

## Edukasi Penatalaksanaan Nyeri Haid pada Remaja Putri dengan Terapi Akupresur di Posyandu Remaja

Defri Novitasari<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Joeleha<sup>3</sup>, Riska Dayang Safitri<sup>4</sup>, Eva Rizqi Arti<sup>5</sup>,  
Umi BektI Iriana<sup>6</sup>, Yuli Ariyanti<sup>7</sup>, Titiek Nur Lincayanti<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
defrinovitasari1986@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, joelaeha2@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, safitrier@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, evagalih@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, umibekti72@gmail.com

<sup>7</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yuliyanti99@gmail.com

<sup>8</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, titieknur3@gmail.com

Korespondensi Email: titieknur3@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2025-06-23

Accepted, 2025-06-28

Published, 2025-07-04

---

#### Keywords:

Menstruation,  
Acupressure,  
Dysmenorrhea,  
Menstrual Pain

Kata Kunci: Nyeri Haid,  
Terapi, Akupresure,  
Remaja

---

### Abstract

Menstruation is periodic and cyclical bleeding from the uterus accompanied by the release (desquamation) of the endometrium. Menstrual problems that often occur in adolescent girls are menstrual pain (dysmenorrhea). The prevalence of dysmenorrhea reached 72.89% in Indonesia. Menstrual pain causes adolescents to be easily tired and lackluster, as well as difficulty concentrating due to discomfort which reduces the quality of life of adolescent girls. One of the non-pharmacological therapies that can be done to overcome menstrual pain is acupressure. The purpose of community service in Srinahan village, Kesesi is to increase the knowledge of adolescent girls to overcome menstrual pain with acupressure techniques. The community service includes 5 steps: 1) Finding respondents, 2) conducting pretest, 3) counseling on training and simulation of acupressure techniques, 4) posttest, 5) evaluation. The results after the education on acupressure techniques showed the level of knowledge of adolescent girls with the category of sufficient knowledge as much as 29.4% and good knowledge as much as 70.6%. The results of this community service show an increase in the knowledge of adolescent girls after being given education about handling menstrual pain with acupressure techniques. Acupressure technique is an effective nonpharmacological therapy to reduce menstrual pain in adolescent girls.

### Abstrak

Menstruasi merupakan pendarahan periodik dan siklus dari rahim yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium. Masalah menstruasi yang sering terjadi pada remaja perempuan yaitu nyeri haid (dismenore).

Prevalensi dismenore mencapai 72,89% di Indonesia. Nyeri haid mengakibatkan remaja mudah lelah dan kurang bersemangat, serta kesulitan berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang menurunkan kualitas hidup remaja putri. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri haid adalah akupresur. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat di desa Srinahan, Kesesi yaitu untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja putri untuk mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresur. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat meliputi 5 langkah : 1) Mencari responden, 2) melakukan pretest, 3) penyuluhan tentang pelatihan dan simulasi teknik akupresure, 4) posstest, 5) evaluasi. Hasil sesudah dilakukan edukasi tentang teknik akupresur menunjukkan tingkat pengetahuan remaja putri dengan kategori pengetahuan cukup sebanyak 29,4% dan pengetahuan baik sebanyak 70,6%. Hasil pengabdian masyarakat ini memperlihatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri sesudah diberikan edukasi tentang penanganan nyeri haid dengan Teknik akupresur. Diharapkan dengan pemberian edukasi teknik akupresur dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri.

---

## **Pendahuluan**

Masa remaja disebut juga sebagai masa pubertas dimana terjadi banyak perubahan. Perubahan tersebut mencakup perubahan fisik maupun sikap. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Sutanto et al., 2021). Menstruasi merupakan perubahan terpenting bagi remaja putri saat memasuki masa pubertas. Menstruasi adalah pendarahan periodik dan siklus dari rahim yang disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium dan dimulai kira-kira 14 hari setelah ovarium melepas ovum. Masalah menstruasi yang kerap terjadi pada remaja perempuan antara lain rasa sakit saat menstruasi atau dismenore (Ulhaq & Sari, 2025). Remaja perempuan lebih sering mengalami nyeri haid primer karena siklus hormonal mereka belum stabil dan mereka belum sering mengalami kontraksi uterus seperti wanita muda dewasa. Banyaknya remaja perempuan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas belajar disebabkan oleh dismenorea. (Azis & Idris, 2025). Hal ini berdampak pada fisik mereka yang mudah lelah dan kurang bersemangat, serta mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena rasa tidak nyaman yang muncul. Secara keseluruhan, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada remaja perempuan dan berdampak negatif pada aspek kehidupan mereka (Prabawati et al., 2024).

Penyebab dismenore adalah peningkatan produksi hormon rostaglandin, yang dipicu oleh penurunan level hormon estrogen dan progesteron. Hal ini mengakibatkan pembengkakan dan pengelupasan endometrium karena tidak terjadi pembuahan (Sari & Listiari, 2021). Kenaikan hormon prostaglandin mengakibatkan kontraksi pada otot-otot rahim dan menyebabkan timbulnya sensasi rasa nyeri (Ulhaq & Sari, 2025). Kadar hormon prostaglandin mencapai puncaknya pada awal menstruasi dan secara bertahap menurun sepanjang siklus haid (Ariyanti et al., 2022). Oleh karena itu, rasa nyeri yang paling parah terjadi saat hari pertama menstruasi, dan berangsur mereda seiring berakhirnya periode menstruasi (Sari & Listiari, 2021). Prevalensi dismenore primer mencapai 72,89% di Indonesia. Tingkat keparahan dismenore pada remaja putri muncul dalam berbagai

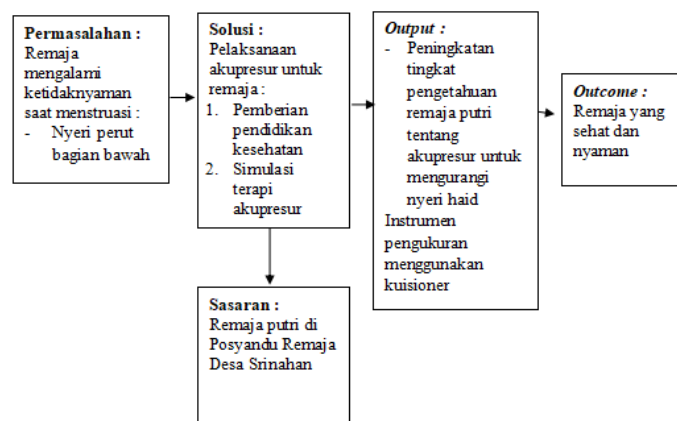
tingkatan, mulai dari yang ringan, sedang, hingga yang berat. Ada berbagai faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat keparahan dismenore, termasuk usia, status gizi, usia saat pertama kali menstruasi, usia menstruasi ibu, pengalaman nyeri saat pertama kali menstruasi, siklus menstruasi, durasi menstruasi, kondisi fisik sebelum menstruasi, frekuensi dismenore, durasi dismenore (Prabawati et al., 2024).

Terapi nonfarmakologi yang dapat mengurangi nyeri haid adalah akupresur. Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk penyembuhan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Akupresur adalah cara pijat berdasarkan ilmu akupunktur atau dapat juga disebut akupunktur tanpa jarum (Revianti & Yanto, 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. Pencegahan nyeri haid bisa dilakukan melalui pemijatan yang dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama tiga sampai dengan lima menit (Khotimah & Subagio, 2021). 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 *endorfin*. Hormon *endorfin* adalah sejenis *morfin* yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Fibrila et al., 2023). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan praktik pijat akupresur untuk mengurangi nyeri haid (dismenorea) pada remaja putri di posyandu remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi. Remaja putri di posyandu remaja sebagian besar mengalami nyeri haid pada hari 1-3 menstruasi, namun mereka belum tahu cara mengatasi nyeri haid dengan terapi nonfarmakologis yaitu teknik akupresure.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-experimental design*. Penelitian ini, metode yang digunakan peneliti adalah *pretest-posttest design* yakni dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi (perlakuan), setelah itu diberikan intervensi (perlakuan) kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir). Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: tahap perencanaan, tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (tahap penyuluhan dan praktikum) dan tahap evaluasi. Media yang digunakan yaitu media promosi kesehatan dan simulasi. Subjek pada pengabdian masyarakat ini ialah 34 remaja usia sekolah di desa Srinahan, Kesesi dengan kurangnya antusias untuk melakukan akupresure untuk mengurangi dismenorhea.

## Tahap pelaksanaan



### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari tahap perencanaan meliputi pengajuan proposal, perbaikan proposal, pembuatan surat ijin kegiatan, melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat, melakukan pendataan jumlah remaja di desa Srinahan, Kesesi. Kemudian tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi tahap penyuluhan, tahap praktek, dan tahap evaluasi.



Gambar 1. Tahap Penyuluhan

Tahap penyuluhan dibuka dengan pembacaan doa, kemudian pemberian *pretest* pada 34 remaja putri yang hadir untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka mengenai terapi akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi yang diawali dengan penyampaian mengenai akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Setelah pemberian materi dan simulasi akupresur, maka dilanjutkan dengan kegiatan *posttest* untuk mengukur tingkat pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan.

Pada tahap praktik semua peserta pengabdian masyarakat melakukan praktik dengan mencoba melakukan akupresur pada beberapa titik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri haid yaitu titik LI4, titik PC6, titik SP 6, dan titik LR3.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukannya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses pengabdian masyarakat. Evaluasi ini dilakukan dengan hasil *pretest* dan *posttest* peserta dengan menggunakan kuisioner pengetahuan tentang akupresur. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggungjawaban kegiatan.



Gambar 2. Tahap Evaluasi

### Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Peserta pengabdian masyarakat mengurangi nyeri haid dengan metode akupresure berjumlah 34 responden yang terdiri dari remaja usia 13-15 tahun di desa Srinahan, Kesesi.

Tabel 2. Hasil Pretest Pelaksanaan Edukasi Akupresur pada Remaja Putri

| Tingkat Pengetahuan | Distribusi Frekuensi (F) | Prosentase (%) |
|---------------------|--------------------------|----------------|
| Tinggi              | 3                        | 8,8            |
| Cukup               | 19                       | 55,9           |
| Kurang              | 12                       | 35,3           |
| Total               | 34                       | 100            |

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid sebelum dilakukan edukasi yaitu kategori pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (35,3%), pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (55,9%) dan pengetahuan tinggi sebanyak 3 orang (8,8%). Pengetahuan merupakan seluruh kemampuan individu untuk berfikir secara terarah dan efektif. sehingga orang yang mempunyai pengetahuan tinggi akan mudah menyerap informasi, saran, dan nasihat. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku dan sikap seseorang karena perilaku dan sikap didasari oleh pengetahuan (Rosa et al., 2023). Akupresur merupakan ilmu penyembuhan dengan cara melakukan pijat pada titik-titik tertentu, ilmu ini berasal dari Tionghoa. Manfaat memberikan terapi akupresur antara lain: teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorfin, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak (Fibrila et al., 2023). Tujuan dari pengobatan nyeri haid dengan teknik akupresur untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya dismenore merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon. Para siswa juga banyak tidak tahu tentang kontra indikasi pijat akupresur dan cara pemijatan teknik akupresur (Revianti & Yanto, 2021). Akupresure tidak dapat dilakukan pada kondisi kulit yang terkelupas, tepat pada bagian tulang yang patah, dan tepat pada bagian yang bengkak. Penyakit- penyakit yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba seperti serangan jantung, gagal nafas, dan penyakit pada saraf otak (stroke, pecah pembuluh darah, dan cedera otak). Pemijatan yang dilakukan adalah searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3 – 5 menit (Sari & Listiarini, 2021). Dalam pemijatannya, sebaiknya 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 endorfin hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Marlinda et al., 2022).

Tabel 3. Hasil Posttest Pelaksanaan Edukasi Akupresur pada Remaja Putri

| Tingkat pengetahuan | Distribusi frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|---------------------|--------------------------|----------------|
| Tinggi              | 24                       | 70,6           |
| Cukup               | 10                       | 29,4           |
| Kurang              | 0                        | 0              |
| Total               | 34                       | 100            |

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid sesudah dilakukan edukasi yaitu kategori pengetahuan cukup sebanyak 10 orang (29,4%) dan pengetahuan tinggi sebanyak 24 orang (70,6%).

Dari hasil penyuluhan yang diberikan, remaja di desa Srinahan memahami materi yang diberikan, diketahui dari diperolehnya skor pretest dan skor post test dari 34 remaja

putri yang hadir mendapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan remaja terhadap materi yang diberikan. Dengan rata-rata hasil pretest 8,12 dan rata-rata hasil post test 13,09.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan. Pendidikan adalah sebuah proses perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan yang tinggi akan membuat seseorang cenderung mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan (Sutanto et al., 2021). Edukasi kesehatan atau penyuluhan dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan seseorang terhadap sesuatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan (Rosa et al., 2023). Paparan media atau sumber informasi yaitu promosi kesehatan yang tepat sasaran, mengenai teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid membuat pengetahuan pada remaja putri bertambah dalam mengatasi nyeri haid menjadi lebih baik. Hasil penelitian Julaecha et al (2024) menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan tentang akupresur terhadap tingkat pengetahuan siswi SMA tentang cara mengatasi nyeri haid dengan teknik akupresur.

Metode nonfarmakologis dapat dipertimbangkan sebagai salah satu cara yang aman digunakan dalam menangani dismenore primer karena tingkat keamanan lebih tinggi dan biaya yang lebih murah. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh (Husaidah et al., 2021). Terapi akupresur banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi dismenore primer. Akupresur memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosa yang memungkinkan. Selain itu, akupresur juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah (Indrayani & Antiza, 2021). Ada 3 area atau titik akupresur pada tubuh yang direkomendasikan untuk mengatasi nyeri haid yaitu: titik *sanyinjiao* (Sp 6), titik *sie hai* (samudra lautan darah, Sp 10) dan titik *taichong/daichong* (LR3/LV3) (Marlinda et al., 2022). Terapi akupresur adalah pengembangan ilmu akupuntur, sehingga pada prinsipnya sama, yang membedakan dengan terapi akupuntur yaitu akupresur menggunakan jari tangan dan teknik akupuntur menggunakan jarum (Sari & Listiarini, 2021). Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan saraf pusat. Jaringan saraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (Ariyanti et al., 2022). Terapi akupresure memiliki efek analgesik dengan cara merangsang serabut syaraf besar, sehingga gerbang menjadi menyempit dan rangsangan pada sel T menjadi berkurang dan pada akhirnya nyeri haid diteruskan ke pusat nyeri sehingga nyeri menjadi berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan akupresure efektif untuk menurunkan nyeri haid. Penelitian Walidaini et al., (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan teknik akupresure terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Kristiningrum, W. dkk(2021) bahwa terjadi peningkatan pengetahuan untuk remaja setelah dilakukan pemberian materi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid. Dari hasil data kuesioner juga didapatkan bahwa terjadi kenaikan setelah dilakukan pemberian materi kepada remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid.

Penelitian Saputri, dkk. (2024) menyebutkan dari hasil yang didapat sebelum pengabdian masyarakat ini dilakukan, mayoritas remaja masih awam dengan akupresure untuk mengurangi disminore, seelah dilakukan edukasi seluruh responden menjadi lebih paham tentang akupresure dan merasa lebih tahu tentang disminore. Diharapkan petugas kesehatan lebih memperhatikan remaja desa karena masih banyak remaja yang masih awam

dengan masalah kesehatan seperti disminore dan cara mengurangi atau mengobatinya. Penyuluhan tentang kesehatan bisa sesekali diberikan melalui sekolah atau acara perkumpulan remaja.

### **Simpulan dan Saran**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Srinahan, Kesesi bahwa remaja putri meningkat pengetahuannya sesudah diberikan penyuluhan dan simulasi akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Hasil kepuasan terhadap pemberian materi dan praktikum dinyatakan sangat memuaskan. Teori-teori yang menjelaskan akupresur pada titik tertentu misalnya Titik Sanyinjiao (SP6) sangat efektif dalam mengurangi nyeri haid pada perempuan, murah (tanpa biaya) dan dapat dilakukan sendiri (secara mandiri). Walaupun beberapa teknik akupresur lain juga mampu mengurangi tingkat nyeri haid misalnya Titik Sacral Points (B27-B34) dan Titik Taichong/Daichong (LR3/LV3). Selain itu metode-metode baik itu farmakologi maupun nonfarmakologi lainnya misalnya relaksasi, massage, yoga juga memiliki efektifitas dalam mengurangi nyeri haid.

### **Ucapan Terima Kasih**

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena berkat rahmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan artikel yang berjudul “Edukasi Penatalaksanaan Nyeri Haid pada Remaja Putri dengan Akupresur di Posyandu Remaja” Serta tak lupa ucapan terimakasih penulis kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. Selaku Rektor I Universitas Ngudi Waluyo, Bapak Eko Susilo, S.Kep., Ns.M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Ibu Bdn.Yeni Sopiyan, S.ST. selaku Pembimbing Lahan Praktik dan juga responden yang dengan kedermawanan dan kelapangan hati bersedia untuk menjadi responden pada kegiatan penelitian kali ini. Dan banyak sekali pihak yang telah berjasa dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini namun sekiranya penulis mohon kemaklumannya karena tidak dapat menyebutkan satu persatu. Dalam menyusun artikel ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan namun berkat bimbingan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., & Winangsih, R. (2022). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Tabanan. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 58. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.612>
- Azis, A., & Idris, F. (2025). Hubungan Durasi Menstruasi dan Aktivitas Remaja dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri di UPT Puskesmas Taretta. *Mega Buana Journal of Nursing*, 4(1), 9–16.
- Fibrila, F., Ridwan, M., & Widiyanti, S. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur dalam Menurunkan Nyeri Dismenore pada Remaja Putri. *Metta: Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(6), 1127–1132.
- Husaidah, S., Ridmadhanti, S., & Radulima, L. (2021). pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81.
- Indrayani, T., & Antiza, V. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Akupresur Untuk Mengurangi Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri di Babakan Ciparay Bandung. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 249–253
- Julaecha, J., Nurbaiti, N., Wuryandari, A. G., & Nurita, S. R. (2024). Edukasi Cara Mengatasi Dismenorea dengan Akupresur di SMAIT Al-Azhar Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 144. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.422>

- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Aplikasi Fitofarmaka Akupresur Menggunakan Aromaterapi Essential Oil Lemon untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja The Application of Acupressure Phytopharmaceutical Using Lemon Essential Oil Aromatherapy to Overcome Dysmenorrhea in Adolescents. *Faletahan Health Journal*, 8(3), 187–193.
- Kristiningrum, dkk. (2021). Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri. *Indonesian Journal of Midwifery*.
- Marlinda, M., Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). Akupresur 3 Titik Tubuh Mengurangi Nyeri Haid. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Prabawati, S. A., Realita, F., & Adyani, K. (2024). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 805–814. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4728>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu ( LI4 ) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*.
- Rosa, K., Anggaraeni, T., Harditya, K. B., Nita, N. L. G., & Wahyuningsih, S. (2023). Akupresur dan Minuman Jahe : Edukasi Pemahaman Siswa Tentang Manajemen Nyeri Haid Disminore Acupressure and Ginger Drink : Educating Students ' Understanding of Menstrual Pain Disminore Management. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 22–30.
- Saputri, dkk. (2024). Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di Desa Watuagung *Indonesian Journal of Midwifery*. Volume 3 No 1( 483-488)
- 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/jjubj.v21i1.1154>
- Sutanto, A. V., Andriyani, A., & Fitriana, Y. (2021). Pengetahuan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja Awal di SD Duta Bakti Yogyakarta. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 4(3), 323–332. <http://cyberchmk.net/ojs/index.php/bidan/article/view/1088>
- Ulhaq, I. N., & Sari, T. P. (2025). Senam Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Termometer : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*.
- Walidaini, R., Hasanah, O., & Erika. (2022). Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Haid pada Remaja di SMA 08 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 87–95. <https://doi.org/10.51933/health.v7i1.787>