

Edukasi Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid Primer pada Remaja Putri

Maya Lisnawati Sihaloho¹, Martina Sri Rejeki Hutapea², Elma Adelina Noviyanti³,
Diah Nur Fitri⁴, Hapsari Windayanti⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
mayasihaloho1305@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, martinahutapea20@gmail.com

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

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Dfitri873@gmail.com

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

Korespondensi Email : mayasihaloho1305@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

Keywords: Primary
Menstrual Pain,
Acupressure, Adolescent
Girls

Kata Kunci: Nyeri Haid
Primer,
Akupresure, Remaja
Putri

Abstract

Menstrual pain, or dysmenorrhea, is a common problem experienced by young women during menstruation. Primary menstrual pain can impact adolescent productivity and well-being, resulting in impaired concentration, school absence, and decreased academic performance. Menstrual pain can be managed through pharmacological and non-pharmacological methods. One recommended non-pharmacological therapy is acupressure. The purpose of this activity is to introduce acupressure to adolescents as a solution for overcoming menstrual pain. The method used in carrying out community service is Hybrid Learning. Community service will be implemented in three stages: the first stage is preparation by collaborating with partners. The second stage is the implementation stage, where a pre-test is conducted before the counseling is conducted to explore adolescents' knowledge. Next, education and training on menstrual pain acupressure are conducted by directly practicing menstrual pain acupressure. The third stage is an evaluation through a post-test and direct interviews, and concludes with an activity report. The results of the community service show that 20 adolescents participated in this activity. Before the counseling session on acupressure for menstrual pain, the majority of adolescents' knowledge was found to be poor, with 15 (75%) and after the counseling session, 20 (100%) had good knowledge. This concludes that there was an increase in knowledge before and after the acupressure session. It is hoped that health workers will improve health promotion programs regarding non-pharmacological methods of managing dysmenorrhea in adolescents, especially acupressure.

Abstrak

Nyeri haid atau dismenore adalah salah satu masalah yang seringkali dialami oleh wanita muda ketika menstruasi.

Nyeri haid primer dapat memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan remaja seperti gangguan konsentrasi, ketidakhadiran sekolah, dan penurunan prestasi akademik. Penanganan nyeri haid dapat dilakukan dengan cara yaitu, secara farmakologi dan non farmakologi. Adapun terapi non farmakologi yang dianjurkan salah satunya yaitu akupresur. Tujuan kegiatan ini adalah memperkenalkan akupresur kepada remaja sebagai Solusi dalam mengatasi nyeri haid. Metode yang digunakan dalam melakukan pengabdian masyarakat yaitu Hybrid Learning. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra. Tahap Kedua tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pretest untuk menggali pengetahuan remaja. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan akupresur nyeri haid dengan mempraktekkan langsung akupresur nyeri haid. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan cara memberikan post test dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa kegiatan ini diikuti oleh 20 orang remaja. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai akupresur nyeri haid didapatkan sebagian besar pengetahuan remaja dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang (75%) dan setelah dilakukan penyuluhan remaja memiliki pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 20 orang (100%). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengenai akupresur. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi dismenore pada remaja secara non farmakologi terutama akupresur.

Pendahuluan

Dismenore primer atau nyeri haid primer merupakan keluhan umum pada remaja putri dan menjadi masalah kesehatan reproduksi yang signifikan. Studi menunjukkan bahwa antara 50%–90% remaja perempuan mengalami dismenore primer, dengan sebagian diantaranya mengalami nyeri yang berat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Wang et al., 2025).

Secara Global, prevalensi dysmenorrhea diperkirakan mencapai sekitar 71,3% dari perempuan usia reproduktif, termasuk diantaranya remaja, dengan variasi antarnegara yang besar tergantung usia dan metode pengukuran. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri haid merupakan masalah kesehatan reproduksi yang berdampak luas dan memerlukan intervensi yang tepat (de Arruda et al., 2025). Di Indonesia, angka kejadian dismenore pada perempuan usia produktif berkisar tinggi, antara sekitar 64,25% sampai lebih, dengan proporsi dismenore primer mencapai lebih dari 50% dari kasus dismenore yang dilaporkan. Prevalensi ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di Indonesia kemungkinan besar mengalami nyeri haid yang bisa mengganggu aktivitas harian mereka termasuk sekolah, belajar, dan kegiatan sosial lainnya (Yuniarani et al., 2025).

Nyeri haid primer dapat memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan remaja seperti gangguan konsentrasi, ketidakhadiran sekolah, dan penurunan prestasi akademik ketika mengalami gejala yang intens. Dampak ini menunjukkan bahwa nyeri haid bukan sekadar pengalaman fisiologis biasa, tetapi berimplikasi pada kualitas hidup remaja (Wang et al., 2025).

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 & Listiarini, 2021).

Akupresur merupakan teknik terapi komplementer dengan penekanan pada titik-titik tertentu tubuh yang diduga dapat merangsang saraf dan mengurangi persepsi nyeri. Sebuah uji klinis acak terbaru melaporkan bahwa penerapan akupresur pada titik LI4, ST36, dan SP6 secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri haid primer pada remaja setelah penerapan rutin selama beberapa siklus menstruasi (Aksoy-Chan et al., 2025).

Menurut penelitian Adimayanti et al. (2021) menyatakan bahwa pemberian terapi akupresur secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja putri ($p=0,027$). Penekanan pada titik-titik saraf tertentu melalui teknik akupresur dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami, sehingga menciptakan rasa nyaman dan mengurangi intensitas kram perut. Pada penelitian lain juga disebutkan adanya perbedaan yang signifikan skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur pada remaja putri di Madrasah Tsanawiyah Ma'arif Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan p value $< 0,05$ (Khamidah & Sofiyanti, 2023)

Berdasarkan survey jumlah remaja putri di Desa Semoi II sebanyak 181 remaja dan yang mengalami nyeri haid sebanyak 65 remaja dan Desa Banjarharjo sebanyak 142 remaja putri yang mengalami nyeri haid sebanyak 56 Remaja. Berdasarkan wawancara terhadap 5 orang remaja putri yang mengalami nyeri haid didapatkan bahwa selama ini remaja saat mengalami nyeri haid tidak diberikan tindakan apa-apa, hanya beristirahat dan menahan nyeri, 5 orang remaja minum paracetamol tablet untuk meredakan nyeri. Dari hasil wawancara remaja belum mengetahui manfaat akupresur dan bagaimana cara melakukan akupresur untuk mengurangi gejala nyeri haid. Banyaknya permasalahan dismenore pada remaja dan kurangnya pengetahuan remaja dalam mengatasi dismenore secara non farmakologi. Sehingga, kami tim pengabdian masyarakat ingin memberikan solusi yaitu memberikan edukasi tentang akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid sehingga remaja bisa menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di 2 tempat yaitu Puskesmas Semoi II dan Rs Dera As-Syifa Banjarharjo brebes. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025 yang diikuti oleh 20 orang remaja. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah *Hybrid learning* yaitu memadukan antara edukasi secara online dan offline. Dimana seluruh tim yang ikut berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat melakukan edukasi secara offline pada tanggal 16 Desember 2025 secara serentak dan terhubung satu sama lain melalui aplikasi zoom.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama dengan mitra untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan dan menentukan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap Kedua adalah tahap pelaksanaan, sebelum dilakukan penyuluhan, tim akan melakukan pretest untuk menggali pengetahuan remaja mengenai akupresur nyeri haid. Selanjutnya dilakukan edukasi dan pelatihan akupresur nyeri haid dengan mempraktekkan langsung akupresur nyeri haid. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi dengan

cara memberikan kuesioner posttest dan wawancara secara langsung dan diakhiri dengan membuat laporan kegiatan. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi power point dan leaflet.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dimulai dari jam 09.00 WITA sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan dengan mencari target edukasi di lingkungan puskesmas Semoi II dan RS Dera Asy-Syifa yaitu remaja putri yang sudah mengalami haid dan mengalami dismenore setiap menstruasi. Kegiatan setelah mengambil tema adalah merekrut ibu yang memiliki bayi/balita. Berdasarkan data dan hasil penelusuran didapatkan 20 remaja yang mengalami dismenore setiap menstruasi yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian. Beberapa remaja mengalami kekhawatiran terhadap kondisi yang dialaminya. Remaja belum mengetahui cara penanganan dismenore secara non farmakologis.

Tahap Pelaksanaan

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuesioner pre test dibagikan dalam bentuk lembar kuesioner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat diketahui seberapa jauh pengetahuan remaja tentang akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	5	25
Kurang	15	75
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan dengan kategori kurang mengenai akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore sebanyak 15 orang (75%).

Hasil pretest dari 20 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Nilai Pengetahuan Remaja Sebelum Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Prestest	33	73	48,85	53

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil pretest pengetahuan remaja didapatkan nilai terendah 33 dan tertingginya adalah 72 sementara nilai rata ratanya adalah 48,85. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan remaja mengenai akupresur untuk mengurangi nyeri haid.

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai pengertian dismenore melalui media power point, PowerPoint memudahkan penyampai materi untuk menjelaskan informasi secara terstruktur dan menarik sehingga peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan lebih fokus dan memahami isi materi dengan baik. Media leaflet adalah sebuah brosur kecil yang berisi informasi ringkas dan padat tentang topik tertentu. Leaflet mudah dibawa pulang oleh peserta sehingga dapat dibaca kembali kapan saja sebagai pengingat atau referensi. Leaflet

biasanya menggunakan bahasa yang sederhana dan desain yang menarik agar pesan yang disampaikan dapat tersampaikan dengan efektif (Audia et al., 2024).



Gambar 1 Penyampaian Materi

Setelah selesai menyampaikan materi dilanjutkan dengan demonstrasi praktek akupresur untuk mengurangi nyeri haid. Setelah demonstrasi dibuka sesi tanya jawab, peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait pijat akupresur dan kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik. Kegiatan edukasi teknik akupresur untuk meredakan nyeri haid berjalan dengan sangat interaktif, yang dibuktikan melalui tingginya antusiasme responden selama sesi berlangsung. Hal ini terlihat dari aktifnya peserta dalam sesi tanya jawab, di mana mereka mengajukan berbagai pertanyaan mendalam mengenai titik-titik spesifik seperti titik Sanyinjiao (SP6) dan frekuensi penekanan yang efektif untuk mendapatkan hasil maksimal. Responden menunjukkan ketertarikan yang besar untuk mempraktikkan teknik ini secara mandiri karena dinilai praktis, non-farmakologis, dan mudah dilakukan di mana saja. Respon positif ini mengindikasikan bahwa teknik akupresur tidak hanya diterima sebagai pengetahuan baru, tetapi juga dipandang sebagai solusi aplikatif yang sangat dibutuhkan oleh para remaja dan wanita usia subur dalam mengatasi ketidaknyamanan saat menstruasi.

Sejalan dengan Cahyaningrum & Masruroh (2023) proses promosi kesehatan dengan cara menerapkan strategi promosi kesehatan melalui metode ceramah dan demonstrasi secara langsung untuk memastikan pemahaman yang komprehensif pada remaja. Proses edukasi diawali dengan pemberian materi edukatif mengenai konsep dismenore primer, yang kemudian dilanjutkan dengan peragaan teknik penekanan pada titik-titik akupresur spesifik. Penggunaan media visual dan praktik langsung ini terbukti efektif dalam mentransformasi informasi teoretis menjadi keterampilan praktis, sehingga mempermudah remaja putri untuk mengidentifikasi lokasi titik akupresur yang akurat dan melakukan pemijatan mandiri dengan durasi yang tepat.



Gambar 2 Demonstrasi Akupresure Nyeri Haid

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan akupresur untuk mengurangi 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 3 Gambaran Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Penyuluhan

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

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi mengenai akupresur nyeri haid memiliki pengetahuan baik sebanyak 20 orang (100%).

Hasil posttest dari 20 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 4 Gambaran Nilai Pengetahuan Remaja Setelah Dilakukan Penyuluhan

	Minimal	Maksimal	Mean	Median
Posttest	93	100	97,20	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 93 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 97,20, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan remaja.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sallata et al. (2025) menyatakan sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan sebagian besar peserta tergolong kurang, dengan 18 dari 20 remaja putri (90%) memiliki pengetahuan rendah tentang akupresur untuk nyeri haid dan hanya 2 remaja putri (10%) yang sudah memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan penyuluhan dan praktik akupresur, setelah dilakukan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan, di mana lebih banyak remaja memahami konsep dan penerapan teknik akupresur untuk pengurangan nyeri haid, menunjukkan keberhasilan intervensi edukasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang manajemen nyeri haid secara non-farmakologis. Didukung penelitian Windayanti et al. (2023) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswi MTS setelah melakukan edukasi kesehatan mengenai akupresur 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%

Pendidikan kesehatan dilakukan sebagai upaya untuk memberikan pemahaman kepada individu atau kelompok guna meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai Upaya Menurunkan Nyeri Haid pada Remaja dengan Stimulasi Akupresur pada titik tertentu (Anggraini et al., 2022). Pendidikan Kesehatan adalah proses perubahan pada diri seseorang yang dihubungkan dengan pencapaian tujuan Kesehatan individu dan masyarakat. Tujuan diberikan Pendidikan Kesehatan pada siswi yaitu untuk menyampaikan informasi tentang manajemen dismenore. Kurangnya sumber informasi menyebabkan informasi atau pesan yang diterima siswi tentang manajemen nyeri dismenore menjadi kurang, padahal perilaku seseorang dapat bertambah menjadi baik dengan informasi tertentu, dimana informasi dapat diperoleh melalui media massa maupun lingkungan sekitar (Anggaraeni et al., 2023).

Kegiatan edukasi akupresur juga berdampak pada peningkatan kepercayaan diri responden dalam mengelola nyeri menstruasi, karena mereka memiliki alat praktis untuk mengatasi masalah nyeri sehari-hari tanpa selalu bergantung pada obat-obatan.

Peningkatan ini tercermin dari respons positif peserta dan peningkatan skor post-test pengetahuan (Soraya et al., 2024).

Akupresur adalah salah satu teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok yang dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh (disebut titik akupunktur) menggunakan jari tangan, terutama ibu jari. Tujuan dari akupresur adalah untuk merangsang aliran energi tubuh (disebut Qi atau Chi) agar tetap seimbang dan lancar, sehingga dapat membantu mengurangi rasa sakit, meningkatkan relaksasi, dan mempercepat penyembuhan secara alami (Hasanah & Mawarni, 2025).

Dalam mengatasi dismenore atau nyeri haid, terdapat tiga titik akupresur yang umum digunakan, yaitu SP 6 (Sanyinjiao), LI 4 (Hegu), dan LR 3 (Taichong). Titik SP 6 terletak sekitar tiga jari di atas pergelangan kaki. Titik LI 4 terletak di antara ibu jari dan jari telunjuk. Sementara itu, titik LR 3 yang berada di antara jari kaki pertama dan kedua berfungsi. Dengan menstimulasi ketiga titik ini, tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami sehingga nyeri dismenore dapat berkurang secara alami dan tanpa efek samping (Hasanah & Mawarni, 2025).

Simpulan dan Saran

Pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja. Seluruh peserta mencapai tingkat pengetahuan dan evaluasi yang baik setelah mengikuti program tersebut. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebesar 75% dan sesudah diberikan edukasi, remaja memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebesar 100%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja dengan hasil rata-rata pretest adalah 48,85 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi 97,20.

Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan program promosi kesehatan mengenai cara mengatasi dismenore pada remaja secara non farmakologi terutama akupresur.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Puskesmas Semoi II, Rs Dera As-Syifa Banjarharjo Brebes dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Adimayanti, E., Siyamti, D., & Windayanti, H. (2021). Acupressure to Reduce Dysmenorrhea in Adolescents. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1-6. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v0i0.222>
- Aksoy-Can, A., Buldum, A., Abiç, A., & Vefikuluçay-Yilmaz, D. (2025). The effect of acupressure on pain, menstrual symptoms, and comfort in adolescents with primary dysmenorrhea: a single-blind randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25, 221.
- Anggraeni, K. R. T., Harditya, K. B., & Wahyuningsih, N. N. S. (2023). Pengaruh Edukasi Terhadap Pemahaman Siswa Tentang Manajemen Nyeri Haid/Dismenore Dengan Menggunakan Teknik Akupresur Dan Minuman Jahe Pada Siswa Smk Kesehatan PGRI Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36376/bmj.v10i1.322>
- Anggraini, M. A., Lasiaprillianty, I. W., & Danianto, A. (2022). Diagnosis dan Tata Laksana Dismenore Primer. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 201–206. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.219>
- Audia, A. R., Fahdhienie, F., & Arlianti, N. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Dengan Media Power Point dan Leaflet terhadap Pengetahuan Tentang Scabies pada Santri

- Laki-Laki di Dayah Terpadu Al-Muslimun Desa Munjee Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Cahyaningrum, & Masruroh. (2023). Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Akupresur pada Dysmenorrhea Primer : Health Promotion to Increase Adolescents Knowledge About Acupressure for Primary Dysmenorrhea. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 5(2), 211–216. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i2.297>
- de Arruda, G. T., Barbosa-Silva, J., Driusso, P., Pathmanathan, C., Armijo-Olivo, S., & Avila, M. A. (2026). Worldwide prevalence of dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis across 70 countries. *Pain*, 167(1), 41–55. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000003768>
- Hasanah, H. N., & Winarni, W. (2025). Pengaruh Akupresur dengan Murottal Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(3), 81-91.
- Khamidah, & Sofiyanti, I. (2023). Akupresur untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 155–165. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.266>
- Sallata, F., Kholifah, S. N., Ambarwati, D., Maulidiyah, A., Ardiyana, C. D., & Nasifah, I. (2025, July). Edukasi Akupresur pada Remaja Putri sebagai Upaya Pengetahuan untuk Mengurangi Nyeri Haid di SMPN 3 Tanjung Palas Utara. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 4, No. 1, pp. 284-291).
- Sari, I. D., & Listiarni, 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>
- Soraya, R., Alfianing, R., & Nasifah, I. (2024, June). Terapi Akupresur untuk Mengatasi Nyeri Haid pada Remaja di PMB Rachma Soraya Kota Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 3, No. 1, pp. 737-741).
- Yuniari, A., Octavia, A., Mastri, A., Octavia, I., Mayasari, M., Agustina, R., Sumiati, & Kristiningrum, W. (2025). Akupresur untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMPN 02 Tanjung Palas Timur Kabupaten Bulungan. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(1), 260–266. Retrieved from <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1360>
- Wang, Y., Liu, L., Wu, X., Wu, Y., Qin, R., Wang, M., Zhou, B., Sun, J., Song, Y., Zhang, M., Li, M., & Yu, L. (2025). Clinical evidence of acupoint stimulation for primary dysmenorrhea: a systematic review and updated meta-analysis. *Journal of Pain Research*, 4307-4336.
- Windayanti, H., Masruroh, Cahyaningrum, & Widayati. (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>