

Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja

Arini Novilia Nur Khasanah
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
E-mail: Noviliaarini99@gmail.com

Kamidah
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No.3 Griyan Pajang Laweyan Surakarta

Abstract. Background: Dysmenorrhea is pain that occurs in the lower abdomen experienced by women approaching menstruation and during menstruation. As a result of dysmenorrhea can cause discomfort that can interfere with adolescent activities. Overcoming dysmenorrheal pain, namely with acupressure. The acupressure points used are LI4 and SP6 points. Emphasis on the hegu point (LI4) has a strong function on the mind so that it can be used in calming the mind and reducing anxiety, because dysmenorrhea can be caused by stress and psychological disorders while the SP6 point has a function to strengthen the spleen, restore Yin balance in the liver and kidneys so that it can improve blood circulation thus the SP6 point can reduce dysmenorrheal pain. **Objective :** To determine the effect of LI4 and SP6 point acupressure on reducing dysmenorrheal in adolescent. **Method :** This type of research uses a pre-experimental method with a one group pre-test post-test design. The sample obtained is from the calculation of the slovin formula, namely as many as 30 people. **Results :** The results of the study with the Wilcoxon Signed Rank test obtained a p value of 0,000 where the value is smaller a (0,005) meaning that there is an effect of acupressure.

Keywords: acupressure, reduction, dysmenorrhea

Abstrak. Latar Belakang : Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita mendekati menstruasi maupun selama menstruasi. Akibat dari dismenore dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja. Mengatasi nyeri dismenore yaitu dengan akupresur. Titik akupresur yang digunakan yaitu titik LI4 dan SP6. Penekanan pada titik hegu (LI4) berfungsi kuat terhadap pikiran sehingga mampu digunakan dalam menenangkan pikiran dan menurunkan kecemasan, karena dismenore dapat disebabkan oleh stress dan gangguan psikologis sedangkan titik SP6 fungsinya untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin pada hati dan ginjal sehingga dapat memperlancar peredaran darah dengan demikian titik SP6 dapat mengurangi nyeri dismenore. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-experimental dengan desain one group pre-test post-test. Sampel yang didapatkan adalah dari perhitungan rumus slovin yaitu sebanyak 30 orang. **Hasil :** Hasil dari penelitian dengan uji Wilcoxon Signed Rank didapatkan nilai p value = 0,000 dimana p value lebih kecil a (0,05) berarti bahwa ada pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Kata kunci : akupresur, penurunan, dismenore

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan social. Masa pubertas pada wanita ditandai dengan datangnya menstruasi atau haid. Menstruasi atau haid adalah suatu keadaan yang sering dialami oleh wanita dan ditandai dengan adanya rasa nyeri pada uterus atau perut bagian bawah saat

menstruasi (Kulkarni & Deb, 2019). Umumnya wanita remaja yang mengalami haid sering mengeluhkan berbagai masalah seperti menstruasi tidak teratur, menoragia, serta nyeri saat haid (dismenore).

Dismenore adalah nyeri yang terjadi pada perut bagian bawah yang dialami oleh wanita mendekati menstruasi maupun selama menstruasi (Anugoro,2017). Berdasarkan pada penelitian Astiza (2021), peristiwa dismenore sangat banyak di berbagai dunia. Kejadian rata-rata dismenore pada wanita remaja diperkirakan antara 16,8% sampai 81%. Menurut data WHO, 1.769.425 (90%) wanita menderita dismenore, sekitar 10 sampai 15% antara lain mengalami dismenore berat.

Akibat dari dismenore dapat menimbulkan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu aktivitas remaja, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas di sekolah. Gejala dismenore yang dirasakan antara lain nyeri pada perut atau kram yang dapat menjalar ke pinggang yang disertai rasa mual, letih, muntah, sakit kepala, diare Madianung & Masi (dalam Fitriani, & Achmad, 2018:69-72). Pengobatan dismenore dapat bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Obat medis yang sering digunakan berupa analgesic seperti asam mefenamat, ibuprofen, paracetamol dan antagonis kalsium, seperti verapamil dan nifedipin yang dapat menurunkan aktivitas dan kontraktilitas uterus. Obat analgesic dapat menghilangkan nyeri dengan efektif, namun penggunaan analgesic bisa berdampak ketagihan dan dapat memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi penggunaannya. Sedangkan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan diantaranya menggunakan teknik relaksasi, latihan pernafasan, massage, music, kompres hangat, aromaterapi, dan akupresur. Hal ini yang menarik perhatian untuk mengatasi nyeri dismenore yaitu dengan akupresur.

Akupresur adalah penerapan tekanan yang terus- menerus ke titik-titik tertentu pada area tubuh untuk tujuan menghilangkan rasa sakit, relaksasi, menghilangkan mual, mengatasi masalah kesehatan, dan kebugaran. Sebagian besar remaja masih belum mengetahui tentang penanganan dismenore tanpa obat-obatan analgesic salah satunya yaitu dengan akupresur. Pengobatan ini memiliki keuntungan karena risikonya lebih kecil, lebih mudah dipelajari, lebih mudah dilakukan dan memiliki efek positif untuk pengurangan nyeri sertameningkatkan relaksasi (Roza, 2019). Titik akupresur yang digunakan yaitu titik LI4 dan titik SP6. Penekanan pada titik hegu (LI4) berfungsi kuat terhadap pikiran sehingga mampu digunakan dalam menenangkan pikiran dan menurunkan kecemasan, karena dismenore dapat disebabkan oleh stress dan gangguan psikologis (Renityas, 2017). titik SP6 dimana fungsinya untuk memperkuat limpa, mengembalikan keseimbangan Yin pada hati dan ginjal sehingga dapat memperlancar peredaran darah dengan demikian titik SP6 dapat mengurangi nyeri dismenore.

Penelitian (Mukhoirotin, et al, 2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan akupresur di titik hegu (LI4) dan titik sanyinjiao (SP6) terhadap penurunan nyeri haid (dismenore).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh akupresur terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Karang Taruna Desa Tunggul di dapatkan 41 remaja putri yang sudah menstruasi, dan 32 yang mengalami dismenorea pada saat menstruasi. Terdapat beberapa remaja yang mengalami dismenore merasa terganggu aktivitasnya hingga menyebabkan tidak masuk sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain one group pretest posttest, dimana metode ini memberikan perlakuan dan meneliti perubahan dari perilaku yang diberikan. Responden penelitian ini adalah semua remaja yang sudah menstruasi dan yang pernah mengalami dismenore di Karang Taruna Desa Tunggul, Kecamatan Gemolong, Kabupaten Sragen. Variabel independent pada penelitian ini adalah Akupresur ialah tindakan terapi pijat pada dua titik yaitu LI4 dan SP6 dilakukan selama 1 hari dan diberikan 1x sehari dengan pemijatan searah jarum jam sebanyak 30 putaran masing-masing titik 10 menit. Variabel dependent pada penelitian ini adalah dismenore. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakter dari masing-masing variabel yang diteliti, dan karakteristik responden yaitu dengan melihat frekuensi sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan analisa dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel .1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

umur	frekuensi	Presentase (%)
Remaja awal	3	10,0%
Remaja tengah	19	63,3%
Remaja akhir	8	26,7%
Total	30	100,0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil distribusi responden umur. Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang dan dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Dari tabel diatas dapat diketahui mayoritas

responden remaja awal sebanyak 3 orang (10,0%), responden remaja tengah sebanyak 19 orang (63,3%), dan responden remaja akhir sebanyak 8 orang (26,7%).

Tabel .2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Saat Menarache

Menarache	frekuensi	Presentase (%)
12 tahun	25	83,3%
13 tahun	4	13,3%
14 tahun	1	3,3%
Total	30	100,0%

Berdasarkan tabel diatas dilihat dari menarache responden dibagi menjadi 3 kelompok yaitu 12 tahun, 13 tahun, dan 14 tahun, mayoritas responden mengalami menarache pada umur 12 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), responden yang menarache umur 13 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), dan responden yang menarache umur 14 tahun sebanyak 1 orang (3,3%).

Analisa Bivariat

Tabel .3 distribusi frekuensi rata-rata akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja

	Sebelum	Sesudah
Skor nyeri	4,1333	3,1333
SD	1,30604	1,38298
Min	2,00	1,00
Max	6,00	6,00

Hasil output diketahui nilai rata-rata dari sebelum dilakukan akupresur adalah 4 dan sesudah dilakukan akupresur angka menjadi 3. Nilai minimum dari sebelum dilakukan akupresur adalah 2 dan sesudah dilakukan akupresur menjadi 1.

Tabel .4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberikan akupresur titik LI4 dan SP6

Sesudah – Sebelum	N	Mean Rank	Asymp.sig
Negatif ranks	20	10.50	.000
Positif ranks	0	.00	

Dari perhitungan uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS maka membandingkan antara nilai Sig dan nilai alpa yang dihasilkan dari perhitungan maka didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur titik SP6 dan LI4 terhadap penurunan dismenore pada remaja.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil distribusi responden umur. Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang dan dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Dari tabel diatas dapat diketahui mayoritas responden remaja awal sebanyak 3 orang (10,0%), responden remaja tengah sebanyak 19 orang (63,3%), dan responden remaja akhir sebanyak 8 orang (26,7%).

Usia remaja merupakan usia dimana seseorang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Remaja akan mencari berbagai informasi dari berbagai sumber. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan perilaku perawatan diri remaja saat menstruasi (Solehati et al., 2017). Remaja akhir diketahui memiliki emosi yang tidak stabil yang dapat menyebabkan diantara mereka mengalami dismenore. Dismenore sering dialami oleh wanita khususnya usia 15-25 tahun dan angka kejadiannya menurun di atas usia tersebut. Menurut Hurlock, semakin cukup umur dapat meningkatkan kematangan dan kekuatan seseorang menjadi lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Jadi, umur dapat mempengaruhi pengetahuan terutama pengetahuan tentang dismenore.

Berdasarkan penelitian Nurhayati Wahyu Trianingsih, Tjahjono Kuntjoro, Sri Wahyuni (2016) bahwa umur dan tingkat kecemasan merupakan faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya dismenore. Menurut hasil penelitian Ika Novia & Nunik Puspitasari (2008) menunjukkan responden yang berumur 21-25 tahun mempunyai risiko 0,013 kali lebih sering terkena dismenore primer dibandingkan dengan responden yang berumur 26-30.

Karakteristik Responden Berdasarkan Menarche

Berdasarkan tabel diatas dilihat dari menarche responden dibagi menjadi 3 kelompok yaitu 12 tahun, 13 tahun, dan 14 tahun, mayoritas responden mengalami menarche pada umur 12 tahun sebanyak 25 orang (83,3%), responden yang menarche umur 13 tahun sebanyak 4 orang (13,3%), dan responden yang menarche umur 14 tahun sebanyak 1 orang (3,3%).

Menarche atau menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13-14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia <12 tahun. Umur menarche yang terlalu muda (<12 tahun) dimana organ-organ reproduksi belum berkembang secara maksimal dan masih terjadi penyempitan pada leher rahim, maka dapat menimbulkan rasa sakit pada saat menstruasi. Usia menarche kurang dari 12 tahun berisiko mengalami dismenore 4,364 kali lebih besar dibandingkan remaja usia menarche lebih dari 12 tahun (Kasumayanti, 2015). Usia normal remaja putri untuk memulai menstruasi pertama (Haid) adalah antara usia 12 dan 13 tahun. Namun, ada remaja putri yang mengalami menstruasi dini setelah usia 10 tahun atau

pada usia 17 tahun. Menstruasi mulai berakhir sendiri saat berusia 40-50 tahun, atau bisa disebut dengan menopause (Setiani & Setyawati, 2016). Usia menarche yang terlalu cepat pada sebagian remaja putri dapat menimbulkan keresahan karena secara mental mereka belum siap mengalami hal tersebut. Dismenore berkaitan dengan menarche, remaja yang menarche pada usia lebih muda memiliki resiko mengalami dismenore lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mengalami menarche pada usia normal. Faktor risiko lain yang berpengaruh terhadap dismenore adalah siklus menstruasi dan lamanya menstruasi (Zaskiah, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Savitri dkk (2019) dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore Siswi SMP Negeri 2 Sawan” menunjukkan hasil adanya hubungan antara usia menarche dengan kejadian dismenore dengan angka kejadian dismenore paling tinggi terjadi pada usia menarche dini yakni 21 orang (32,31%) sedangkan pada usia menarche normal sebanyak 18 orang (27,69%). Adapun hasil penelitian (Wrisnijati et al., 2019) dengan menggunakan jenis penelitian analitik deskriptif mengatakan bahwa remaja yang sedang mendapatkan menstruasi terlalu dini bisa mengakibatkan nyeri menstruasi, karena bisa disebabkan organ reproduksinya belum sanggup untuk menerima pergantian yang terjadi dan juga terdapat penyempitan pada leher lahir. Hal ini bisa dibuktikan melalui hasil $p\text{-value } 0,001 < \alpha = 0,05$, yang artinya terdapat keterkaitan umur menarche terdapat dismenore. Penelitian selanjutnya menurut Hu et al (2020) membuktikan bahwa usia menarche memiliki hubungan bermakna terhadap kejadian dismenore primer pada mahasiswa, yaitu mahasiswa yang menarche pada usia <12 tahun berisiko 1,161 kali terhadap kejadian dismenore primer (Hu et al, 2020).

Terapi Akupresur Titik LI4 dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi akupresur adalah 4,13 dan rata-rata skala nyeri setelah diberikan terapi akupresur adalah sebesar 3,13 dengan selisih mean 1.

Berdasarkan teori bahwa secara umum dismenore digambarkan dengan keluhan nyeri atau kram perut yang menyakitkan dan menyebabkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas fisik. Gejala dismenore setiap wanita berbeda-beda. Namun tanda dan gejala dismenore paling khas yaitu kram perut bagian bawah, punggung bawah hingga paha dalam. Tidak sedikit penderita yang merasakan nyeri berat sehingga terpaksa meninggalkan aktivitasnya untuk beristirahat beberapa jam atau hari. Hal yang sama juga dilaporkan Wijayanti & Selviana (2019), penanganan yang masih menggunakan pemberian obat untuk menghilangkan nyeri dalam jangka waktu lama tentu saja memiliki efek samping yang

berbahaya bagi kesehatan perempuan. Perlu adanya alternatif penanganan dismenore non farmakologi yaitu salah satunya dengan menggunakan akupresur.

Akupresur dikenal sebagai salah satu metode terapi tradisional china untuk menyembuhkan dismenore dengan menggunakan teknik memijat pada titik meridian bagian tubuh tertentu. Terapi akupresur merupakan terapi penyembuhan yang sejalan dengan terapi akupunktur, mudah dilakukan dan dapat dilakukan oleh diri sendiri (Adams et al., 2017). Terapi akupresur dengan cara memijat titik akupunktur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorfin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Movahedi et al., 2017).

Akupresur berperan dalam proses penurunan skala dismenore, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh widia dkk (2020) yang menunjukkan pengaruh signifikan dari terapi akupresur titik sanyinjiao (SP6) dalam menurunkan tingkat nyeri dismenorea primer pada remaja putri dengan hasil p-value 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan penelitian tersebut, terapi akupresur titik sanyinjiao yang diberikan kepada remaja putri di dapati hasil dengan selisih mean pre-test dan post-test sebesar 13,77. Hal yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh yuliati (2019), sebanyak 26 responden dilakukan terapi akupresur pada titik meridian LI4 menunjukkan penurunan rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,77 point, sd 0,845 dengan selisih point pre dan post sebesar 2,31 point.

Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja

Pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan Wilcoxon diperoleh Pvalue = 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja.

Terapi akupresur merupakan terapi pada titik akupunktur tanpa menggunakan jarum melainkan dengan pijatan menggunakan jari tangan. Akupresur merupakan terapi yang mudah dilakukan, aman, dan tidak menimbulkan efek samping seperti pada penggunaan obat kimia. Terapi akupresur dengan cara memijat titik akupunktur dengan menggunakan jari dapat merangsang pengeluaran endorfin yang dapat membuat relaksasi otot dan pengurangan nyeri (Movahedi et al., 2017). Endorfin merupakan hormone yang dapat mengurangi rasa sakit dan juga bertindak sebagai penenang.

Beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terapi akupresur pada titik LI4 dan ST 36 dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore (Sari & Usman, 2021). Selanjutnya hasil penelitian sebelumnya yang telah melakukan terapi akupresur pada titik SP6, LI4, PC6 yang dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dismenore (Adimayanti et al., 2021). Adapun hasil penelitian Astiza (2021) menunjukkan hasil

rata-rata sakit menstruasi yang di alami oleh remaja putri setelah memperoleh akupresur yaitu 1,55 berada pada skala nyeri ringan. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Fitria dan Haqqattiba'ah (2019) menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi akupresur rata-rata remaja putri mengalami efek pengurangan tingkat nyeri haid (Dismenore) sebesar 2,86. Menurut penelitian Hasanah (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi akupresur rata-rata remaja putri mengalami efek pengurangan tingkat rasa sakit menstruasi (Dismenore) sebesar 1,27.

KESIMPULAN

1. Mayoritas responden mengalami dismenore dengan tingkat nyeri sedang sebanyak 4,13.
2. Mayoritas responden sesudah dilakukan akupresur mengalami penurunan menjadi nyeri ringan sebanyak 3,13.
3. Berdasarkan hasil analisis tabel pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan akupresur dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh $P\text{value} = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh akupresur titik LI4 dan SP6 terhadap penurunan dismenore pada remaja.

SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi remaja untuk meredakan nyeri dismenore dengan teknik akupresur
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Bagi pelayanan kesehatan diharapkan hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi obat terapi nonfarmakologi untuk menurunkan skala nyeri dismenore.
3. Bagi Peneliti Lain
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman. (2016). Mudah Akupunktur Melalui Anatomi. *In Arti Bumi Intaran* (Vol. 51, Issue 1).
- Adams, et al. (2017). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263-369.
- Afiyah, I. L., Masruroh., & Isnawati, I. (2022). Penyuluhan Tentang Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. 1(2).
- Andriana. (2018). Gambaran Dismenore Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus: Penelitian & Pengabdian*, 1(6).
- Angelina et al. (2018). Hubungan Usia Menarche Dan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Dismenore Primer. *Journal Of Health Education an Literacy*, 4(2).
- Anugoro. (2017). Akupresur untuk Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja di RT 11 RW 05 Desa Langensari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Artiza. (2021). Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(1).
- Febuanti. (2017). Aplikasi Kombinasi Akupresur Titik Sanyinjiao Dan Rebusan Jahe Merah Pada Remaja Dengan Dismenore. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 13-16.
- Fitriani., & achmad. (2018). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(1), 69-72
- Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi dan Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Hu et al, Z. M. et al. (2020). Prevalence and Risk Factors Associated with Primary Dysmenorrhea among Chinese Female University Students: A Cross-sectional Study. *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 33, 15-22.
- Husaida, S., Ridmadhanti, S., & Radulima, L. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1).
- Irianto. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Junal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Kostania., Kuswati.,& Fitriyani. (2019). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1).
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, M.R. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 104-114.
- Kulkarni., & Deb. (2019). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Keperawatan Tingkat II ITEKES BALI Terkait Penggunaan Akupresur Dalam Mengatasi Nyeri Haid. *Journals of Ners Community*. 13(1), 548-558.
- Larasati, TA., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer Pada Remaja. *Majority*, 5(3).

- Movahedi, et al. (2017). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(3), 263-269.
- Mukhoirotin, et al. (2018). Tetap Aktif Saat Menstruasi Dengan Akupresur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 209-219.
- Nurdahlia., & Fitriani. (2021). Literature Review: Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (Dismenore) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hipnoterapi Pada Remaja Putri. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 3(1), 28-34.
- Nurwana., et al. (2017). Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran.
- Prayuni., Imandiri., & Adianti. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kejadian Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 7(1), 84-90.
- Renityas., N. N. (2017). Efektifitas Titik Accupresure LI4 Terhadap Penurunan Nyeri. *JuKe*, 1(2), 86-93.
- Roza. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(1).
- Setyowati. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Magelang: Unima Press.
- Sinaga, E., Saribanon, N, dkk. (2017). Manajemen Kesehatan Menstruasi. Iwwash, Jakarta.
- Solehati et al. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Self Care Pada Remaja Yang Mengalami Dismenore di Long Ikis-Kalimantan Timur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2).
- Swarihiyanti, R. (2014). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care Pada Pasien Post Op di Ruang Mawar RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Skripsi Surakarta: Sekolah Tinggi Kusuma Husada Surakarta.
- Tsamara. (2020). Hubungan Usia Menarche Dan Konsumsi Makanan Cepat saji Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Siswi Di Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Menara Medika*, 4(1).
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. Strada Press.
- Wijayanti., & Selviana. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Haid (DISMENORE) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1).
- Zaskiah. (2017). Hubungan Siklus Menstruasi dan Usia Menarche dengan Dismenore Primer pada Siswa Kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).