

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA
DI SMPN 1 BLAHBATUH**

**Ni Putu Novi Kartika Dewi^{1*}, Pande Putu Indah Purnamayanthi², I Gusti Agung
Manik Karuniadi³, Luh Putu Widiastini⁴**

^{1,2,3,4}*Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361*

***Corresponden Author : Ni Putu Novi Kartika Dewi**

Email : novidewi478@gmail.com

ABSTRAK

Kasus *dismenorea* masih tinggi di dunia dan perempuan Indonesia menderita *dismenorea* sebanyak 86%. Penatalaksanaan *dismenorea* primer bervariasi, seperti penatalaksanaan farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu jenis penanganan non-farmakologis *dismenorea* adalah akupresur titik SP6 (*sanyinjiao*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenorea* di SMPN 1 Blahbatuh. Metode penelitian yang digunakan *quasi experimental* dengan *pretest posttest one group design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 72 kelas IX di SMPN 1 Blahbatuh. Kuisioner yang digunakan adalah alat pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Teknik analisa data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenorea* di SMPN 1 Blahbatuh dengan *p value* 0,00 ($p < 0,05$). Diharapkan hasil penelitian ini dapat di rekomendasikan sebagai salah satu asuhan kebidanan pada remaja putri ketika mengalami *dismenorea* untuk membantu meringankan intensitas *dismenorea*.

Kata Kunci: Akupresure, Remaja Putri, *dismenorea*, SP6 *sanyinjiao*

ABSTRACT

Dysmenorrhea cases are still high in the world and 86% of Indonesian women suffer from dysmenorrhoea. Management of primary dysmenorrhoea varies, such as pharmacological and non-pharmacological management. One type of non-pharmacological treatment for dysmenorrhoea is acupressure SP6 point (sanyinjiao). The aim of this study was to determine the effect of acupressure therapy on reducing the intensity of dysmenorrhoea at SMPN 1 Blahbatuh. The research method used was quasi experimental with a pretest posttest one group design. The sample used in this research was 72 class IX at SMPN 1 Blahbatuh. The questionnaire used is a pain measurement tool using the Numeric Rating Scale (NRS). The data analysis technique used is the Wilcoxon test. There was a significant effect of giving acupressure on reducing the intensity of dysmenorrhoea at SMPN 1 Blahbatuh with a p value of 0.00 ($p < 0.05$). It is hoped that the results of this research can be recommended as part of midwifery care for young women when experiencing dysmenorrhea to help relieve the intensity of dysmenorrhea.

Keywords: Acupressure, young women, *dysmenorrhea*, SP6 point (*sanyinjiao*)

PENDAHULUAN

Dinas Kependudukan Indonesia menunjukkan, kelompok remaja yang berusia 10 – 19 tahun di Indonesia 43% berada di SMP (Purnamayanthi, 2017). Masa remaja disebut juga sebagai masa pubertas merupakan proses kematangan organ reproduksi wanita yang ditandai dengan menstruasi. Perubahan pada sistem reproduksi dapat menyebabkan terjadinya nyeri saat menstruasi (*dismenorea*) (Oladosu *et al.*, 2019).

Dismenorea yang dialami akan memicu terjadinya stres dan perubahan *mood* pada wanita khususnya remaja putri sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Karuniadi, 2023). Prevalensi terjadinya *dismenorea* di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenorea* (*World Health Organization*, 2023). Di Indonesia, Perempuan yang menderita *dismenorea* semakin banyak yang tidak melapor atau berobat ke dokter. Hasil survei dalam penelitian pada murid sekolah pada tahun 2023, terdapat 264 (84,35%) dari 313 siswi yang mengalami *dismenorea* (Profil Kesehatan Indonesia, 2023). Penelitian serupa di Universitas Udayana pada tahun 2023 didapatkan 75% responden mengalami *dismenorea* primer (Dinkes Bali, 2023).

Dismenorea dengan intensitas yang berat dapat menyebabkan ketidakberdayaan. Jika *dismenorea* tidak ditangani, maka dapat terjadi gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Suindri *et al.*, 2021). Penelitian terkait *dismenorea* mempengaruhi aktivitas remaja dilakukan oleh Purnamayanthi, (2020) pada remaja putri kelas IX di SMP Negeri 2 Denpasar menyatakan bahwa 9 siswi memiliki tingkat stress berat yang berhubungan dengan pola menstruasi.

Dismenorea terbagi menjadi dua yaitu *dismenorea* primer dan sekunder *Dismenorea* primer biasanya muncul 6-12 bulan setelah menarche ketika ovulasi dimulai. *Dismenorea* sekunder berhubungan dengan abnormalitas panggul seperti *adenomyosis* dan penyakit radang panggul. Penatalaksanaan *dismenorea* primer bervariasi, seperti penatalaksanaan farmakologis maupun non farmakologis (Berger *et al.*, 2019). Naprosyn, *ibuprofen* atau asam mefenamat merupakan terapi farmakologi yang efektif untuk menangani *dismenorea* primer (Anggraini, 2020). Penatalaksanaan non-farmakologis *dismenorea* meliputi pijat, akupunktur, akupresur, relaksasi dan terapi air hangat (Yuswandi, 2022).

Salah satu jenis penanganan non-farmakologis *dismenorea* adalah akupresur (Wahyuni, 2022). Akupresur adalah seni penyembuhan kuno menggunakan jari untuk menekan titik-titik tertentu pada tubuh secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. (Prasetya, 2020). Contoh akupresur yang dipergunakan pada penanganan *dismenorea* adalah akupresur di titik SP6 (*sanyinjiao*).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terapi akupresur pada titik SP6 (*sanyinjiao*), dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* (Indrayani, 2023). Selanjutnya penelitian tentang terapi akupresur yang diberikan pada titik *sanyinjiao* selama 20 menit dapat menurunkan intensitas nyeri *dismenorea* mahasiswa keperawatan (Suari, 2015). Berikutnya hasil penelitian sebelumnya yang telah melakukan terapi akupresur pada titik titik SP6 (*sanyinjiao*) yang dilakukan pemijatan sebanyak 30 kali untuk setiap titik dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri *dismenorea* (Windayanti, 2021).

Penelitian efektivitas akupresur pada titik SP6 (*sanyinjiao*) terhadap penurunan intensitas nyeri di Indonesia saat ini masih belum banyak dilakukan. Studi pedahuluan

yang dilaksanakan di SMPN 1 Blahbatuh terhadap sepuluh siswi, tujuh dari sepuluh siswi tersebut sering mengalami *dismenorea* hingga mengganggu aktivitas belajarnya. Hasil wawancara, mereka mengatakan ketika *dismenorea* lebih memilih untuk dibiarkan tidak mencari pengobatan untuk menanganinya dan belum mengetahui tentang akupresur sebagai salah satu penanganan *dismenorea*.

Berdasarkan data tersebut di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenorea* Di SMPN 1 Blahbatuh”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre experimental design*, Rancangan *one grup pretest and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX di SMPN 1 Blahbatuh diambil dari data pada bulan Juli tahun 2024 yang berjumlah 235 siswi. sampel sejumlah 72 orang sampel

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Blahbatuh November sampai Desember 2024. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar observasi tercantum data demografi dan alat pengukuran nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMPN 1 Blahbatuh

Tabel 1. Distribusi Distribusi Karakteristik Responden di SMPN 1 Blahbatuh

Variabel	Kategori	Jumlah	
		F	%
Usia	14 Tahun	41	56.9
	15 Tahun	31	43.1
Usia <i>Menarche</i>	Awal	38	52.8
	Normal	22	30.6
	Lambat	12	16.7
Siklus Haid	Tidak Teratur	24	33.3
	Teratur	48	66.7
Total		72	100%

Berdasarkan tabel 1 karakteristik usia siswi kelas IX di SMPN 1 Blahbatuh menunjukkan sebagian besar para siswi berusia 14 tahun sebanyak 41 responden (56,9%), sebagian besar siswi mengalami pertama kali menarche di usia awal (sebelum 11 tahun) sebanyak 38 orang (52,8%) dan sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 48 responden (66,7%).

2. Intensitas Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri Sebelum Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri Sebelum (*Pretest*) Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh

No	Tingkat Nyeri	Jumlah			
		Mean	sd	F	%
1	Nyeri sedang	5,78	0,809	58	80,6
2	Nyeri berat			14	19,4
Total				72	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 72 responden sebelum diberikan akupresur (*pre-test*) sebagian besar merasakan nyeri sedang sebanyak 58 responden (80,6%) dan sebanyak 14 orang (19,4%) mengalami nyeri berat dengan rata rata skala nyeri rata rata 5,78

3. Intensitas Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri Setelah Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri *Dismenorea* Remaja Putri Setelah (*Posttest*) Diberikan Terapi Akupresur di SMPN 1 Blahbatuh

No	Tingkat Nyeri	Jumlah			
		Mean	df	F	%
1	Nyeri Ringan	4,58	1.123	17	23,6
2	Nyeri sedang			55	76,4
Total				72	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan menunjukkan bahwa dari 72 responden setelah diberikan akupresur (*post-test*) menunjukkan penurunan intensitas nyeri yaitu sebagian besar merasakan nyeri sedang sebanyak 55 orang (76,4%) dan sebanyak 17 orang (32,6%) merasakan nyeri ringan serta tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat dengan rata rata skala nyeri 4,58.

4. Pengaruh Pemberian Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas *Dismenorea*

Tabel 4. Analisa bivariat dengan Uji Hipotesis Wilcoxon

Variabel	N	Mean	Z-score	Sig (2-tailed)
Nyeri <i>pretest</i>	72	5,78	-5.659	0,00
Nyeri <i>posttest</i>	72	4,58		

Berdasarkan tabel 4 analisa uji *wilcoxon* diketahui bahwa nilai rata rata sebelum pemberian terapi akupresur adalah 5,78 menurun menjadi 4,58 setelah pemberian terapi akupresur dengan nilai Z 5.659 >(z tabel 1,96) yang artinya nilai z diatas nilai kritis atau nilai penolakan hipotesis. dengan *p-value* 0,00 (<0,05), sehingga H_a dapat diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenorea* di SMPN 1 Blahbatuh.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar para siswi berusia 14 tahun sebanyak 41 responden (56,9%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Rakhmawati (2020) menunjukkan bahwa dari 200 responden remaja yang diteliti, 70% di antaranya berusia 14 tahun mengalami gejala *dismenorea* yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa usia 14 tahun merupakan titik kritis di mana banyak remaja mulai mengalami siklus menstruasi dan, bersamaan dengan itu, nyeri yang menyertainya. Usia 14 tahun sering kali merupakan

tahun pertama bagi banyak remaja perempuan untuk mengalami menstruasi, yang dikenal sebagai menarche. Menurut penelitian oleh Gholami dan kawan-kawan (2019), pada usia ini, remaja perempuan belum sepenuhnya memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi dalam tubuh mereka. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang berkontribusi pada intensitas nyeri yang dirasakan. Dalam studi yang sama, ditemukan bahwa 65% remaja yang mengalami dismenorea.

Sebagian besar siswi mengalami pertama kali menarche di usia awal (sebelum 11 tahun) sebanyak 38 orang (52,8%) dalam penelitian ini. *Menarche* merupakan fase penting dalam perkembangan remaja perempuan yang menandai awal dari siklus menstruasi. Proses ini tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga memiliki implikasi psikologis dan sosial yang signifikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa usia menarche, kondisi psikologis, dan pengalaman nyeri menstruasi saling berhubungan dan dapat mempengaruhi satu sama lain. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dkk (2022) menunjukkan bahwa usia *menarche* rata-rata pada remaja perempuan di Indonesia cenderung lebih awal dibandingkan dengan beberapa dekade yang lalu. Faktor-faktor seperti nutrisi, lingkungan, dan gaya hidup berkontribusi terhadap perubahan ini. Usia *menarche* yang lebih awal sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan reproduksi di kemudian hari. Usia dan pendidikan kesehatan yang diberikan kepada siswi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan mereka dalam menghadapi menarche. Berdasarkan studi oleh Ailiana *et al.* (2020), sekitar 50-90% remaja perempuan mengalami *dismenorea*, dan prevalensinya cenderung lebih tinggi pada mereka yang mengalami menarche usia awal.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2022) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami menarche lebih awal memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami dismenor dibandingkan dengan mereka yang mengalami menarche pada usia yang lebih tua. Sesuai dengan teori tentang faktor hormonal juga berperan dalam hubungan ini. Menarche awal sering kali dihubungkan dengan kadar estrogen yang lebih tinggi pada usia yang lebih muda. Hormon estrogen berkontribusi pada perkembangan endometrium yang lebih cepat, yang dapat menyebabkan kontraksi uterus yang lebih kuat dan lebih menyakitkan saat menstruasi. Secara keseluruhan, hubungan antara menarche awal dan dismenor merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan.

Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswi mengalami siklus menstruasi yang teratur yaitu sebanyak 48 responden (66,7%). Teori menyebutkan bahwa siklus menstruasi yang teratur adalah fenomena fisiologis yang terjadi pada wanita, biasanya berlangsung antara 21 hingga 35 hari dengan durasi menstruasi sekitar 3 hingga 7 hari. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 70% wanita mengalami siklus menstruasi yang teratur. Siklus yang teratur menunjukkan keseimbangan hormonal yang baik dalam tubuh, yang berperan penting dalam kesehatan reproduksi. Penelitian oleh Kelsey *et al.* (2020) menunjukkan bahwa wanita dengan siklus menstruasi yang teratur cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap berbagai gangguan kesehatan, termasuk dismenor. Siklus menstruasi yang teratur dapat berkontribusi pada pengaturan hormon prostaglandin, yang merupakan zat yang berperan dalam menyebabkan kontraksi rahim. Penelitian oleh Vannice *et al.* (2018) menunjukkan bahwa wanita dengan siklus yang teratur memiliki kadar prostaglandin yang lebih stabil, sehingga mengurangi intensitas nyeri yang dialami selama menstruasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rata-rata nyeri *dismenorea* sebelum diberikan terapi akupresure adalah 5,78 dengan nilai standar deviasi (SD) pada skor 0,809. Setelah mengikuti terapi akupresure, rata-rata nyeri *dismenorea* menjadi 4,58 dengan nilai standar deviasi (SD) pada skor 1,123. Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* diketahui *p-value* 0,00 (<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenorea* di SMPN 1 Blahbatuh.

Teori menyebutkan perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas berlangsung dengan sangat cepat dan berkelanjutan. Salah satu perubahan fisiologis utama yang terjadi pada remaja yaitu terjadinya menstruasi. Mestruasi atau haid adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Banyak remaja mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum periode haid mereka datang. Salah satunya adalah rasa nyeri haid berat yang disebut *dismenorea* (Shields, 2020). Akupresur merupakan bagian dari pengobatan tradisional. Akupresur dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. Akupresur aman untuk dilakukan sendiri walaupun belum pernah melakukan sebelumnya, asalkan mengikuti petunjuk yang ada. Akupresur tidak menimbulkan bahaya karena tidak menggunakan bahan kimia, sehingga diyakini tidak terdapat efek negative.

Penelitian terkait efektivitas akupresur terhadap *dismenorea* pada remaja putri pernah dilakukan di Pekanbaru. Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat efektifitas penekanan pada titik *Hoku/he-qu* (L14) dan pada titik *Neiguan* (PC6). Dari hasil uji statistik terhadap intensitas nyeri diperoleh nilai *p* (0,007) dengan nilai rata rata sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata 4,50 setelah perlakuan terhadap intensitas nyeri pada remaja putri setelah terapi akupresur pada kelompok intervensi (Fatmawati, 2022). Hasil ini menunjukkan nilai rata rata yang hampir sama diperoleh dalam penelitian ini yaitu 4,58 dengan menandakan bahwa terapi akupresur mampu menurunkan skala nyeri hingga pada skala 4 atau ada nyeri sedang cenderung ke ringan.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Syarifah (2018) ketika dilakukan pijatan pada titik-titik akupresur, sistem syaraf akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorphin sesuai kebutuhan tubuh yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak. *Endorphin* merupakan pembunuh rasa nyeri yang dapat dihasilkan sendiri oleh tubuh dengan salah satu caranya adalah dilakukannya akupresur.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Syarifah (2018) dengan hasil analisa data skala *dismenorea* menunjukkan beda rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi akupresur. Hasil analisa statistik terapi akupresur menunjukkan pengaruh yang signifikan terapi akupresur terhadap skala *dismenorea* sebelum dan sesudah intervensi. Pengaruh yang signifikan ini serupa dengan penelitian mengenai terapi akupresur yang diberikan pada remaja putri yang mengalami *dismenorea* (Jatnika, 2022).

Sejalan dengan hasil analisa mengenai efektivitas terapi akupresur dibuktikan dengan analisa uji *Paired t Test* dan *Eta Square Test* . Hasil *P Value* dari analisa *Paired t Test* menunjukkan nilai <0,05. Hasil analisa ini menunjukkan bahwa terapi akupresur berpengaruh dalam penurunan skala *dismenorea* sampai di skala 3,8 secara rata rata setelah perlakuan. Hasil analisa mengenai efektivitas terapi akupresur pada Titik Sakral menggunakan *Eta Square Test* menunjukkan nilai *Eta* yang sangat kuat. Hasil analisa ini menunjukkan bahwa terapi akupresur pada Titik Sakral memiliki efektivitas yang sangat

kuat terhadap penurunan *dismenorea* hingga mampu menurunkan skala nyeri ke 3 atau dikategorikan nyeri ringan.

Efektivitas terapi akupresur tersebut terjadi karena terapi akupresur yang diberikan dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan *endorphin*, yaitu hormon yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak. Terapi akupresur memiliki beberapa keuntungan. Pertama, terapi akupresur dapat menjadi upaya pengalihan (distraksi) sehingga perhatian seseorang tidak fokus pada rasa nyeri yang dirasakan dan itu dapat menurunkan tingkat nyeri seseorang. Kedua, terapi akupresur aman untuk dilakukan sendiri walaupun belum pernah melakukannya, asalkan mengikuti petunjuk yang ada.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

4 Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap penurunan intensitas *dismenorea* di SMPN 1 Blahbatuh dengan p -value 0,00 ($<0,05$).

Saran

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai obat terapi nonfarmakologi untuk menurunkan skala nyeri *dismenore* sehingga dapat meningkatkan pelayanan kesehatan dalam mengurangi nyeri *dismenorea*.

KEPUSTAKAAN

- Ang, S., Priskila, O. and Akwilda, P. (2023) 'Sehat Dengan Akupressure Mandiri', *Bantenese: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), pp. 413–421.
- Anggraini, Y. and Ekawati, I.W. (2020) 'Acupressure therapy as a pain reliever for dysmenorrhea', *Enfermeria Clínica*, 30, pp. 84–87.
- Bali, D. (2023) 'Profil Kesehatan Provinsi Bali 2023', *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Berger, B. *et al.* (2019) 'Personal perception and body awareness of dysmenorrhea and the effects of rhythmical massage therapy and heart rate variability biofeedback—A qualitative study in the context of a randomized controlled trail', *Complementary therapies in medicine*, 45, pp. 280–288.
- Efriyanthi, S., Suardana, I.W. and Suari, W. (2015) 'Pengaruh Terapi akupresur sanyinjiao point terhadap intensitas nyeri *dismenore* primer pada mahasiswi semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan', *COPING Ners Journal*, 2, pp. 7–14.
- Ekajayanti, P.P.N. and Purnamayanthi, P.P.I. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Perubahan Pola Menstruasi pada Remaja', *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), pp. 109–113.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y. and Tamada, M. (2022) 'Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Usia 9-12 Tahun', *Journals of Ners Community*, 13(1), pp. 51–63.
- Fibrila, F., Ridwan, M. and Widiyanti, S. (2023) 'Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Nyeri *Disminore* Pada Remaja Putri', *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(6), pp. 1127–1132.
- Fitria, F. and 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. 73–81.
- Hamidiyanti, B.Y.F., Sulianty, A. and Suseno, M.R. (2024) 'Buku Kesehatan Reproduksi Remaja

- Bagi Kader Posyandu Remaja', *The Journal Publishing*, 5(1), p. 82.
- Hasanah, O., Yetti, K. and Wanda, D. (2021) 'Efektivitas Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja'.
- Heni Setyowati, E.R. and Kp, S. (2018) *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma press.
- Herliawati, P.A. *et al.* (2024) *Buku Ajar Perimenopause*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Herliawati, P.A. (2024) *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Sumatera Barat: GET PRESS INDONESIA.
- Husaidah, S. (2021) 'Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020', *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), pp. 72–81.
- Indonesia, K.K.R. (2021) 'Profil Kesehatan Indonesia'.
- Jatnika, G., Badrujamaludin, A. and Yuswandi, Y. (2022) 'Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri dismenore', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), pp. 263–269.
- Karuniadi, I.G.A.M., Widiastini, L.P. and Saraswati, P.A.D. (2023) 'The Effectiveness of YOPI (Yoga and Lavender Aromatherapy) in Reducing Menstrual Pain (Dysmenorrhea) in Young Women in Mekarbhuaana Village, Badung', *Midwifery and Nursing Research*, 5(1), pp. 28–31.
- Kho, K.A. and Shields, J.K. (2020) 'Diagnosis and management of primary dysmenorrhea', *Jama*, 323(3), pp. 268–269.
- Kristina, C., Hasanah, O. and Zuhra, R.M. (2021) 'Perbandingan teknik relaksasi otot progresif dan akupresur terhadap dismenore pada mahasiswi FKP universitas Riau', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), pp. 104–114.
- Marbun, U. (2022) 'Efektifitas Terapy Akupresur Terhadap Pengurangan Dismenore Pada Mahasiswa DIII Kebidanan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 64–69.
- Mayasari, A.T., Febriyanti, H. and Primadevi, I. (2021) *Kesehatan reproduksi wanita di sepanjang daur kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- McKenna, K.A. and Fogleman, C.D. (2021) 'Dysmenorrhea', *American family physician*, 104(2), pp. 164–170.
- Ningrum, N.P. and Hidayatunnikmah, N. (2023) 'Efektifitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Dan Pemberian Terapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Kecamatan Lakudo Kabupaten Butontengah', *SNHRP*, 5, pp. 3058–3070.
- Notoadmojo (2014) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, E., Soemanto, R.B. and Prasetya, H. (2020) 'Effect of acupuncture therapy on pain reduction in dysmenorrhea patients: A meta-analysis', *Journal of Maternal and Child Health*, 5(6), pp. 705–714.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Kepeawatan*. 5th edn. Edited by P.P. Lestari. Jakarta: Salemba Medika. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- Nurseta, T. *et al.* (2022) 'Risk of Malignancy Index 3 (RMI3) Performance as a Predictor Advanced Stage Epithelial Ovarian Carcinoma used for NACT', *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, pp. 42–48.
- Nurseta, T. *et al.* (2023) 'CA125 level the presence of ascites as the neoadjuvant chemotherapy consideration for advanced ovarian carcinoma', in *AIP Conference Proceedings*. AIP Publishing.
- Oladosu, F.A. *et al.* (2019) 'Persistent autonomic dysfunction and bladder sensitivity in primary dysmenorrhea', *Scientific reports*, 9(1), p. 2194.
- Purnamayanthi, P.I. (2017) 'Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Siswi SMA Kelas XI tentang Menstruasi dengan Perilaku Penanganan Dismenorrhea', *Journal Center of Research*

- Publication in Midwifery and Nursing*, 1(1).
- Puspariny, C. (2023) 'Pengaruh Kombinasi Kinesio Taping Dan Akupresur Pada Titik Sanyinjiao (Sp 6) Terhadap Disminore Primer Pada Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), pp. 162–169.
- Revianti, I.D. and Yanto, A. (2021) 'Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja', *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), p. 39.
- Tyas, J.K., Ina, A.A. and Tjondronegoro, P. (2018) 'Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore', *Jurnal Kesehatan*, 7(1), pp. 1–6.
- WHO (2023) *World Health Statistic 2023*.
- Widarsa, I.K.T. and Tangking, K. (2022) 'Metode Sampling Penelitian Kedokteran dan Kesehatan'. Denpasar Bali: Baswara Press.
- Widiyastuti, N.E. (2022) 'Kesehatan Reproduksi Dan Keluarga Berencana: Bunga Rampai'.
- Wijayanti, H. and Selviana, S. (2019) 'Akupresure Sanyinjiao Point Mampu Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenorhea Primer', *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(2), pp. 70–76.

