

PENGARUH TERAPI AKUPRESURE TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI (DISMINORE) PADA MAHASISWI S1 KEBIDANAN

Elvira Junita¹, Romy Wahyuni², Sri Wulandari³, Weny Lestari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Pasir Pengaraian

viraromi@gmail.com¹, romywahyuni53@gmail.com², sriwulandari040285@gmail.com³,
wenylestari997@gmail.com⁴

ABSTRAK

Nyeri menstruasi (dismenore) merupakan keluhan umum yang sering dialami perempuan usia reproduktif, terutama mahasiswa, dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Berdasarkan wawancara awal terhadap 10 mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian, sebanyak 70% mengeluhkan nyeri menstruasi dan 30% di antaranya menggunakan obat pereda nyeri. Terapi non-farmakologis seperti akupresur dipertimbangkan sebagai alternatif yang aman dan terjangkau. Akupresur merupakan terapi tradisional Tiongkok dengan menekan titik-titik tubuh tertentu untuk merangsang endorfin guna meredakan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri menstruasi pada mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen (one group pretest-posttest design) dengan 25 responden. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numerical Rating Scale (NRS), dan analisis data menggunakan Paired Sample T-Test. Hasil menunjukkan terjadi penurunan rerata intensitas nyeri dari 6,40 menjadi 4,88 setelah terapi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif menurunkan nyeri menstruasi dan dapat dijadikan metode alternatif dalam manajemen dismenore. Temuan ini mendukung akupresur sebagai terapi berbasis bukti yang sederhana dan ekonomis.

Kata Kunci: Akupresur, Disminore, Nyeri Menstruasi.

ABSTRACT

Menstrual pain (dysmenorrhea) is a common complaint among women of reproductive age, especially students, and can interfere with daily activities. Based on preliminary interviews with 10 undergraduate midwifery students at Pasir Pengaraian University, 70% reported experiencing menstrual pain, and 30% used pain relievers. Non-pharmacological therapies such as acupressure are considered safe and affordable alternatives. Acupressure is a traditional Chinese therapy involving pressure on specific points of the body to stimulate endorphin release, helping to relieve pain. This study aimed to determine the effect of

acupressure therapy on the intensity of menstrual pain among undergraduate midwifery students at Pasir Pengaraian University. A pre-experimental design (one group pretest-posttest design) was used with 25 respondents. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS), and data were analyzed using a Paired Sample T-Test. The results showed a decrease in mean pain intensity from 6.40 to 4.88 after the therapy, with a p-value of 0.000. This indicates that acupressure therapy is effective in reducing menstrual pain and can be used as an alternative method for managing dysmenorrhea. These findings support acupressure as a simple, evidence-based, and cost-effective intervention.

Keywords: *Acupressure, Dysmenorrhea, Menstrual Pain.*

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah luruhnya lapisan dinding bagian dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah, sehingga menstruasi pada wanita ditandai dengan keluarnya darah dari lubang vagina. Sel telur yang dalam perjalanannya menuju rahim tidak bertemu dengan sperma, maka tidak terjadi pembuahan dan sel telur bersama dengan dinding rahim bagian dalam akan luruh atau gugur dan keluar melalui vagina yang menandakan wanita sudah aqil baligh (Depkes RI, 2023) Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (menarche) pada umur 12-16 tahun (Julianti et al ., 2020) Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi, fisiologis dan lainnya (Pangruating Diyu et al ., 2024). Perubahan fisiologis yang dijumpai saat menstruasi terjadi pada sistem reproduksi. Perubahan pada sistem reproduksi dapat menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi (dismenore) ((Nafisah, 2019).

Banyak perempuan yang mengalami masalah saat menstruasi yaitu nyeri menstruasi atau disebut dengan dismenore. Dismenore merupakan kondisi dimana rasa yang sangat sakit di bagian perut bawah yang terkadang sakitnya bisa meluas sampai ke bagian pinggang, punggung bawah dan paha Nyeri haid atau dismenore merupakan keluhan ginekologis akibat ketidak seimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita. Wanita yang mengalami dismenore memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak dismenore. Penyebab lain dismenore dialami wanita dengan

kelainan tertentu, misalnya endometrius, infeksi pelvis (daerah panggul), tumor rahim, apendisitis, kelainan organ pencernaan bahkan kelainan ginjal (Pangruating Diyu et al ., 2024).

Dismenore dibagi menjadi dua yaitu desminor primer dan sekunder, dismenore primer disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin yang menyebabkan kontraksi pada myometrium dan menyempitkan pembuluh darah serta mengakibatkan disintegrasi endometrium, iskemia, perdarahan dan nyeri. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri haid yang berhubungan dengan berbagai keadaan patologis di organ genitalia, misalnya endometriosis, adenomiosis, mioma uteri, stenosis serviks, penyakit radang panggul, perlekatan panggul.

Nyeri dismenore jika tidak segera diatasi akan mempengaruhi fungsi mental dan fisik individu sehingga harus segera diatasi dengan tindakan atau terapi secara farmakologis atau non farmakologis. Pengobatan farmakologi pada nyeri haid dapat diatasi dengan memberikan obat analgetik, terapi hormonal dan obat nonsteroid prostaglandin. Terapi farmaka ini biasanya memiliki efek samping antara lain mual, muntah, konstipasi, gelisah, dan rasa ngantuk (Dahlan, 2017) . Sedangkan untuk pengobatan secara non- farmakologi dapat menggunakan kompres hangat, teknik relaksasi, istirahat, minum air putih, akupresure, yoga dan massage efflurage (Cristina, 2016). Pengobatan akupresure bertujuan untuk meningkatkan kadar endorfin yang berguna untuk meredakan nyeri saat menstruasi (Khasanah, 2019). Penelitian lainnya mengatakan massage effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan, menghangatkan otot abdominal, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Sari, 2019).

Akupresur merupakan terapi yang diberikan dalam bentuk tekanan atau pijatan dengan menggunakan ujung-ujung jari pada titik-titik tubuh tertentu yang dilakukan menggunakan prinsip ilmu akupuntur. Terapi akupresure yang diberikan dalam bentuk tekanan atau pemijatan berefek menenangkan ketegangan saraf, membantu mengelola

stress serta meningkatkan relaksasi tubuh penekanan titik akupresure dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan opioid peptida endogeneus di dalam susunan syaraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem endokrin untuk melepaskan endorfin sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Akupresure pada titik sanyinjiao berfungsi untuk memperkuat limpa dan mengembalikan keseimbangan darah, hati, dan ginjal, sehingga memperkuat pasokan darah dan memperlancar peredaran darah, dengan demikian akupresur pada titik sanyinjiao dapat mengurangi nyeri dismenore (Julianti et al ., 2020).

Berdasarkan penelitian awal melalui wawancara terhadap 10 mahasiswi S1 Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, dimana terdapat 7 mahasiswi atau 70% dari 10 mahasiswi mengeluh mengalami nyeri saat menstruasi. Sedangkan 3 lainnya atau 30% sering mengkonsumsi obat pereda nyeri saat menstruasi. Dampak dari dismenore sering mengganggu aktivitas mereka. Mereka mengatakan nyeri berkurang setelah minum obat, sedangkan yang tidak mengkonsumsi obat, mereka tetap merasakan nyeri. Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi (Disminore) pada Mahasiswi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan media elektronik komputer dalam proses pengolahan datanya Adapun langkah langkah dalam pengolahan data dengan komputer (Notoatmodjo, 2018) adalah sebagai berikut:

1. Editing

Editing adalah kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isian formulir, kuisisioner, ataupun lembar observasi. Editing (penyuntingan) ini dilakukan terlebih dahulu setelah penyebaran kuisisioner untuk melihat apakah jawaban sudah lengkap atau belum. Apabila

ada jawaban-jawaban yang belum lengkap, jika memungkinkan dilakukan pengambilan data ulang untuk melengkapi jawaban jawaban tersebut, tetapi apabila tidak memungkinkan, maka pertanyaan yang jawabannya tidak lengkap tersebut tidak diolah atau dimasukkan dalam pengolahan “data missing”.

2. Coding

Coding atau pengkodean adalah kegiatan mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Misalnya 1=nyeri sebelum intervensi, 2=nyeri setelah intervensi. Kegiatan ini dilakukan apabila semua kuisioner sudah diedit atau disunting.

3. Data Entry atau Processing

Data entry adalah kegiatan memasukkan data (jawaban jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “software” komputer. Paket program komputer yang digunakan pada penelitian ini adalah program pengolahan data statistik.

4. Cleaning atau Pembersihan Data

Cleaning adalah kegiatan mengecek kembali untuk melihat kemungkinan kemungkinan adanya kesalahan kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, yang kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi. Cara yang dilakukan dalam proses ini adalah membuat distribusi frekuensi masing masing variabel untuk mengetahui adanya data yang hilang (missing) dan mendeteksi apakah data yang dimasukkan benar atau salah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri menstruasi (dismenore) pada mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian ini melibatkan 25 mahasiswi yang berusia antara 20 hingga 22

tahun, yang menjalani terapi akupresure sebagai intervensi dalam pengurangan nyeri menstruasi.

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk data Pretest dan Posttest, yang mengukur intensitas nyeri menstruasi menggunakan skala Numerical Rating Scale (NRS). Data yang diperoleh akan dianalisis untuk melihat apakah terdapat perubahan signifikan pada intensitas nyeri menstruasi setelah melakukan terapi akupresure.

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Rata-rata Intensitas Terapi Nyeri Akupresure Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Terhadap Intensitas Nyeri Disminore

Variabel	Kelompok	Mean	SD	Min	Max
Intensitas Nyeri	Pretetst	6,40	1,414	4	9
	Posttest	4,88	1,394	2	7

Sumber: Data olahan penelitian

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa penurunan rata-rata intensitas nyeri menstruasi setelah terapi akupresure, dari 6,40 pada Pretest menjadi 4,88 pada Posttest. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pengurangan intensitas nyeri setelah penerapan terapi.

2. Analisis Bivariat

Berikut ini adalah penyajian dan interpretasi dari uji statistik T - Dependent (Pretest – Posttest).

Tabel 2 Pengaruh Terapi Akupresure Pada Mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian Terhadap Intensitas Nyeri Disminore

Variabel	N	Mean	SD	SE	p-value
Pretest dan Posttest Terapi Akupresure	25	1.520	0.510	0.102	0.00

Sumber: Data olahan penelitian, 2025

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terapi akupresure memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. Berdasarkan data dari 25

mahasiswi, rata-rata perbedaan antara Pretest dan Posttest adalah 1.520, dengan deviasi standar 0.510 dan galat standar 0.102. P-value yang diperoleh adalah 0.000, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresure terhadap penurunan intensitas nyeri pada Mahasiswi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 25 responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, dapat dilakukan beberapa pembahasan terkait distribusi karakteristik responden dan analisis mengenai pengaruh terapi akupresure terhadap intensitas nyeri dismenore.

Dari data yang diperoleh, distribusi karakteristik responden mencerminkan variasi dalam usia, riwayat keluarga, dan tingkat kelas. Mayoritas responden berada pada usia 21 tahun (44%) dan 22 tahun (24%), dengan (8%) di antaranya berusia 19 tahun, dan (24%) berusia 20 tahun. Perbedaan usia ini menunjukkan keberagaman kelompok usia yang dapat memengaruhi persepsi dan pengalaman terkait dismenore, namun dengan mayoritas berada pada kelompok usia dewasa muda, yang biasanya lebih rentan terhadap keluhan terkait menstruasi.

Dalam hal riwayat keluarga, mayoritas responden (68%) memiliki riwayat keluarga dismenore, sementara (32%) lainnya tidak. Temuan ini penting karena riwayat keluarga sering kali menjadi faktor risiko yang signifikan dalam kejadian dismenore, mengindikasikan bahwa genetika dapat memengaruhi intensitas dan frekuensi nyeri menstruasi yang dialami.

Tingkat kelas juga menunjukkan distribusi yang cukup merata, dengan mayoritas responden berasal dari tingkat 2 (36%), diikuti oleh tingkat 3 (24%), dan tingkat 1 serta 4 masing-masing 20%. Hal ini memberikan gambaran bahwa penelitian ini mencakup mahasiswi dari berbagai tingkatan pendidikan yang dapat mewakili populasi secara umum.

Tabel 2 menunjukkan bahwa terapi akupresure berhasil menurunkan rata-rata intensitas nyeri menstruasi dari 6,40 pada Pretest menjadi 4,88 pada Posttest, dengan deviasi standar masing-masing 1,414 dan 1,394. Penurunan yang signifikan ini mengindikasikan bahwa terapi akupresure memiliki dampak positif dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore. Perubahan ini mencerminkan efektivitas terapi akupresure dalam membantu mengelola gejala yang umumnya dialami oleh mahasiswa selama menstruasi.

Hasil uji statistik T-Dependent yang disajikan dalam Tabel 4.3 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara Pretest dan Posttest, dengan p-value sebesar 0,000. P-value yang sangat kecil ini menunjukkan bahwa perbedaan yang tercatat antara intensitas nyeri sebelum dan setelah terapi akupresure tidak terjadi secara kebetulan dan mencerminkan efek nyata dari terapi tersebut. Rata-rata perbedaan intensitas nyeri sebesar 1,520 menunjukkan perubahan yang cukup besar, yang diperkuat dengan deviasi standar yang relatif rendah (0,510) dan galat standar (0,102), yang mengindikasikan bahwa data yang diperoleh cukup konsisten di antara responden.

Endorphin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Pelepasan endorphin dikontrol oleh sistem saraf, saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan begitu dipicu dengan menggunakan teknik akupresur, akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepas sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh (Syarifah, 2018).

Akupresure adalah bentuk terapi yang berakar pada prinsip-prinsip pengobatan tradisional Tiongkok, yang menggunakan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi atau "Qi" dan memperbaiki keseimbangan dalam tubuh. Akupresure memiliki mekanisme kerja yang mirip dengan akupunktur, tetapi tanpa menggunakan jarum. Akupresure diyakini dapat menstimulasi sistem saraf tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengaktifkan kemampuan tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Pada terapi akupresure, titik-titik tertentu yang disebut

"titik akupresur" dipilih untuk memberikan tekanan lembut dengan menggunakan jari atau alat khusus.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lubis, 2021) pada remaja putri di MTs Hajijah Amaliah Kota Padang Sidempuan terdapat rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi akupresur adalah 1.93 dan rata - rata skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur adalah sebesar 1.27 dengan selisih mean 0.66.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2019) menjelaskan dengan adanya pengaruh terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) terhadap nyeri dismenore primer yang mengalami penurunan, didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) terhadap penurunan nyeri dismenore primer. Simpulan: Dengan pemberian terapi akupresur sanyinjiao point yang terletak dibagian kaki dalam sekitar tiga jari diatas malleolus internus atau pada pergelangan kaki bagian dalam, tepat diujung tulang kering dengan waktu penekanan biasanya 30 menit akan langsung terasa penurunan nyeri.

Menurut peneliti, masih banyak orang yang beranggapan bahwa tidak ada metode alternatif atau non-farmakologis yang dapat efektif mengatasi nyeri haid. Namun, nyeri haid yang dialami seseorang dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan pengetahuan mengenai akupresur dan pengobatan alternatif lainnya sebagai solusi untuk mengurangi rasa nyeri saat menstruasi. Selain dianggap lebih aman daripada penggunaan obat-obatan sintetik, terapi ini juga memerlukan biaya yang jauh lebih terjangkau. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara terapi akupresur dan pengurangan nyeri dismenore.

Maka dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi akupresure memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri dismenore pada mahasiswa S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Hal ini

memberikan bukti yang mendukung penggunaan terapi akupresure sebagai alternatif non-farmakologis untuk pengelolaan nyeri menstruasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 25 mahasiswi S1 Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian, berikut adalah kesimpulan berdasarkan analisis univariat dan bivariat:

1. Untuk mengetahui rata-rata intensitas nyeri menstruasi (disminore) sebelum dilakukan terapi akupresur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum dilakukan terapi akupresur dengan nilai rata-rata 6,40 berdasarkan pengukuran menggunakan skala Numerical Rating Scale (NRS).
2. Untuk mengetahui rata-rata intensitas nyeri menstruasi (disminore) sesudah dilakukan terapi akupresur. Setelah dilakukan intervensi terapi akupresur, terjadi penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata menjadi 4,88, yang menunjukkan adanya penurunan nyeri ke arah yang lebih ringan.
3. Untuk mengetahui pengaruh terhadap intensitas nyeri menstruasi (disminore) sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur. Berdasarkan analisis statistik menggunakan Paired Sample T-Test, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur. Terapi ini efektif dalam menurunkan intensitas nyeri menstruasi pada responden.

Saran

1. Bagi S1 Kebidanan

Bagi instansi pendidikan hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan bahan masukan dalam kegiatan proses belajar, dan perlu menambah referensi tentang obat-obatan herbal atau terapi untuk menurunkan skala nyeri dismenore.

2. Bagi Mahasiswi S1 Kebidanan

Diharapkan para mahasiswi yang mengalami nyeri menstruasi (disminore) dapat menerapkan terapi akupresure secara mandiri sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri menstruasi. Selain itu, disarankan untuk rutin melakukan terapi ini agar manfaatnya dapat optimal dirasakan.

3. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan terus meningkatkan kualitas penelitian dengan memperhatikan teknik pengukuran nyeri yang lebih objektif dan konsisten selama pengumpulan data. Selain itu, peneliti sebaiknya melakukan monitoring dan evaluasi berkelanjutan terhadap pelaksanaan terapi akupresure agar prosedur intervensi benar-benar sesuai standar dan dapat menghasilkan data yang valid.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih variatif, misalnya dengan kelompok kontrol atau sampel lebih besar, serta menguji efek jangka panjang dari terapi akupresure. Penelitian juga bisa mengkaji kombinasi akupresure dengan terapi lain seperti yoga atau kompres hangat untuk hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. (2024). Pengaruh Antara Akupresur Dan Senam Yoga Terhadap Penurunan Skala Nyeri Disminore Pada Remaja Di Puskesmas Rias Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Researc*, 4(2), 8167–8175.
- Herawati, Y., Fitri, D. M., & Yakin, K. N. (2023). Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Intensitas Dismenore pada Remaja Pondok Pesantren Cipasi Kec Pangatikan Kabupaten Garut 2023. *Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 12(2), 163–176.
- Hudhariani, R. N., Winda, F., Maftuchah, G., & Wahyunik, S. I. (2024). Akupresure dengan Pelvic Rocking Kombinasi Aromatherapy Lavender Mengurangi Disminore Siswa MTS NU 05 Sunan Katong. *XVI(01)*, 1–12.
- 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>
- Julaecha, J., Fatmawati, T. Y., & Wuryandari, A. G. (2023). Pengaruh Akupresur terhadap Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 194.
<https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.689>
- Julianti, Hasanah, Oswati, & Erwin. (2020). Efektifitas Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri. *Jom Psik*, 1(2), 2.
- Lubis, N. P. (2021). Pengaruh Terapi Akupresute Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja di MTs S Hajijah Amalia Sari Kota Padang Sidempuan Tahun 2021. In *Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan. Universitas Aufa Royhan*.
- Nafisah, S. (2019). Efektivitas Akupresure Dan Massage Effleurage Terhadap Dismenore Pada Remaja Di Desa Tampir Wetan Kecamatan Candimulyo. *Naskah Publikasi*, 60 halaman.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pangruating Diyu, I. A. N., Kamaryati, N. P., & Raswati Teja, N. M. A. Y. (2024). Edukasi Pengenalan Menopause Pada Wanita Usia Subur di Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 924-933.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13228>
- Prawirohardjo. (2022). Pengaruh Tingkat Nyeri Dismenoea Terhadap Aktivitas Belajar Remaja Di Madrasah Aliyah Plus Keterampilan Al Irsyad Gajah

-
- | | | | | |
|--------|--------|-------------|------|---------|
| Demak. | Jurnal | Keperawatan | Duta | Medika. |
|--------|--------|-------------|------|---------|
- http://repository.unissula.ac.id/25233/%0Ahttp://repository.unissula.ac.id/25233/1/32101800051_fullpdf.pdf
- Rahmawati, D. T., Situmorang, R. B., & Yulianti, S. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.123>
- Safety, H., dan Suryaningsih, E. K. (2024). The Influence of Acupressure Therapy with Complementary Techniques on LI-4 Point in Alleviating Dysmenorrhea in Adolescent Girls at SMPN 3 Godean, Yogyakarta. *Menara Journal of Health Science*, 3(1), 1–10. <https://jurnal.iakmikus.org/index.php/mjhs>
- Sarmanah, N., Anggraini, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2023). 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).
- Syarifah, I. (2018). Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Nur Medina Pondok Cabe III. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53727>
- Wulandari, L., Safitri, R., dan 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>