan kelas ini dengan model *small groupdiscustion* dan media yang digunakan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1 remaja puteri sangat antusias mengikuti penyuluhan

Hal ini juga ditunjukkan dengan hasil nilai PreTes dan PostTest sebagai berikut:
Pengetahuan remaja puteri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid

Tabel 1 Pengetahuan Remaja Puteri tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid di UPTD Puskesmas Tanjung Palas

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	7,25	7,5	5	10
Post	8,4	8,5	7	10

Hasil PreTest didapatkan bahwa nilai terendah 5 dan tertinggi adalah 10 sementara nilai rata ratanya adalah 7,25. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja puteri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid disebabkan karena masih kurangnya penyuluhan/edukasi kesehatan mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dalam hal ini pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila perilaku didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersikap langgeng (long tasting). Sebaliknya

apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu usia, pendidikan, pekerjaan serta pengalaman (Kurrota, 2018). Dari teori tersebut jelas disebutkan bahwa informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Tabel 2 Pengetahuan Remaja Puteri tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
1.	Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi	16	-	100%
2.	Dismenorea hanya terjadi pada wanita usia di atas 40 thn	15	1	94%
3.	Dismenorea bisa menyebabkan mual, muntah, dan diare	6	10	37,5%
4.	Melakukan akupresure dapat meredakan keluhan dismenorea	11	5	68,7%
5.	Semua wanita pasti mengalami dismenorea	2	14	12,5%
6.	Dismenorea dapat dikurangi dengan kompres air hangat, minum pereda nyeri, olahraga ringan, yoga dan akupresure	16	0	100%
7.	Dismenorea tidak perlu ditangani secara medis sama sekali	10	6	62,5%
8.	Nyeri dismenorea bisa berasal dari kontraksi otot rahim yang kuat	11	5	68,7%
9.	Ciri menstruasi yang normal seperti nyeri perut bawah, nyeri pinggang, perubahan suasana hati, payudara terasa nyeri	16	0	100%
10.	Konsumsi obat pereda nyeri (analgesik) tidak pernah efektif untuk dismenorea	11	5	68,7%

Berdasarkan hasil pengisian kuisioner PreTest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan remaja puteri pada pertanyaan nomor 3, 4, 5, 7, 8, 10 yang artinya 70% remaja menjawab salah yang dapat diartikan bahwa remaja puteri kurang mengetahui tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Tabel 3 Pengetahuan Remaja Puteri tentang Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
1.	Dismenorea adalah nyeri yang dirasakan saat menstruasi	16	-	100%
2.	Dismenorea hanya terjadi pada wanita usia di atas 40 thn	16	-	100%
3.	Dismenorea bisa menyebabkan mual, muntah, dan diare	16	-	100%
4.	Melakukan akupresure dapat meredakan keluhan dismenorea	16	-	100%
5.	Semua wanita pasti mengalami dismenorea	1	15	6%
6.	Dismenorea dapat dikurangi dengan kompres air hangat, minum pereda nyeri, olahraga ringan, yoga dan akupresure	15	1	94%

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	Jawaban Salah	Total (%)
7.	Dismenorea tidak perlu ditangani secara medis sama sekali	11	5	68,7%
8.	Nyeri dismenorea bisa berasal dari kontraksi otot rahim yang kuat	16	0	100%
9.	Ciri menstruasi yang normal seperti nyeri perut bawah, nyeri pinggang, perubahan suasana hati, payudara terasa nyeri	16	0	100%
10.	Konsumsi obat pereda nyeri (analgesik) tidak pernah efektif untuk dismenorea	12	4	75%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu dan keluarga pada pertanyaan 3, 4, 5, 7, 8, 10 yang artinya 80% remaja putri menjawab benar yang dapat diartikan bahwa remaja putri telah mengetahui dan paham tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 31 Mei 2025 di UPTD Puskesmas Tanjung Palas. Kegiatan ini bertujuan untuk menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada pihak UPTD Puskesmas Tanjung Palas dan menyusun rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan program. Tim Pengabdian Masyarakat menyampaikan hasil kegiatan kepada tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Tanjung Palas. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri setelah dilakukan penyuluhan. Keberhasilan ini tidak terlepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu power point serta metode pelatihan menggunakan *active learning* yang sangat memudahkan ibu. Dalam kegiatan tersebut didiskusikan upaya tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Tanjung Palas sehingga program ini bisa dilanjutkan pada tahun mendatang.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Kegiatan ini diawali dengan melakukan pre tes, kemudian dengan menggunakan metode pembelajaran *active learning* dengan *small group discussion*. Dari kegiatan tersebut didapatkan ada peningkatan pengetahuan remaja putri setelah penyuluhan kesehatan. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi kegiatan bersama bidan di UPTD Puskesmas Tanjung Palas.

Saran

Melalui bidan ruangan, melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Melakukan kegiatan promosi kesehatan secara rutin dengan bekerjasama dengan tim di UPTD Puskesmas Tanjung Palas

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes selaku ketua program studi SI Kebidanan. Ibu Ari Widyaningsih, S.Si.T., M.Tr.Keb selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan artikel. Kepada pihak UPTD Puskesmas Tanjung Palas yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik dan lancar. Kepada seluruh remaja putri yang telah membantu kami dalam memfasilitasi dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan

untuk memberikan Pendidikan Kesehatan tentang kesehatan reproduksi dan penanganan ketika mengalami dismenore dengan menggunakan metode akupresure.

Daftar Pustaka

- Apriani, E. (2022). *Manajemen Nyeri Haid dengan Terapi Non Farmakologis*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Mandiri.
- Damayanti, R. (2021). Efektivitas Akupresur Titik SP6 terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(3), 145–152. <https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>
- Dewi, S. K., & Wulandari, N. K. (2020). Pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri haid (dismenore) pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 45–51. <https://doi.org/10.31227/osf.io/xxxx>
- Hilinti, Y., & Sulastri, Y. (2023). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Akupresur Dengan Kejadian Dismenore Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 11(1), 131–137. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4442>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khulafa'ur Rosidah, L., & Permata Larasati, A. D. (2019). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN DISMINORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI (Di Pondok Pesantren Queen Al-Falah Ploso Mojo Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 46–52. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v5i1.63>
- Mustikawati, A., & Prasetyo, H. (2020). Perbedaan efektivitas akupresur dan kompres hangat terhadap skala nyeri dismenore. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 33–38.
- Widyaningsih, N. D. (2019). Pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), 50–55.
- World Health Organization. (2013). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506090>
- Yulianti, D. & Kusuma, A. (2020). Pengaruh Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 22–28.