

Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah

Atika Purnama Sari¹, Widayati², Palagia Theysa Susi³

¹Universitas Ngudi Waluyo, atika.sasa.purnamasari@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, widayatiwida81@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, palagiatheysasusii@gmail.com

Korespondensi Email: atika.sasa.purnamasari@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci :

Akupresure

Menstruasi,

Disminore.

Abstract

Every woman has menstruation which is the discharge of blood from the vaginal area. This menstrual blood comes from the decaying uterine lining because fertilization does not occur in the egg (Nurin, 2020), but some women experience pain during menstruation. Dysmenorrhea is pain that occurs in the lower abdomen that is experienced by women before menstruation or during menstruation without being accompanied by signs of pathology and usually cramps in the abdomen (Anurogo, 2017). The results of the study in RT 11 RW 05 Langensari Village, West Ungaran District, Semarang Regency, Central Java, obtained a case, namely the Ignorance of Young Women in Overcoming Menstrual Pain, so we wanted to provide counseling about acupressure which is useful for reducing menstrual pain. Community service was carried out using counseling methods that were expected to be able to influence behavior and increase knowledge and techniques in overcoming existing problems both in individuals and groups. The purpose of counseling in this community activity was to find out the knowledge of young women about acupressure overcoming menstrual pain in RT 11 RW 05 Langensari Village, West Ungaran District, Semarang Regency, Central Java Province. Related to this case, the community service program, especially in RT 11 RW 5 in Langensari Village, provided solutions to problems by conducting counseling on acupressure to overcome menstrual pain in young women. The method used was to compare the knowledge and techniques of acupressure before and after counseling about acupressure to overcome menstrual pain. Counseling activities on acupressure to overcome menstrual pain in young women were held on Saturday, May 28, 2022 at the residence of Mr. Samidi as an RT in RT 11 RW 05 Langensari Village with a target of 17 young women. The results of this study were then given an interpretation based on the variables studied and classified into criteria of good, sufficient and insufficient. The results of this study showed that adolescents in RT 11 RW 05 Langensari

Village had knowledge about acupressure to reduce menstrual pain, good average knowledge with a total of 17 people. The yield of 0% and increased to 100% after being given acupressure counseling reduced menstrual pain. The conclusion of this study was the importance of increasing knowledge about menstrual pain acupressure and being able to apply menstrual pain management for young women using acupressure.

Abstrak

Setiap perempuan mengalami menstruasi yang merupakan pengeluaran darah dari kemaluan. Darah haid atau menstruasi ini berasal dari lapisan rahim yang meluruh karena tidak terjadi pembuahan pada sel telur (Nurin, 2020), akan tetapi beberapa perempuan mengalami nyeri pada saat menstruasi. Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram pada bagian perut (Anurogo, 2017). Hasil pengkajian di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang Jawa Tengah didapatkan kasus yaitu Ketidaktahuan Remaja Putri Dalam Mengatasi Nyeri Haid, sehingga Kami berkeinginan untuk memberikan penyuluhan tentang akupresur yang berguna untuk mengurangi nyeri haid. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan menggunakan metode penyuluhan yang diharapkan mampu mempengaruhi perilaku dan menambah pengetahuan maupun teknik dalam mengatasi masalah yang ada baik dalam individu maupun kelompok. Tujuan penyuluhan dalam kegiatan komunitas ini untuk mengetahui pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengatasi nyeri haid di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Berkaitan dengan kasus tersebut, program pengabdian masyarakat khususnya di RT 11 RW 5 di Desa Langensari memberikan solusi untuk permasalahan dengan melakukan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri. Metode yang digunakan yaitu membandingkan pengetahuan dan teknik akupresur sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid. Kegiatan penyuluhan tentang akupresur untuk mengatasi nyeri haid pada remaja putri dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Mei 2022 di rumah kediaman Bapak Samidi selaku rt di rt 11 rw 05 desa Langensari dengan sasaran remaja putri 17 orang. Hasil penelitian ini kemudian diberi interpretasi berdasarkan variabel yang diteliti berdasarkan kriteria baik, cukup dan kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di rt 11 rw 05 desa langensari, memiliki pengetahuan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid, pengetahuan rata-rata baik dengan jumlah 17 orang. Hasil dari sebesar 0% dan meningkat menjadi 100%

setelah diberikan penyuluhan akupresur mengurangi nyeri haid. Kesimpulan pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang akupresur nyeri haid dan mampu menerapkan penatalaksanaan nyeri haid bagi remaja putri dengan menggunakan akupresure

Pendahuluan

Menstruasi merupakan hal normal terjadi disetiap bulannya, dimana perempuan mengalami perdarahan dari vagina. Darah haid atau menstruasi ini berasal dari lapisan rahim. Setiap bulan tubuh mempersiapkan kehamilan dengan menghasilkan sel telur dari indung telur, prosesnya disebut ovulasi. Jika kehamilan tidak terjadi, maka akan mengalami menstruasi (Nurin, 2020).

Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita sebelum menstruasi maupun selama menstruasi tanpa disertai tanda patologi dan biasanya terjadi kram (Anurogo, 2017). Nyeri haid atau dismenore merupakan suatu keadaan yang mengganggu sebagian besar wanita saat menstruasi tanpa memandang usia dengan presentase paling banyak di usia remaja awal yang baru mengalami menarche (pertama kali haid), (Fitria, 2020).

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 (Fitria, 2020).

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. Beberapa faktor yang menjadi penyebab dismenore primer, antara lain faktor kejiwaan, faktor konstitusi, faktor obstruksi kanalis servikalis. Sedangkan dismenore sekunder terjadi karena adanya 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 (Wulanda, 2020).

Gejala dismenore yang sering dialami yaitu kekakuan atau kejang di bagian bawah perut, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan disaat dismenore dapat menimbulkan rasa mual, muntah, mudah marah, mudah tersinggung, kenaikan berat badan, perut kembung, punggung terasa nyeri, sakit kepala, muncul jerawat, tegang, lesu, serta depresi. Gejala ini datang sehari sebelum haid dan berlangsung 2 hari sampai berakhirnya masa haid (Fitria, 2020).

Secara umum penanganan pada dismenore dapat menggunakan 2 cara, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologis yaitu terapi dengan menggunakan obat-obatan seperti obat penghilang rasa sakit, pemberian obat analgetik, terapi hormonal pil kontrasepsi, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis, namun terapi farmakologis untuk mengatasi dismenore primer seperti pemberian analgetik tersebut dapat menimbulkan efek samping yaitu dapat menimbulkan mual, muntah, kegelisahan, rasa ngantuk hingga yang paling parah yaitu kerusakan hati. Sedangkan terapi non-farmakologis yaitu terapi tradisional tanpa obat kimiawi. 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. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga/yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya (Fitria, 2020). Dari

berbagai macam terapi di atas, terapi akupresur merupakan terapi yang sudah banyak diteliti. 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 (Yati, 2019). Pengaruh penekanan titik akupresur yaitu dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogenous 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 (Zulia et al., 2018). Salah satu manfaat dari terapi akupresur yaitu melancarkan peredaran darah. Dengan akupresur dapat membuka penyumbatan- penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah vena, merangsang simpul-simpul saraf dan pusat saraf serta mempengaruhi fungsi-fungsi kelenjar (Renityas, 2017).

Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opioid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opioid (Pangastuti, 2018).

Berdasarkan data diatas didapatkan minimnya edukasi dan informasi terkait cara mengurangi nyeri haid pada remaja putri dengan menggunakan akupresure. Maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pengaruh terapi akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri di RT.11, RW.05, Desa Langensari Barat. Hal ini dilakukan karena dari hasil pendataan ditemukan mayoritas remaja belum mengetahui penatalaksanaan nyeri haid dengan menggunakan non farmakologi yaitu terapi akupresure. Tujuan dari pemberian penyuluhan terapi akupresure ini untuk melihat pengaruh pemberian akupresur terhadap tingkat nyeri haid pada remaja putri di RT.11, RW.05, Desa Langensari Barat.

Metode

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, meliputi persiapan bahan-bahan yang akan digunakan untuk wawancara sebelum melakukan pendataan, pelaksanaan kegiatan sampai dengan evaluasi kegiatan. Persiapan ini dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di RT.11, RW.05 kelurahan Langensari Barat. Survey dilakukan dengan pendataan setiap KK pada masyarakat yang ada di Desa Langensari tersebut secara *door to door*, kemudian setelah semua data terkumpul selanjutnya menentukan masalah yang ada di RT.11, RW.05, dari permasalahan yang ada ditentukalah prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi dari kegiatan tersebut. Setelah itu menyampaikan ijin kepada ketua RT.11 untuk memberikan penyuluhan dan terapi pada remaja putri serta manfaatnya dari akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri sehingga ketua RT.11 berkenan memberikan ijin untuk kegiatan penyuluhan peneliti. Kegiatan persiapan penyuluhan dan terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri RT.11, RW.05 Kelurahan Langensari yang dilakukan di rumah Ketua RT 11 RW 05 pada hari Sabtu tanggal 28 Mei 2022 dengan sasaran remaja putri. Pelaksanaan kegiatan dengan melakukan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Promosi kesehatan di RT 11 RW 05 dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 28 Mei 2022 jam 09.30 WIB di tempat ketua RT 11 RW 05. Media yang digunakan dalam penyuluhan yaitu leaflet. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri hal tersebut dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan cara wawancara.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang akupresur mengatasi nyeri haid pada remaja putri di RT 11 RW 05 Kelurahan Langensari dilaksanakan dirumah Bapak Samidi RT 11 RW 05 pada

hari Sabtu, 28 Mei 2022 Jam 09.30 WIB dengan sasaran 17 remaja putri. Hasil pengabdian masyarakat akan dijabarkan sebagai berikut :

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah	Persentase
Remaja Putri Usia 10-18 Tahun		
Tidak Gangguan Haid	5	29,5%
Gangguan Haid	12	70,5%
Jumlah	17	100%

Berdasarkan data diatas, remaja berjenis kelamin perempuan berjumlah 17(100%). Berdasarkan karakteristik remaja yang mengalami gangguan haid ada 12(70,5%) dan yang tidak gangguan haid 5 (29,5), nantinya dapat diketahui sejauh mana pengetahuan dan daya tanggap remaja dalam menerima informasi penyuluhan yang dapat diperoleh. Berikut hasil pre-test dan post-test dari penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Penyuluhan Akupresure untuk mengurangi nyeri haid (Pre-Test)

Tabel 2 Pengetahuan remaja putri tentang akupresur sebelum diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	0	0%
Cukup	0	0%
Kurang	17	100%
Jumlah	17	100%

Tabel diatas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid sebelum diberikan penyuluhan yaitu yang memiliki pengetahuan baik 0 (0%) ,pengetahuan cukup 0 (0%) ,dan yang memiliki pengetahuan kurang terdapat 17 (100%). Setelah dilakukan pemberian pre-test maka kegiatan di lanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid setelah itu di berikan post-test untuk mengetahui sejauh mana remaja dapat menerima informasi yang telah diberikan. Berikut merupakan hasil post-test pengetahuan remaja tentang organ reproduksi dan akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri.



Gambar 1. Penyuluhan Akupresur Nyeri Haid Pada Remaja

Kegiatan penyuluhan diawali dengan tanya jawab untuk mengetahui pengetahuan awal, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang akupresur mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Materi disampaikan agar remaja pengetahuannya meningkat, materi yang disampaikan meliputi pengertian disminor, pengertian akupresur, cara melakukan akupresur. Penyampaian materi dilakukan dengan tanya jawab, dan media yang digunakan yaitu leaflet dan video.



Gambar 2. Demonstrasi Akupresur Nyeri Haid Pada Remaja

Pengetahuan Remaja Setelah diberikan Penyuluhan Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Haid (Post-Test)

Tabel 3 Pengetahuan remaja putri tentang akupresur sesudah diberikan penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	15	88%
Cukup	2	12%
Kurang	0	0%
Jumlah	17	100%

Tabel diatas diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri, sesudah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 17 (100%) yang berpengetahuan kurang 0 (0%), terdapat 2 (12%) berpengetahuan cukup, dan yang berpengetahuan baik 15 (88%).



Gambar 3. Dokumentasi bersama setelah dilakukan penyuluhan

Hasil post-test keseharan reproduksi: Akupresure untuk mengururangi nyeri haid

menunjukkan pengetahuan remaja semakin baik. Dari intervensi yang diberikan para remaja tersebut menjadi tahu tentang akupresur mengurangi nyeri haid pada remaja putri.

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Effendy, 2012) hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan remaja putri tentang akupresur mengurangi nyeri haid supaya dapat mencegah terjadinya perilaku menyimpang ataupun keluhan haid dalam jangka yang panjang. Secara umum penanganan pada dismenore dapat menggunakan 2 cara, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi.

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. Metode yang dapat digunakan diantaranya yaitu seperti kompres hangat, olahraga atau yoga, akupresur, akupuntur, pijatan dengan aromaterapi dan lain sebagainya (Fitria, 2020). 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.

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 (Zulia et al., 2018).

Menurut jurnal internasional, Stimulasi pada titik akupresur dapat melepas biokimia dengan nama endorfin (yang bertindak seperti morfin alami pada otak), sehingga mengurangi rasa sakit dan meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri haid dan penggunaan obat nyeri (Pangastuti, 2018). Akupresur dapat mengakibatkan pelepasan endorfin dan endorfin pada gilirannya merangsang opioid, Akibatnya implus pemancar nyeri di hambat mengakibatkan nyeri. Dampak akupresur pada dismenore akan menjadi kontrol tulang belakang mekanismenya yaitu stimulasi somatik yang bertindak sebagai penghambat transisi stimulus nyeri, dan mengaktifkan pelepasan opioid (Pangastuti, 2018).

Hasil kegiatan program komunitas menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri masuk dalam usia 10-18 tahun yaitu sejumlah 17 responden. Umur merupakan usia dari individu dimana umur dihitung mulai dari seseorang saat atau ketika dilahirkan sampai ulang tahun. Ketika umur seseorang sudah mencukupi, maka tingkat pengetahuan, kekuatan, dan kematangan dari seseorang maka cara berfikir maupun bekerja akan semakin matang (Notoatmojo, 2011). Sebagaimana besar responden merupakan remaja putri SMP, SMA dan lulusan dari SMA, hal ini berkaitan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi meliputi hal-hal yang menunjang Kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Dewi, 2011).

Kesimpulan

Dari hasil penelitian pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 11 RW 05 pada tanggal 28 Mei 2022 di rumah Ketua RT 11 dengan 17 sasaran Remaja putri, sebanyak 17 remaja yang mengikuti kegiatan penyuluhan dan pemberian terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Dari hasil penyuluhan materi yang disampaikan meliputi pengertian dismenorea, tanda dan gejala dismenore primer atau yang biasa dialami, klasifikasi dismenorea, cara mengatasi dismenorea, pengertian akupresure, manfaat akupresure, hal yang perlu dilakukan sebelum melakukan terapi akupresure, teknik akupresure, kemudian dilakukan hasil evaluasi setelah diberikan

penyuluhan kepada remaja putri hal ini dimaksudkan agar remaja putri mendapat motivasi untuk menerapkan terapi akupresure untuk mengurangi nyeri haid yang telah diberikan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Masyarakat Kelurahan Langensari Barat RT 11 RW 05,
2. Kader Desa Langensari Barat RT 11 RW 05,
3. Ketua RT 11,
4. Ketua RW 05,
5. Bapak Lurah,
6. Bidan desa, dan
7. Universitas Ngudi Waluyo.

Daftar Pustaka

- Anurogo, D & Wulandari, A (2017), *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Andi, Yogyakarta
- Fitria, F. dan Haqqattiba'ah, A. (2020). Pengaruh Akupresur Dengan Teknik Tuina Terhadap Pengurangan Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri, *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 7(1), Pp. 073–081
- Hillard P.A.J. (2016). *Dysmenorrhea. Pediatrics in Review*. (google ebook) diakses tanggal 21 Mei 2022
- Kristining, Januari. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore. ol. 7, 2018, pISSN: 2301-783X. *Jurnal Kesehatan*
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika
- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., & Bucher, L. (2014). *Medical Surgical Nursing 9th Edition Assesment and Management of Clinical Problems*. St. Louis: Elsevier Mosby
- Maruf, F., Ezenwafor, N., So, M., Adeniyi, A., & Okove, E. (2013). *Physical activity level and adiposity: are they associated with primary dysmenorrhea in school adolescents?*. Nnewi: Nnamdi Azikiwe University.
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *JURNAL Edunursing*, 2(2), 54–62
- Prawirohardjo, S. (2011). *Ilmu Kandungan. Edisi Ketiga*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati&Misaroh, (2019). *Menarche; Pertama Penuh Makna*. Bandung: Nuha Medika
- Rahmatika, D. (2010). *Pengaruh Pengetahuan dan Sikap tentang Personal Hygiene Menstruasi Terhadap Tindakan Personal Hygiene Remaja Putri Saat Menstruasi di SMK Negeri 8 Medan*. Skripsi. Dalam <http://RahmawatiD2010.pdf> diakses pada tanggal 15 Mei 2022.

- Renityas, N. N. (2017). *Efektifitas Titik Accupresure Li4 Terhadap Penurunan Nyeri*. *JuKe*, 1(2), 86–93.
- Ridwan, M., & Herlina. (2015). Metode Akupresur Untuk Meredakan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VIII(1), 51–56. <https://doi.org/19779-469X>
- Wawan, A dan Dewi, M. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia..* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yati, S. (2019). *Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Siswi Kelas X Yang Mengalami Dismenore Primer Di Sma Neg. 2 Kota*
- Zulia, A., Esti Rahayu, H. S., & Rohmayanti. (2018). Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.78>