

Kombinasi Akupresur Titik LI4, PC6 (Neiguan), LR3 (Taichong) dan SP6 (San yin jiao) untuk Mengatasi Nyeri Disminorhea pada Remaja di Desa Kesesi

Irma Afifah¹, Putri Hardiyanti², Kartika Sari³

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

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

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

Korespondensi Email: irmajuke@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-10-18

Accepted, 2023-12-16

Published, 2023-12-28

Keywords: Acupressure, LI4 point, PC6 point, LR3 point, SP6 point, Dysmenorrhea

Kata Kunci: Akupresure, titik LI4, Titik PC6, Titik LR3, Titik SP6, Dismenorhea

Abstract

Dysmenorrhea is a condition that causes pain during menstruation which can cause disruption of activities and requires treatment if the symptoms are severe, and are shown through pain or tenderness in the pelvic area and stomach, dizziness, nausea, vomiting and diarrhea. In the village of Kesesi, there were 50 teenage girls, of which 39 girls experienced menstruation without dysmenorrhea and 11 girls experienced menstruation accompanied by dysmenorrhea. Most young women do not understand how to reduce pain with acupressure techniques. Acupressure is an alternative non-pharmacological treatment for dysmenorrhea. Acupressure is pressing certain body meridian points clockwise for 30 rounds for 3 – 5 minutes. This research aims to provide knowledge to young women who experience dysmenorrhea during their menstrual period with acupressure using a combination of Meridian points LI4, PC6 (Neiguan), LR3 (Taichong) and SP6 (San yin jiao). The method used is the Lecture, Question and Answer and experimental method. Demonstration. The media used are power point slides, and equipment for acupressure practice. This has proven effective in providing clear information and building interaction between facilitators and participants. This combination of methods helps participants understand the material presented well and practice well too. Community service respondents were young women in the village of Kesesi, Pekalongan Regency. The implementation of the activities began with learning about acupressure with counseling on meridian point acupressure to reduce menstrual pain. Evaluation of the participants is carried out by the community service team to obtain analysis and conclusions.

Abstrak

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi nyeri saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta di tunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut,

pusing, mual, muntah, dan diare. di desa Kesesi sejumlah 50 remaja putri yang mana diantaranya 39 remaja putri mengalami menstruasi tanpa disertai dismenore dan 11 remaja putri diantaranya mengalami menstruasi dengan disertai dismenore. Remaja putri sebagian besar kurang mengerti bagaimana cara kurangi nyeri dengan teknik akupresure. Akupresure merupakan alternatif penanganan dismenore secara non farmakologi. Akupresure adalah penekanan pada titik meridian tubuh tertentu searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3 – 5 menit. Penelitian ini bertujuan memberikan pengetahuan pada remaja putri yang mengalami dismenore selama periode menstruasinya dengan akupresure kombinasi titik meredian LI4, PC6 (Neiguan), LR3 (Taichong) dan SP6 (San yin jiao). Adapun metode yang digunakan dengan metode eksperimen Ceramah, Tanya Jawab dan Demonstrasi. Media yang digunakan slide power point, dan perlengkapan untuk praktek akupresure. Hal ini telah terbukti efektif dalam memberikan informasi yang jelas dan membangun interaksi antara fasilitator dan peserta. Kombinasi metode ini membantu peserta memahami dengan baik materi yang disampaikan dan praktik dengan baik pula. Responden pengabdian masyarakat adalah remaja putri di desa kesesi Kabupaten Pekalongan. Pelaksanaan kegiatan diawali pembelajaran akupresur dengan penyuluhan akupresure titik meredian pengurang nyeri haid. Evaluasi pada para peserta dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sampai mendapatkan analisa dan kesimpulan.

Pendahuluan

Dismenore adalah suatu kondisi yang terjadi saat menstruasi dimana bisa menyebabkan terganggunya kegiatan serta membutuhkan perawatan apabila gejala yang dirasakan berat, serta ditunjukkan melalui rasa sakit ataupun nyeri pada area panggul serta perut, pusing, mual, muntah, dan diare. Dismenore bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala yang timbul akibat adanya kelainan dalam rongga panggul dan mengganggu aktivitas perempuan, bahkan sering kali berdampak pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktivitas sehari - hari. Seorang siswi yang mengalami dismenore tidak dapat berkonsentrasi belajar dan motivasi belajar akan menurun karena dismenore yang dirasakan pada saat proses belajar mengajar. Dismenore pada remaja harus dapat ditangani dengan tindakan yang tepat untuk menghindari dampak negatif yang akan timbul (Nasution et al., 2022). Suatu proses terjadinya nyeri haid atau dismenore yaitu pada fase proliferasi menuju ke fase sekresi terjadi kenaikan kadar prostaglandin di endometrium secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kontraksi miometrium, sehingga dapat terjadi iskemik yang diikuti dengan penyusutan kadar progesterone pada akhir fase luteal. Hal tersebut menimbulkan rasa nyeri pada otot uterus sebelum, saat, maupun setelah haid. Wanita yang mengalami dismenore bisa memproduksi prostaglandin 10 biasanya disertai dengan nyeri sebelum ataupun sepanjang haid. Rasa nyeri yang muncul dikarakteristikan sebagai nyeri singkat saat sebelum atau sepanjang haid yang umumnya berlangsung selama 2 hingga 4 hari selama haid (Heni Sumastri, 2022).

Dismenore primer disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan, sehingga dapat meningkatkan amplitude dan frekuensi kontraksi uterus. Dismenore

primer terjadi karena aktivitas uterus, tanpa adanya kondisi patologis dari pelvis pada umumnya terjadi beberapa waktu setelah pertama kali haid (menarche) setelah 12 bulan atau lebih sampai usia kurang 20 tahun (Marbun & Sari, 2022). Beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenore primer, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis. Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena ada nya kelainan pada organ dalam rongga pelvis atau kelainan kandungan atau patologis yang umumnya terjadi setelah 20 tahun. Penyebab dismenore sekunder lainnya adalah pemakaian kontrasepsi IUD (Intra Uteri Device), dismenore sekunder lebih jarang ditemukan saat remaja, kebanyakan terjadi pada usia 25 tahun (Danta Sastriani et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari dismenorea pada remaja adalah terganggunya aktifitas dan menurunnya konsentrasi belajar, untuk itu perlu diantisipasi sejak awal sebelum datang haid, salah satunya yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi seperti memberikan pelatihan akupresur. Akupresur merupakan salah satu terapi non farmakologi yang aman dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenorea yang dapat dilakukan secara mandiri. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur pada remaja (Ridwan, 2015).

terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. Akupresur adalah terapi yang diberikan dengan cara memberikan pemijatan atau penekanan titik tertentu pada tubuh. 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. Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus 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 (Sari & Usman, 2021).

Masalah yang dirasakan remaja berkaitan dengan menstruasi adalah (67,2%) dismenore dan sindrom premenstruasi (PMS) sebesar 63,1%. Dismenore adalah keluhan ginekologis yang paling umum diantara wanita dewasa dan remaja. Hal ini perlu diperhatikan, apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat akan menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari. Nyeri haid yang sedemikian beratnya bisa memaksa penderita untuk istirahat dan meninggalkan pekerjaan atau cara hidup sehari-hari untuk beberapa jam atau beberapa hari (Permana et al., 2022).

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. 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 endomorfine. Hormon endomorfine adalah sejenis morfine yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang (Andari et al., 2022).

Dalam penelitian yang menyatakan terdapat perbedaan intensitas nyeri pada remaja yang dilakukan Akupresur dan yang tidak dengan signifikansi 0,000 dan beda rata-rata sebelum dan sesudah 0,0645, survey awal dilakukan dengan menanyakan terapi Akupresur untuk mengurangi kejadian Dismenorhoe pada 5 orang remaja di samatan didapatkan hasil bahwa dari 5 orang remaja tersebut tidak mengetahui terapi Akupresur tersebut padahal menurut beberapa penelitian yang dilakukan menyatakan terdapat

pengaruh pelaksanaan akupresur dengan pengurangan kejadian dismenorhoe dan pentingnya melaksanakan akupresur, tetapi masih banyak remaja yang belum mengetahui akupresur ini(Nasution et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan mengenalkan remaja cara mengurangi nyeri haid diluar terapi farmakologi dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, karena tidak memerlukan alat khusus dalam melakukan akupresur mengurangi nyeri hait pada kombinasi titikmeridian yang telah ditentukan dalam penelitian. Implementasi pengabdian masyarakat ini dilakukan pada sampel remaja putri di desa kesesi Kabupaten Pekalongan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa kesesi kabupaten Pekalongan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah remaja putri yang mengalami disminorhoe. yang berada remaja putri yang didapati di desa kesesi kabupaten Pekalongan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan remaja putri di desa kesesi. Kabupaten Pekalongan yang sering mengalami dismenor (nyeri masa menstruasi).

ditawarkan. Setelah solusi ditetapkan maka dilakukan perancangan kegiatan pengabdian masyarakat baik terkait materi penyuluhan dan tempat terlaksananya kegiatan. Selanjutnya pada tahapan pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendataan remaja putri yang mengalami dismenor yang berada di desa Kesesi Kabupaten Pekalongan. Implementasi tim pengabdianmasyarakat dengan memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat kombinasi titik akupungtur yang sebelum akhirnya melakukan akupresur bersama. Pelaksanaan akupresure dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 10 Desember 2023 di waktu pagi hari. Adapun perlengkapan yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian diantaranya slide materi, proyektor speaker, musik, matras, pemberian makan tambahan untuk responden.

Adapun metode yang dilakukan dalam pengabdian Masyarakat yang dilakukan dengan metode eksperimen berupa Ceramah, Tanya Jawab dan Demonstrasi. pada tahap pertama kami memberikan paparan materi tentang cara mengurangi dismenore.

Hasil dan Pembahasan

Tahap awal dalam kegiatan ini adalah tahap persiapan, pada tahap ini tim berkoordinasi dengan pihak-pihak terkait dalam persiapan pelaksanaan akupresure. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 23 Desember 2023, berikut ini susunan acara yang dilakukan yaitu;

Tabel 1 Susunan Acara Kegiatan pengabdian

No	Jam	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	10.00 10.15	–Pembukaan: Membuka kegiatan dengan mengucapkan Salam. Menjelaskan tujuan penyuluhan Menyebutkan materi yang akan diberikan nyeri pinggang responden	Peserta menjawab salam Mendengarkan dan memperhatikan dari Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab pertanyaan
2	10.15-11.15	Penyampaian materi tentang dismenore/ menstruasi Menjelaskan akupresure Diskusi dan tanya jawab Praktek kolaborasi 4 titik meridian dalam kurangi nyeri.	Menjelaskan nyeri Mendengarkan dan memperhatikan bertanya Mempraktekkan akupresure

No	Jam	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
3	11.15-11.25	Evaluasi: Menanyakan kepada responden tentang materi yang telah diberikan Mengkaji ulang skala nyeri pinggang responden	Menjawab pertanyaan Menjawab pertanyaan
4	11.25-11.40	Terminasi: Mengucapkan terimakasih atas perhatian peserta Mengucapkan salam penutup dan ramah tamah	Mendengarkan Menjawab salam Snack time bersama

Tabel 1. Karakteristik dan Hasil Evaluasi Edukasi remaja putri (n=11)

Karakteristik dan Kriteria Evaluasi	n	%
Kategori Umur		
15 tahun	3	3,8
16 tahun	29	36,3
17 tahun	33	41,3
21 tahun	15	18,8
Skala dismenore (1-10)		
Ringan (skor 1-3)	-	100%
Sedang (skor 4-6)	11	
Berat (skor 7-9)	-	
Berat sekali (skor 10)	-	
Pengetahuan (pre test)		
Rendah (skor 0-5)	8	72
Sedang (skor 6-8)	7	28
Tinggi (skor 9-10)	-	-
Pengetahuan (post test)		
Rendah (skor 0-5)	5	45,5
Sedang (skor 6-8)	4	36
Tinggi (skor 9-10)	2	16,3
Perubahan Skor Pre-Post tes		
nilai Turun	1	9,0
Tetap	4	36,3
Naik	6	55,7
Akupressur:		
Tidak baik (< 76)	-	-
Cukup (skor 76-85)	4	36,3
Baik (skor 86-95)	6	54,7
Sangat Baik (skor > 95)	1	9,0

Sumber : data primer yang diolah, Desember 2023

Berikut dokumentasi kegiatan yang dilakukan, peserta dan tim sedang melakukan melakukan praktik akupresure pengurang nyeri menstruasi.



Gambar 1 Pelaksanaan kegiatan

Adapun pertanyaan yang diajukan kepada peserta responden yaitu; menyebutkan berapa usia sekarang, menyebutkan hal yang tidak nyaman yang dirasakan sekarang ini, menyebutkan skala nyeri sebelum akupresure, mengetahui cara menangani nyeri dengan akupresure, dapat mempraktekkan akupresure secara mandiri, menyebutkan skala nyeri sesudah akupresure. Berikut ini hasilnya:

Tabel 2 Pengelompokan responden berdasarkan remaja putri yang sering mengalami nyeri menstruasi berdasarkan status.

Jumlah Peserta	Pelajar	Selain pelajar
11 orang	4 orang (36,3 %)	7 orang (63,7 %)

Pada tabel ini didapatkan data bahwa terdapat 11 remaja putri yang pernah mengalami nyeri haid atau dismenor. Dari 11 peserta tersebut didapatkan ada 4 orang (36,3%) masih bersekolah dan terdapat 7 orang (63,7%) remaja putri yang sdh bukan seorang pelajar.

Tabel 4 Skala nyeri yang dirasakan peserta sebelum akupresure

Jenis Nyeri	Jumlah	Persentase
Nyeri Sedang	11	100%

Tabel 4 memperlihatkan kepada kita ternyata nyeri yang dirasakan para peserta 100 % berada pada skala nyeri sedang (11 orang) yang artinya nyeri yang dirasakan cukup mengganggu namun masih bisa melakukan aktifitas fisik sehari-hari. hal ini tentu tidak biasa diabaikan begitu saja karna dikhawatirkan jika terus berlanjut maka tidak menutup kemungkinan skala nyeri meningkat ke skala nyeri berat yang mengakibatkan peserta membutuhkan terapi khusus atau terganggunya aktifitas fisik.

Tabel 6 Skala nyeri yang dirasakan peserta sesudah Akupresure

Nyeri Ringan	8 peserta	100%
Nyeri Sedang	0 peserta	0%
Nyeri Berat	0 peserta	0 %

Setelah dilakukan akupresure skala nyeri ringan 8 peserta (100%) , nyeri sedang 0 peserta (0%), nyeri Berat 0 peserta (0 %) .

Simpulan dan Saran

Kesimpulan Pengabdian masyarakat pada responden remaja putri yang mengalami dismenore dengan penerapan kombinasi akupresure titik LI4, PC6 (*Neiguan*), LR3 (*Taichong*) dan SP6 (*San yin jiao*) untuk mengatasi nyeri *disminorhea* dalam pelaksanaannya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Metode akupresure kombinasi titik LI4, PC6 (*Neiguan*), LR3 (*Taichong*) dan SP6 (*San yin jiao*) terbukti efektif mengurangi rasa nyeri dismenore yang dialami remaja putri yang sedang mengalami dismenorhoe. akupresure kombinasi titik LI4, PC6 (*Neiguan*), LR3 (*Taichong*) dan SP6 (*San yin jiao*) merupakan terapi non-farmakologis lain yang cukup efektif mengatasi nyeri menstruasi dan sangat mudah dilakukan adalah akupressur (Children's Hospital Colorado, 2020; Nasrul, 2022). Hasil pengamatan dari intervensi pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan hasil penelitian Journal of Holistics and Health Sciences (khamidah,2023). Studi literatur juga membuktikan bahwa akupressur efektif dalam mengurangi nyeri menstruasi dengan menggunakan titik SP6, SP8, LI4, LIV3/LR3, RN4 Dzia (2021) dan rekomendasi dari kementerian kesehatan untuk petugas Puskesmas adalah titik LI4, CV4, CV3, ST36, SP6 (Kemenkes RI, 2011).

Peningkatan pengetahuan peserta: Melalui program pengabdian masyarakat ini, peserta berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang cara holistik kebidanan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dismenore selama mengalami menstruasi. Mereka juga memperoleh pemahaman tentang teknik akupresure yang sebelumnya tidak mereka ketahui. Termasuk peningkatan pengetahuan titik meredian dalam tubuh manusia yang dapat digunakan untuk proses penyembuhan beberapa gangguan fisik yang biasa ditemui dalam keseharian. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan diunhas tahun 2023 yang menyatakan peningkatan pengetahuan remaja putri dalam mengatasi nyeri dismenorhoe dengan akupresure dan metode sikologi lainnya yang dapat dilakukan remaja putri tersebut sebelum nyeri menstruasi itu terjadi dalam usaha pencegahan munculnya dismenorhoe selama masa mentruasi (Andi, 2023)

Penggunaan metode ceramah, video, tanya jawab, dan praktek kombinasi akupresure titik LI4, PC6 (*Neiguan*), LR3 (*Taichong*) dan SP6 (*San yin jiao*) dalam penyuluhan: Dalam program ini, metode penyampaian materi melalui ceramah dengan slide power point, serta sesi tanya jawab dan praktek akupresure telah terbukti efektif dalam memberikan informasi yang jelas dan membangun interaksi antara fasilitator dan peserta. Kombinasi metode ini membantu peserta memahami dengan baik materi yang disampaikan dan mempraktikkannya dengan baik pula.

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat pada remaja putri dengan metode kombinasi akupresure titik LI4, PC6 (*Neiguan*), LR3 (*Taichong*) dan SP6 (*San yin jiao*) memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri *disminorhoe* dan meningkatkan kualitas hidup peserta. Dalam pengembangan program pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat membantu lebih responden dalam mengelola nyeri *dismenorhoe* yang biasa dirasakan responden dan memperoleh manfaat dari praktik akupresur. Masih diperlukannya penyuluhan yang aktif tentang pengembangankombinasi akupresure untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi karna fakta dilapangan yang kami dapat bahwa dominan responden yang belum pernah mengikuti atau melaksanakan akupresure ini untuk pertama kalinya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum. Selaku Rektor I Universitas Ngudi Waluyo, Ibu Heni Setyowati, S.SiT, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ibu Luvy Dian Afriyani, S.SiT., M. Kes selaku Kaprodi S1 Kebidanan, Dosen Pembimbing Praktik Ibu Kartikasari, S.SiT, M. Keb, dan juga responden yang dengan kedermawanan dan kelapangan hati bersedia untuk menjadi responden pada kegiatan penelitian kali ini. Terimakasih juga diucapkan untuk pihak yang telah berjasa

dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini namun sekiranya penulis mohon kemaklumannya karena tidak dapat menyebutkan satu persatu.

Dalam menyusun laporan ini penulis menyadari masih terdapat kekurangan namun berkat bimbingan yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan proposal sampai dengan menyelesaikan laporan berupa jurnal ini dengan baik. Adapun tujuan dari penyusunan jurnal ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat dalam menyelesaikan Praktikum Kebidanan secara Daring. Dalam penyusunan laporan ini, penulis mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih

Daftar Pustaka

- Anis Novianti, dkk (2023). Pendampingan Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Disminore Pada Remaja Di Desa Samatan. *Community Development Jurnal*, Vol.4 No. 5 Tahun 2023, Hal. 11217-1122.
- Astuti, M. (2009). *Buku Pintar Kehamilan*. EGC.
- Ammar U.R. (2016). Faktor Risiko Disminore primer Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Poso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidimiologi* 4(1), 37-49.
- Efriyanthi, I. S., Suardana, I. W., & Suari, W. (2015). Pengaruh Terapi Akupresur Sanyinjiao Point Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Mahasisiwi Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan. *COPING Ners Journal*, 2, 7-14.
- Diakses dari: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/15681/10506>
- Fitria & Haqqattiba'ah. (2020). Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) pada Remaja Putri. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Volume 7, Nomor 1, April 2020, hlm. 073–081
- Gharloghi S., Torkzahrani S., Akbarzadeh A.R., Heshmat R.. The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea. *Patient Prefer Adherence*. 2012;6:137–42.
- Gharloghi S., Torkzahrani S., Akbarzadeh A.R., Heshmat R.. The effects of acupressure on severity of primary dysmenorrhea. *Patient Prefer Adherence*. 2012;6:137–42.
- Guimaraes, I., Povoia, A. M. (2020). Primary Dysmenorrhea : Assesment and Treatment. *Rev Bras Ginecol Obstet* 42 (08), 501-507.
- Ismaningsih, Herlina, S., Nurmaliza. (2019). Pengaruh pemberian intervensi fisioterapi pada kondisi dismnore primer dengan intervensi stretching dan neuromuscular taping terhadap pengurangan nyeri pada remaja putri. *Jurnal ilmiah fisioterapi* 2(1), 22-26.
- Judha, M, Sudarti, & Afroh Fauziah.(2012). Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Julianti, Hasanah O., Erwin. (2014). Efektivitas akupresure untuk mengatasi dismenore pada remaja putri. *JOM PSIK VOL. 1 NO. 2 OKTOBER 2014*
- Julianti, Hasanah O., Erwin. (2014). Efektivitas akupresure untuk mengatasi dismenore pada remaja putri. *JOM PSIK VOL. 1 NO. 2 OKTOBER 2014*
- Kristiningrum W., Widayati, Windayanti H., Yulianti L., Dianti M.P., Dhea M.A., Widiastuti Y., Sari W.Y. (2021). Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Desiminasi Fakultas Kesehatan* 1(1), 30-35.
- Khamidah., Ida Sofiyanti (2023) Akupresure untuk Mengatasi Disminore pada Remaja Putri. *Journal of Holistics and Health Sciences* Vol. 5, No. 1 Maret 2023
- Kusnaningsih A. (2020) Prevalensi Disminore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Darul Ulum dan Miftahul Jannah Palangkaraya. *Jurnal Surya Media (JSM)* 5(2) , 1-8.
- Larasati, T.A., Alatas, F. (2016). Disminore primer dan faktor resiko dismenore primer pada remaja. *Jurnal Majority* 5(3), 78-84.

- Martina DS,dkk. (2022). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri (Dismenore) Remaja Di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan* 11 (2) Desember 2022 (347-356).
- Masruroh, Setyowati H. (2019). Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Quran Dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* 5, 173-180.
- Masruroh, Setyowati H. (2019). Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Quran Dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di Sman 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* 5, 173-180.
- McKenna, K.A., Fogleman, C.D. (2021). Dysmenorrhea. *American Family Physician* 104 (2), 164-170.
- Middleton, E.L. (2019). Akupresur untuk remaja.
- Natalia W., Komalaningsih S., Syarief O., Wirakusumah F., Suardi A. (2020). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *JSK, Volume 5 Nomor 3 Maret Tahun 2020*
- Priyanti S., Mustikasari A.D., (2014). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Dismenore pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojosawi Purwokerto. *J Hospital Majapahit* 6(2), 1-10.
- Rebecca, R., Amie, S., Jon, W., Jon, A. (2019). Naturopathic medicine for the management of endometriosis, dysmenorrhea, and menorrhagia: a content analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 25 (2), 202-226.
- Saifah, Andi., dkk. (2023). Education On Non-Pharmaceutical Interventions For Menstrual Pain Management in Female Student. *Jurnal Panrita Abdi*, Oktober 2023, Volume 7, Issue 4.
- SMA Negeri 7 Palu
- Setyowati, H. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: Unima Press Seung-Hun Co. (2016). Acupressure for primary dysmmorrhoea; A systematic review *Journal Complementary Therapies in Medicine*. Hal 18, 49-56
- Sharghi, M. et al. (2019). An update and systematic review on the treatment of primary dysmenorrhea. *J. Bras. Reprod. Assist.* 23, 51-57 Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia*. Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Silviani, E.Y., Karaman, B., Septiana, P. (2019). Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap dismenore. *Hasanudin Jurnal of Midwifery* 1 (1), 30-37.
- Sofiyanti, I., Khamidah, Aldania, F., Tunisah, H., Putri, D.P., Wulaningsih, I. (2022). Literatur Review Akupresure untuk Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. 484-493
- Utami, N.W., Sofiyanti, I., Pontang, G.S. (2018). Difference Of Premenstrual Syndrome Preventions Before And After The Food Consumption Which Contains Isoflavon In Adolescent. *Jurnal of Midwifery*
- Yuniati M, Mareta R. Akupresur Titik Hequ Point Efektif Mengurangi Disminore Pada Remaja Smp. 2019;301-11