

Penerapan Akupresure untuk Nyeri Haid pada Remaja Putri

Ida Nur Ramadhana¹, Lidia Ratna Sari², Tika Arista³, Cahyaningrum⁴

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idanurramadhana@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, lidiaratnasari423@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, aristatika85@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, cahyaningrum0880@gmail.com

Korespondensi Email : idanurramadhana@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2023-06-28

Published, 2025-07-04

Keywords: Menstrual Pain, Acupresure, Adolescent Girls

Kata Kunci: Nyeri Haid, Akupresure, Remaja Putri

Abstract

Symptoms that often occur during menstruation are discomfort due to menstrual pain or what is often called dysmenorrhea. The short-term impact of dysmenorrhea is affecting daily activities, emotional conflict, tension and anxiety, moody, irritable and unable to interact effectively with others. Efforts that can be made to overcome dysmenorrhea pain can be done in a non-pharmacological way, one of which is by using acupresure. The purpose of community service is to increase adolescent knowledge about how to overcome menstrual pain. The Community Service Method will be implemented in 3 stages, namely the First Stage is preparing by conducting a problem assessment and collaborating with partners. The Second Stage is conducting a pre-test to explore the level of adolescent knowledge, providing counseling on how to overcome menstrual pain in adolescents using Projector media and conducting acupresure demonstrations to reduce menstrual pain. The Third Stage is evaluating by giving a post-test to adolescents. From the results of Community Service, it was found that this activity was attended by 12 adolescents and 2 cadres. The results showed that before the counseling, the pretest value of adolescent knowledge showed the lowest value of 30 and the highest was 60, while the average value was 50.8. After the counseling, the adolescent knowledge value showed the lowest value of 80 and the highest was 100, while the average value was 94.17. In conclusion, there was an increase in adolescent knowledge about reproductive health and how to overcome menstrual pain in adolescent girls. It is hoped that health workers will improve health education to the community, especially adolescent girls, regarding how to reduce menstrual pain to improve the quality of adolescent health.

Abstrak

Gejala yang sering terjadi saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman karena timbulnya nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenorea. Dampak jangka pendek dari dismenorea yaitu mempengaruhi aktifitas

sehari-hari, konflik emosional, ketegangan dan kecemasan, murung, mudah marah dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan cara non farmakologis, salah satunya dengan menggunakan akupresure. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara untuk mengatasi nyeri haid. Metode Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan pengkajian permasalahan dan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua melakukan pretest untuk menggali tingkat pengetahuan remaja, memberikan penyuluhan mengenai cara mengatasi nyeri haid pada remaja menggunakan media proyektor dan melakukan demonstrasi akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest kepada remaja. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 12 remaja dan 2 kader. Didapatkan hasil bahwa sebelum penyuluhan, nilai pretest pengetahuan remaja menunjukkan hasil nilai terendah yaitu 30 dan tertinggi yaitu 60, sementara nilai rata-ratanya yaitu 50,8. Setelah dilakukan penyuluhan, nilai pengetahuan remaja menunjukkan hasil nilai terendah yaitu 80 dan tertinggi yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 94,17. Kesimpulan, terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai keehatan reproduksi dan cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terutama remaja putri mengenai cara mengurangi nyeri haid untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan antara kanak-kanak dan masa dewasa, tidak ada batas antara akhir masa kanak-kanak dan awal pubertas, akan tetapi dapat dikatakan bahwa rambut kemaluan, payudara membesar dan menstruasi. Gejala yang sering terjadi saat menstruasi adalah rasa tidak nyaman karena timbulnya nyeri haid atau yang sering disebut dengan dismenorea (Ahmad, 2020)

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2021 menyatakan bahwa angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 62% perempuan disetiap negara mengalami nyeri menstruasi, dimana di Amerika angka persentasenya sekitar 60% dan Swedia sekitar 72% sementara di Indonesia angka kejadian diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi, angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif walaupun umumnya tidak berbahaya namun sangat mengganggu bagi wanita yang mengalaminya (WHO, 2021).

Di Indonesia prevalensi dismenore adalah 98,8% dan biasanya terjadi pada remaja akhir (usia rata-rata 17 tahun), ditandai dengan nyeri pinggul dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, hingga tahun 2020, 90% wanita Indonesia dikatakan menderita dismenore. Angka kejadian nyeri haid di Indonesia sebesar 64,52%, dimana 54,89%

merupakan dismenore primer dan 9,36% merupakan nyeri haid sekunder (Februanti et al., 2020).

Gejala dismenore sendiri ditandai dengan munculnya rasa nyeri di bagian dalam perut tepatnya pada bagian bawah pusar dan menembus hingga punggung. Jika tidak segera diberi penanganan, rasa sakit akan timbul menyebar ke pinggang dan bahkan ke paha yang kemudian disusul rasa ingin mual muntah, diare, sakit kepala, dan bahkan jadi mudah tersinggung, bahkan mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Sinaga, 2017).

Dampak yang terjadi jika remaja putri tidak melakukan penanganan dismenorea dapat terjadi jangka pendek dan jangka panjang. Jangka pendek yang terjadi adalah dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari khususnya bagi remaja akan sangat mengganggu dalam proses belajar mengajar, sulit berkonsentrasi, memiliki lebih banyak hari libur (tidak masuk sekolah), konflik emosional, ketegangan dan kecemasan, murung, mudah marah dan tidak dapat berinteraksi secara efektif dengan orang lain. Sedangkan jangka panjang dampak dismenorea adalah kemandulan (Kusmiran, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dismenore dapat dilakukan dengan beberapa cara, yakni secara farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis berupa pemberian obat analgetik, obat nesteroid prostaglandin. Secara non-farmakologis dengan akupuntur, akupresure, kompres hangat pada perut, minum-minuman hangat, berbaring, pijat secara lembut dan relaksasi (Ummyati, 2023)

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional China untuk penyembuhan dismenorea dengan menggunakan Teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu (Khamidah & Sofiyanti, 2023). Teknik akupresure merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, namun dalam terapi akupresure tidak menggunakan jarum, melainkan jari tangan atau benda tumpul. Tujuannya untuk mengembalikan keseimbangan energi positif dalam tubuh secara bertahap yang dapat merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri sendiri secara alami (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Penanganan dismenorea dapat dilakukan melalui pemijatan akupresur yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 5 menit. Saat pemijatan yang perlu diperhatikan jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatana yang benar akan merangsang keluarnya hormone endorphin, dimana hormon endorphin berfungsi menurunkan rasa nyeri dismenorea (Marbun & Sari, 2022).

Sejalan dengan hasil penelitian (Sumiatik & Handayani, 2025) menyatakan bahwa erdapat pengaruh akupresur mengguankan titil Li4 terhadap penurunan nyeri haid pada santriwati yang mengalami disminore di Pondok pesantren Al-Uswah ($p=0,000$). Didukung penelitian (Ananda, 2025) menyatakan bahwa sebelum dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri responden adalah 4,80, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata tingkat nyeri menjadi 3,05 dengan penurunan sebesar 1,75 dengan ρ value 0,000, artinya ada pengaruh akupresure terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.

Berdasarkan pengkajian komunitas yang dilakukan peneliti selama 3 hari di Desa "S" dari 25 remaja saat dilakukan pendataan 14 remaja mengatakan bahwa mereka belum mengetahui tentang kesehatan reproduksi dan belum pernah mendapatkan edukasi atau penyuluhan terkait kesehatan reproduksi. Sebanyak 14 remaja putri mengatakan bahwa siklus haidnya tidak teratur dan mengalami disminore Ketika haid hari 1-2. Hal tersebut menjadi masalah, sehingga kami menawarkan untuk edukasi mengenai cara mengatasi nyeri haid dengan akupresure. Hal ini diharapkan agar masyarakat khususnya remaja putri mengetahui tentang kesehatan reproduksi dan cara mengatasi nyeri haid dengan akupresur.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Rumah Ketua RT Desa "S" pada tanggal 3 Mei 2025. Kegiatan pengabdian Masyarakat diikuti oleh 12 remaja dan 2 kader. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: **Tahap Pertama**

melakukan pengakajian permasalahan mitra, kemudian melakukan kerja sama dengan mitra untuk melakukan pengabdian masyarakat. **Tahap Kedua** melakukan pretest untuk menggali tingkat pengetahuan remaja, memberikan penyuluhan mengenai cara mengatasi nyeri haid pada remaja menggunakan media proyektor dan melakukan demonstrasi akupresure untuk mengurangi nyeri haid. **Tahap Ketiga** Melakukan evaluasi dengan cara memberikan posttest kepada remaja serta membuat laporan hasil kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point, proyektor, leaflet.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang cara mengurangi nyeri haid dengan akupresur yang dilaksanakan tanggal 3 Mei 2025 di Rumah Ketua RT Desa “S”. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahapan sebagai berikut yaitu :

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Rumah Ketua RT Desa “S” yang diikuti oleh 12 remaja putri dan 2 orang kader. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan diawali dengan melakukan perijinan terhadap mitra yaitu Ketua RT Desa “S”. 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 3 Mei 2025, yang diikuti oleh 12 remaja putri dan 2 orang kader. Kegiatan diawali dengan pembagian kuesioner pretest mengenai kesehatan reproduksi dan cara mengatasi nyeri haid, materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan cara mengatasi nyeri haid. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Pretest	12	30	60	50,8	50	9,9

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 30 dan tertingginya yaitu 60, sementara nilai rata-ratanya yaitu 50,8. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri disminore. Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai pengertian disminore



Gambar 1 Penyampaian Materi

Setelah selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi praktek akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Setelah demonstrasi dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait pijat akupresure dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.



Gambar 2 Demonstrasi Akupresure

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan akupresure untuk menyurangi nyeri haid, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari posttest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Penyuluhan

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	SD
Posttest	12	80	100	94,17	95	6,6

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa nilai terendah yaitu 80 dan tertingginya yaitu 100, sementara nilai rata-ratanya yaitu 94,17. Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Masruroh et al. (2023) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi MTS setelah dilakukan edukasi kesehatan mengenai akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Sebelum edukasi sebagian besar siswi mempunyai tingkat pengetahuan cukup sebanyak 55,3% dan setelah edukasi sebagian besar siswi mempunyai pengetahuan dalam kategori baik sebesar 81,6%. Didukung oleh Achmada et al. (2023) menyatakan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar pengetahuan remaja dalam kategori cukup yaitu 71% dan setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar remaja dalam kategori baik yaitu 92%.

Kegiatan edukasi atau penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan mengenai penatalaksanaan dismenore dan dalam pelaksanaannya dapat menggunakan media seperti leaflet atau demonstrasi langsung sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan dari transfer informasi yang diberikan (Remedina & Noviani, 2022). Hal ini sesuai dengan Sari et al. (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam mengatasi swamedikasi dismenore dengan obat tradisional (jamu kunyit asam). Dalam kegiatan ini yang diinginkan adalah perubahan pengetahuan dari responden tidak tahu menjadi tahu. Hal ini di dukung oleh metode yang dipakai dalam memberikan pendidikan kesehatan ini menggunakan metode ceramah dan mendemonstrasikan atau mempraktikkan secara langsung langkah terapi non farmakologi yang baik dan benardengan media leaflet. Dari beberapa penelitian, media leaflet lebih efektif dalam penyampaian dan sebagai media pendidikan kesehatan dapat

menjadi sumber informasi kesehatan pada kelompok sasaran yang dituju (Fithriyah, 2022).

Dismenorea merupakan ketidaknyamanan berupa rasa nyeri pada saat terjadi menstruasi. Dismenorea didefinisikan sebagai nyeri yang dirasakan sebelum, saat dan setelah menstruasi (Suindri et al., 2021). Dismenorea merupakan nyeri akibat kontraksi di uterus atau di otot uterus (Novitasari et al., 2020).

Pengobatan dismenorea dapat bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan nonfarmakologis adalah akupresur. Akupresur adalah penerapan tekanan yang kuat dan terus-menerus ke titik-titik tertentu pada area tubuh tertentu untuk tujuan menghilangkan rasa sakit, relaksasi, menghilangkan mual, mengatasi masalah kesehatan, dan kebugaran, memiliki keuntungan karena risikonya lebih kecil, lebih mudah dipelajari dan lebih mudah dilakukan, dan memiliki efek positif pada pengurangan nyeri dan peningkatan relaksasi (Roza et al., 2019).

Teknik akupresur yang digunakan pada penelitian ini adalah Hegupoint acupressure (LI4), dimana proses penekanan dilakukan pada area tangan (antara metakarpal 1 dan 2 dari metakarpal radial tengah atau ibu jari sekitar pertengahan metakarpal kedua) dengan tekanan kuat dan gaya vertikal selama 20 menit. Penekanan pijat akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) bisa menstimulus pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan sakit, tubuh merasa lebih rileks dan merespon kekebalan tubuh (Rifiana et al., 2023).

Sesuai dengan hasil penelitian penelitian Indrayani et al. (2021) menunjukkan hasil rata-rata sakit menstruasi yang dialami oleh remaja putri setelah memperoleh akupresur yaitu 1,55 berada pada skala nyeri ringan. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Fitriah & Haqqattiba'ah (2020) menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi akupresur rata-rata remaja putri mengalami efek pengurangan tingkat nyeri haid (Dismenore) sebesar 2,86. Sastriani et al. (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa setelah diberi terapi akupresur rata-rata remaja putri mengalami efek pengurangan tingkat rasa sakit menstruasi (Dismenore) sebesar 1,27.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid dilakukan di di Rumah Ketua RT Desa "S" yang diikuti oleh 12 remaja putri dan 2 orang kader pada tanggal 3 Mei 2025. Setelah dilakukan pengabdian masyarakat dengan metode *active learning*, terjadi peningkatan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan cara mengatasi nyeri haid pada remaja putri.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terutama remaja putri mengenai cara mengurangi nyeri haid untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman yang sudah membantu dalam proses pengabdian komunitas ini.

Daftar Pustaka

- Achmada, E. N., Asturi, S., Sadiyah, & Cahyaningrum. (2023). Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 1137–1142.
- Ahmad. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Media Sains Indonesia.
- Ananda, S. (2025). Pengaruh Penerapan Akupresure Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri Di Sma Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Medika Hutama*, 6(2), 4201–4208.

- Februanti, S., Kartilah, T., Hartono, D., & Aryanti, D. (2020). Adolescent Dysmenorrhea Prevalence in West Java, Indonesia: Preliminary Study. *Journal of Critical Reviews*, 7(14).
- Fithriyah, F. M. (2022). *Pengaruh Pemberian Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Leaflet Tentang Dysmenorea Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ulul Albab Sukoharjo* [Thesis (Other)]. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Dysmenore) 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>
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dysmenore 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.
- Khamidah, & Sofiyanti, I. (2023). Akupresure untuk Mengatasi Dysmenore pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 155–165. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.266>
- Kusmiran. (2017). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika.
- Marbun, U., & Sari, L. P. (2022). Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dysmenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 64–69. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.703>
- Sastriani, M. D., Hasanah, O., & Wahyuni, S. (2022). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dysmenore) Pada Remaja. *HEALTH CARE: JURNAL KESEHATAN*, 11(2), 347–356. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i2.202>
- Masruroh, Cahyaningrum, Widayati, & Hapsari Windayanti. (2023). Ibm Edukasi Kesehatan Teknik Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 5(1), 23–28. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2307>
- Novitasari, E., Soemanto, R. B., & Prasetya, H. (2020). Effect of acupuncture therapy on pain reduction in dysmenorrhea patients: A meta-analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 5(6), 705–714.
- Remedina, G., & Noviani, A. (2022). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Disminore Di Sma Man Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(1).
- Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., & Mahathir, M. (2019). Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 714. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.772>
- Sari, W. P., Rahmatullah, S., Wirasti, & Muthoharoh, A. (2021). Pengaruh Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Swamedikasi Dysmenore Dengan Obat Tradisional (Jamu Kunyit Asam) Di Sma Negeri 3 Pematang Siantan Tahun 2021. *In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 144–152.
- Sinaga, E. (2017). *Manajemen Menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.
- Suindri, N. N., Erawati, N. L. P. S., Darmapatni, M. W. G., & Sriasih, N. G. K. (2021). Primary Dysmenorrhea Intensity Between Stretching Abdominal Therapy and Acupuncture to Adolescent Girls. *Journal of Health and Medical Sciences*, 4(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1994.04.03.179>
- Sumiatik, & Handayani, P. (2025). Pengaruh Terapi Akupresure Menggunakan Titik L14 Terhadap Disminore Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Uswah Sumatera Utara Tahun 2024. *Jurnal Media Informatika*, 6(2), 1142–1147.
- Ummiyati. (2023). *Terapi Komplementer Dysmenorea*. Rena Cipta Mandiri.