

Akupresure sebagai Upaya Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri di Dusun II Desa Bangun Mulyo

Misnawati¹, Hapita², Chicin Jesika Ardiyanti³, Siti Hardi Yanti Cahyati⁴,
Dian Ayu Riandari⁵, Moneca Diah Listiyaningsih⁶

¹ Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
misnawati86abyan@gmail.com

² Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
aninditakhairunnisa912@gmail.com

³ Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
chicinjesika@gmail.com

⁴ Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
lsiticht@gmail.com

⁵ Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
dianayu.riandari16@gmail.com

⁶ Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
monecadyah@unw.ac.id

Korespondensi Email: chicinjesika@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2024-12-07</i> <i>Accepted, 2024-12-10</i> <i>Published, 2024-12-19</i>	<i>Dysmenorrhea is pain that occurs before and during menstruation. It is usually described as an intense cramping sensation in the lower abdomen, often accompanied by other symptoms such as sweating, headache, nausea and vomiting. As many as 90% of adolescent women worldwide experience problems during menstruation, and more than 50% of women experience primary dysmenorrhea, with 10-20% of them having quite severe symptoms. It is reported that 30-60% of adolescent girls experience dysmenorrhea, and 7-15% of them have to miss school or work. Therefore, communication, information, and education (IEC) or counseling activities are needed in dealing with dysmenorrhea to detect early complications or symptoms that may appear, especially in adolescents (Sarmanah et al., 2023) The purpose of this activity is to provide complementary acupressure therapy to adolescent girls in Dusun II, Bangun Mulyo Village, as a way to overcome dysmenorrhea. This activity was carried out considering that there are still many young women who do not understand how to deal with menstrual pain. Dysmenorrhea is a significant public health problem because it can affect productivity in the workplace and education. To overcome this, the community service team seeks to facilitate counseling and training for adolescent girls so that they understand, instill, and apply acupressure techniques independently at home, and are able to demonstrate this method so that complaints of dysmenorrhea in adolescents can be reduced. This</i>
<i>Keywords : Acupresure Technique</i>	
Kata Kunci: Tehnik Akupresure	

community service was carried out for one day at Posyandu Dusun II, Bangun Mulyo Village, Waru District. This community service was carried out in three stages. The first stage was to conduct a pre-test to adolescents who attended counseling to measure their initial knowledge of dysmenorrhea management. The second stage includes socialization and acupressure training to overcome dysmenorrhea. The third stage is an evaluation of the acupressure method that has been taught to adolescent girls. Keywords: Acupressure Technique.

Abstrak

Dismenore adalah nyeri yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. Nyeri ini biasanya digambarkan sebagai sensasi kram intens di perut bagian bawah, sering disertai dengan gejala lain seperti berkeringat, sakit kepala, mual, dan muntah. Sebanyak 90% remaja wanita di seluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi, dan lebih dari 50% wanita mengalami dismenore primer, dengan 10-20% di antaranya memiliki gejala yang cukup parah. Dilaporkan bahwa 30-60% remaja wanita mengalami dismenore, dan 7-15% dari mereka harus absen dari sekolah atau pekerjaan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) atau konseling dalam menangani dismenore untuk mendeteksi dini komplikasi atau gejala yang mungkin muncul, terutama pada remaja (Sarmanah et al., 2023) Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan terapi akupresur komplementer kepada remaja putri di Dusun II, Desa Bangun Mulyo, sebagai cara untuk mengatasi dismenore. Kegiatan ini dilakukan mengingat masih banyaknya remaja putri yang belum memahami cara mengatasi nyeri haid tersebut. Dismenore menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan karena dapat memengaruhi produktivitas di tempat kerja dan pendidikan. Untuk menanggulangi hal ini, tim pengabdian masyarakat berupaya memfasilitasi penyuluhan dan pelatihan bagi remaja putri agar mereka memahami, menanamkan, dan menerapkan teknik akupresur secara mandiri di rumah, serta mampu mendemonstrasikan metode ini sehingga keluhan dismenore pada remaja dapat berkurang. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari di Posyandu Dusun II, Desa Bangun Mulyo, Kecamatan Waru. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah melakukan pre-test kepada remaja yang mengikuti penyuluhan untuk mengukur pengetahuan awal mereka mengenai penatalaksanaan dismenore. Tahap kedua meliputi sosialisasi dan pelatihan akupresur untuk mengatasi dismenore. Tahap ketiga adalah evaluasi mengenai metode akupresur yang telah diajarkan kepada remaja putri.

Pendahuluan

Menstruasi adalah fenomena fisiologis yang ditandai dengan ekskresi sel darah dan lendir secara periodik dari endometrium melalui vagina. Sel darah merah, atau eritrosit, berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh organ dan jaringan tubuh serta membawa karbon dioksida kembali ke paru-paru untuk dikeluarkan. Jenis sel darah lainnya termasuk trombosit dan sel darah putih. Selain itu, terdapat sel lendir yang menghasilkan lendir, yaitu cairan kental dan licin yang berfungsi sebagai pelindung di berbagai bagian tubuh. Biasanya, menstruasi berlangsung antara dua hingga tujuh hari (Oktaviani & Dewi, 2023)

Dismenore adalah nyeri pada perut bagian bawah yang kadang-kadang menjalar hingga ke pinggang, punggung bawah, dan paha. Nyeri ini sering dialami oleh wanita, terutama pada usia reproduktif (Kementerian Kesehatan, 2022). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penelitian menunjukkan bahwa prevalensi dismenore pada anak usia sekolah 9-15 tahun mencapai 74,3%. Di Indonesia, kejadian dismenore tercatat sebanyak 72,89%, dengan 54% di antaranya terjadi pada remaja putri. Penelitian oleh Burnet Institute melaporkan bahwa 93,2% remaja putri mengalami dismenore (Wuisang et al., 2022)

Dismenore dibedakan menjadi dua kategori, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah nyeri yang muncul sebelum atau selama menstruasi dan umumnya tidak menimbulkan komplikasi. Meski tidak berbahaya, keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bekerja, dan berinteraksi sosial. Sebaliknya, dismenore sekunder adalah nyeri atau kram perut yang disebabkan oleh kondisi kesehatan tertentu yang mendasarinya (Pranoto et al., 2022)

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis meliputi pemberian obat-obatan analgesik, sedangkan penanganan nonfarmakologis meliputi aktivitas fisik, latihan peregangan, konsumsi makanan bergizi, akupresur, kompres hangat, dan hipnoterapi. Ketidacukupan penanganan yang tepat dapat membuat remaja malas beraktivitas (Jatnika et al., 2022)

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi dismenore adalah akupresur. Akupresur dikenal sebagai teknik terapi tradisional Tiongkok untuk mengurangi nyeri menstruasi dengan pemijatan pada titik-titik tertentu di tubuh. Teknik ini didasarkan pada prinsip akupunktur tetapi tanpa penggunaan jarum (Juliyantri, 2019). Akupresur ini telah berkembang di Indonesia selama sekitar 60 tahun. Beberapa titik akupresur yang umum digunakan untuk meredakan dismenore antara lain LI4, ST36, LR3, PC6, LV3, CV4, SP6, dan SP8 (Wuisang et al., 2022).

Titik akupresur LI4 atau Hegu terletak di antara pangkal ibu jari dan telunjuk, sementara titik SP6 atau Sanyinjiao berada sekitar tiga cun (empat jari) di atas pergelangan kaki. Titik LR3 atau LV3 terletak di antara jempol kaki dan jari kedua, sedangkan titik PC6 berada di pergelangan tangan bagian dalam. Pemijatan dilakukan dengan menekan setiap titik tersebut sebanyak 30 kali (Revianti & Yanto, 2021)

Pemijatan pada titik akupresur ini juga dapat membantu produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin merupakan hormon alami yang diproduksi tubuh dan berfungsi sebagai analgesik. Pelepasan endorfin dipicu oleh rangsangan pada titik-titik akupresur yang dapat membantu meredakan nyeri dismenore (Revianti & Yanto, 2021).

Berdasarkan latar belakang ini, penting untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan akupresur bagi remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Dusun 2, Desa Bangun Mulyo, Penajam Paser Utara, dengan melibatkan 16 remaja putri dalam program sosialisasi. Program ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu perencanaan, penyuluhan dan praktikum, serta evaluasi.

Permasalahan Mitra

Prevalensi dismenore pada remaja di Kelurahan Waru Kabupaten Penajam Paser Utara Provinsi Kalimantan Timur adalah 14,0 % mengalami dismenore ringan, 49,0 % dismenore sedang, 23,0 % dismenore berat, dan Dari hasil pendataan komunitas pada Dusun 2, Desa Bangun Mulyo, Penajam Paser Utara didapatkan Jumlah remaja sebanyak 35 Orang. Dari 35 orang sebanyak 19 orang (54,2 %) orang mengalami dismenore yang mengganggu aktivitas sekolah. Berdasarkan hal tersebut, kami berkomitmen untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai akupresur sebagai upaya mengurangi dismenorea pada remaja putri di Dusun II Desa Bangun Mulyo.

Metode Pelaksanaan

Nyeri haid atau dismenore merupakan permasalahan umum yang sering dialami oleh remaja putri, yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas harian mereka. Sebagai solusi, program ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan metode akupresur, yang merupakan pendekatan sederhana dan non-invasif, guna membantu mengurangi nyeri yang dirasakan saat menstruasi.

Tahapan Pelaksanaan

Tahap 1: Pemilihan Kelompok Sasaran

Langkah awal dalam program ini adalah memilih kelompok sasaran, yaitu remaja putri yang telah mengalami nyeri haid. Pemilihan ini bertujuan untuk memastikan program diarahkan kepada peserta yang benar-benar membutuhkan solusi terkait dismenore.

Tahap 2: Edukasi, Demonstrasi, dan Penggalian Informasi Awal

Pada tahap ini, dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Pengisian Kuesioner Pre-Test
Peserta diminta mengisi kuesioner untuk menggali tingkat pengetahuan mereka tentang dismenore dan cara penanganannya. Hal ini juga menjadi data awal untuk mengevaluasi keberhasilan program.
2. Sosialisasi dan Demonstrasi Akupresur
Peserta diberi informasi tentang dismenore, penyebabnya, serta manfaat akupresur dalam mengurangi rasa nyeri. Selain itu, dilakukan demonstrasi langsung teknik akupresur yang dapat diaplikasikan secara mandiri oleh peserta.

Tahap 3: Evaluasi Program

Setelah pelatihan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai dampak program.

Metode evaluasi melibatkan:

1. Kuesioner Post-Test
Kuesioner ini digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta dan efektivitas pelatihan.
2. Analisis Hasil Pelatihan
Data dari pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengevaluasi keberhasilan program dalam meningkatkan pemahaman peserta serta penerapan metode akupresur.

Hasil yang Diharapkan

Dengan pelaksanaan program ini, diharapkan remaja putri tidak hanya lebih memahami dismenore tetapi juga memiliki keterampilan baru untuk mengelola nyeri haid secara mandiri. Akupresur sebagai metode non-invasif dapat menjadi solusi praktis dan efektif yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan persiapan dimulai dengan memperoleh izin dari kantor Desa Waru dan Puskesmas Waru untuk mendapatkan data remaja putri yang berdomisili di wilayah tersebut. Setelah pengumpulan data, tim melakukan kunjungan dari rumah ke rumah untuk pendataan, dan ditemukan 16 remaja putri yang mengalami dismenore. Diharapkan, para

peserta ini dapat menerapkan metode akupresur di rumah masing-masing untuk mengurangi dismenorea yang dialami. Persiapan juga meliputi penyusunan rencana acara penyuluhan dan pengumpulan peserta. Sebelum penyuluhan dimulai, kuisisioner pretest diberikan untuk mengetahui pemahaman awal remaja putri tentang dismenorea dan cara penanganannya. Acara dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2024 dengan pendampingan bidan desa, kader, serta ibu RT dan kepala desa Bangun Mulyo.

Remaja adalah individu dalam rentang usia 10–18 tahun, sedangkan menurut Departemen Kesehatan, rentang usia remaja adalah 10–19 tahun dan belum menikah. Remaja putri perlu memiliki pemahaman tentang cara mengatasi atau mengurangi dismenore. Dampak dismenorea dapat berupa mual, suasana hati yang buruk, stres, dan gangguan produktivitas. Rasa nyeri umumnya terpusat di bagian bawah perut dan dapat menjalar ke pinggang serta paha, disertai mual, muntah, sakit kepala, dan diare. Nyeri ini seringkali mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi konsentrasi belajar (Bayu Argaheni et al., 2023)

Pelaksanaan Kegiatan dimulai dengan pembacaan doa, diikuti dengan pemberian pretest kepada 16 remaja putri untuk mengukur pengetahuan mereka mengenai dismenore dan akupresur. Setelah kuesioner diisi, tim menghitung tingkat pengetahuan peserta sebelum penerapan teknik pijat akupresur. Berdasarkan hasilnya, tim mengelompokkan pengetahuan remaja putri ke dalam kategori baik dan kurang. Hasil yang diperoleh sebagai berikut diperoleh Sebanyak 12 peserta (75%) memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta belum memahami informasi terkait penyebab, penanganan, atau metode alternatif seperti akupresur untuk mengatasi nyeri haid. 4 peserta (25%) memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Peserta dalam kelompok ini mungkin telah memiliki pemahaman awal mengenai konsep dismenore atau teknik akupresur, baik dari pengalaman pribadi maupun dari informasi sebelumnya. Jumlah keseluruhan peserta dalam pre-test adalah 16 orang (100%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta membutuhkan intervensi edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Oleh karena itu, program edukasi dan pelatihan ini sangat relevan dan diperlukan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada peserta tentang pengelolaan dismenore menggunakan metode akupresur. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan ini antara lain usia, pendidikan, pekerjaan, pengalaman, dan paparan informasi, di mana semakin bertambahnya usia, kematangan dan pemikiran seseorang akan semakin berkembang (Sumiaty et al., 2022)

Tahap selanjutnya adalah sosialisasi mengenai dismenore dan teknik akupresur sebagai upaya mengurangi nyeri dismenore. Kegiatan ini diawali dengan penjelasan tentang definisi dismenore, jenis-jenis, tanda, dan gejala, serta penanganan yang dapat dilakukan baik dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Secara farmakologis, nyeri dismenore dapat diatasi dengan analgetik seperti aspirin, asam mefenamat, parasetamol, feminax, dan NSAID (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs) (Nurvitasari et al., 2024)

Setelah pemaparan mengenai dismenore, dilanjutkan dengan materi teknik akupresur untuk mengurangi dismenore yang meliputi empat titik penekanan. Akupresur merupakan teknik pengembangan dari akupunktur yang menggunakan jari atau benda tumpul alih-alih jarum, dengan tujuan merangsang kemampuan penyembuhan diri tubuh dan memulihkan keseimbangan energi positif. Akupresur adalah salah satu terapi tradisional Tiongkok yang telah dipraktikkan selama ribuan tahun, yang melibatkan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh (Sarmanah et al., 2023)

Setelah penjelasan mengenai akupresur, dilanjutkan dengan pemaparan titik-titik akupresur yang digunakan untuk mengurangi dismenore, antara lain titik SP6, Hoku (LI4), serta kombinasi titik Taichong (LR3) dan Neiguan (PC6). Pemijatan dilakukan searah jarum jam sebanyak 30 putaran selama 3 hingga 5 menit. Tekanan tidak boleh terlalu kuat

agar tidak menyebabkan rasa sakit. Pemijatan yang tepat dapat menimbulkan sensasi seperti nyaman, pegal, atau hangat, yang diharapkan dapat merangsang sekresi hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Jatnika et al., 2022).

Penelitian (Indrayani et al., 2021) menunjukkan bahwa titik Taichong (LR3) dan Sanyinjiao (SP6) efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Akupresur pada titik ini dapat merangsang sistem endokrin untuk melepaskan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik endogen. Oleh karena itu, titik Taichong (LR3) dan Sanyinjiao (SP6) dapat digunakan sebagai terapi alternatif nonfarmakologi yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri dismenore.

Penelitian lain oleh (Wulandari et al., 2024) menunjukkan bahwa akupresur pada meridian Hegu (LI4) dapat menurunkan nyeri dismenore. Selain itu, pendekatan pada meridian LR3 dan PC6 menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan sebesar 1,76 poin. Studi oleh (Nurvitasari et al., 2024) juga menunjukkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi dismenore, menghasilkan relaksasi pada responden dan meningkatkan imunitas. Akupresur juga terbukti efektif untuk mengatasi nyeri umum serta mengurangi distress menstruasi. Materi mengenai akupresur ini disampaikan oleh Hapita, Amd.Keb.



Gambar 1 Penyampaian Materi Penanganan Akupresur Dismenore

Setelah seluruh materi disampaikan, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik akupresur dengan beberapa remaja putri yang maju ke depan sebagai contoh. Kegiatan ini diikuti dengan sesi praktek bersama, di mana semua peserta mempraktikkan gerakan akupresur dengan bimbingan tim pelaksana.



Gambar 2 tahap praktikum

Tahap ketiga evaluasi materi yang telah diberikan kepada remaja putri pada tanggal 27 Oktober 2024, pukul 16.00-17.00 WITA, untuk menilai kebermanfaatan penyuluhan mengenai penanganan dismenore melalui metode akupresur dengan melakukan post-test. Pada tahap evaluasi ini, kuesioner disampaikan kembali kepada peserta untuk menilai tingkat pengetahuan mereka.

Nyeri haid atau dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri. Meskipun sering dianggap wajar, dismenore dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan produktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan praktis untuk membantu remaja mengatasi masalah ini. Salah satu metode yang diajarkan dalam program pengabdian ini adalah akupresur, sebuah teknik pemijatan sederhana yang berpotensi mengurangi nyeri secara efektif (Sumiaty et al., 2022)

Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas peserta (75%) memiliki tingkat pengetahuan rendah (<50%) tentang dismenore dan metode akupresur. Hanya 25% peserta yang tergolong memiliki pengetahuan tinggi (>50%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta membutuhkan edukasi dan pelatihan untuk memahami penyebab nyeri haid, serta cara alternatif untuk mengatasinya.

Setelah pelatihan dan sosialisasi, evaluasi post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan. Seluruh peserta (100%) menunjukkan pemahaman yang baik tentang materi yang disampaikan, mencakup tujuan, manfaat, dan langkah-langkah pemijatan akupresur. Tidak ada kendala yang berarti selama kegiatan berlangsung, baik dari segi penyampaian materi, interaksi peserta, maupun demonstrasi praktik akupresur. Peningkatan pengetahuan dari hasil pre-test ke post-test menunjukkan bahwa metode penyampaian yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Selama kegiatan tidak ada kendala atau masalah signifikan yang teridentifikasi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 3 evaluasi Kegiatan

Simpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa melalui penyuluhan mengenai pijat akupresur, peserta berhasil memahami manfaatnya. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan pengetahuan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, yaitu sebesar 75%. Responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik pada pre-test adalah 25%, dan meningkat menjadi 100% setelah post-test.

Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan remaja putri dapat menerapkan terapi akupresur sebagai metode non-farmakologis untuk mengatasi dismenore. Teknik akupresur merupakan alternatif yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri saat menstruasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai teknik akupresur dalam mengatasi dismenore. Titik-titik yang dapat digunakan untuk meredakan dismenore meliputi titik SP6, titik Hoku/He-qu (LI4), kombinasi antara Taichong (LR3) dan Neiguan (PC6), serta titik Taichong (LR3), yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri haid. Terapi ini tidak memerlukan biaya dan dapat dilakukan secara mandiri.

Ucapan Terima kasih.

1. Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dosen pembimbing Praktek Klinik
3. Kepala Desa Bangun Mulyo
4. Kader Posyandu Bangun Mulyo
5. Masyarakat Desa Bangun Mulyo
6. Remaja Putri Dusun Dua Desa Bangun Mulyo

Daftar Pustaka

- Bayu Argaheni, N., Amir, N., Utami Dewi, S., Indah Arista Sari, P., Wari Harahap, Y., Rahmi, U., Sepang, L., Andriyani Utami, R., Wuisang, M., Nasution, J. D., & Mahayani Nasution, E. (2023). *FullBook Terapi Komplementer pada Remaja_compressed*.
- Indrayani, T., Astiza, V., & Widowati, R. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.109>
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A., & Yuswandi, Y. (2022). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263–269. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.7290>
- Nurvitarsi, R. D., Masrifah, A. S., Pramudita, M., & Wieminaty, A. F. (2024). Efektivitas Terapi Komplementer Akupresur terhadap Intensitas Dismenore Primer pada Efektivitas Terapi Komplementer Akupresur terhadap Intensitas. *MEDICAL JOURNAL OF AL-QODIRI Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(1), 42–48. http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/view/338/292
- Oktaviani, A. D., & Dewi, Z. (2023). Dismenore Primer dan Faktor Gizi yang Mempengaruhi Primary. *Jurnal GIZIDO*, 13(2), 85–94.
- Pranoto, H. H., Fitri, A. L., Setyani, D., & Putri, A. (2022). *Akupresur Sebagai Alternatif Mengurangi Nyeri Haid (Dismenorea) pada Remaja Putri*. 385–392.
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>
- Sarmanah, N., Anggraini, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2023). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 BANJARSARI KABUPATEN LEBAK The Effect of Acupressure on Reducing the Intensity of Dysmenorrhea in Young Women at SMP Negeri 6 Banjarsari Lebak Regency. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(3).
- Sumiaty, S., Sakti, P. M., & Hasnawati, H. (2022). Pelatihan Pemanfaatan Terapi Komplementer sebagai upaya Penanganan Dismenorhoe pada Remaja Putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 626–633. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.1256>
- Wuisang, M., Frans, J. A., & Kaparang, G. F. (2022). Jenis Terapi Komplementer Dan Dismenore Pada Mahasiswi. *Nutrix Journal*, 6(2), 21. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.854>
- Wulandari, L., Safitri, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh teknik akupresure titik hegu (Li 4) terhadap intensitas nyeri haid (dismenorre primer) pada remaja putri usia 13-15 tahun di MTs Al-Khalifah Kepanjen. *Journal of Public Health Innovation*, 4(02), 484–490. <https://doi.org/10.34305/jphi.v4i02.1098>