

Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 30 Banjarmasin

¹ Annisa Afifah, ² Elvine Ivana Kabuhung, ³ Nurul Hidayah, ⁴ Novita Dewi Iswandari

^{1,2,4} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

³ Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Email: ¹ annisaafifah230@gmail.com

Article History:

Received Mar 18th, 2025

Revised Apr 26th, 2025

Accepted May 18th, 2025

Published May 21th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Dismenore adalah keluhan kram pada rahim dan munculnya saat sedang haid, penyebab dismenore dikarenakan ketidakseimbangan yaitu hormon prostaglandin yang mengontrol kontraksi rahim. Angka kejadian dismenore di dunia sangat tinggi sekitar 1.769.425 jiwa Wanita di dunia mengalami dismenore sementara di Indonesia angka kejadian dismenore 54,89%. **Tujuan:** Menganalisis Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 30 Banjarmasin. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan kuantitatif pre eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan rekapitulasi observasi. Analisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum tindakan akupresur skala nyeri dismenore terbanyak adalah mengganggu aktivitas sebanyak 10 responden (33,3%) dan setelah tindakan akupresur skala nyeri dismenore terbanyak sedikit sakit 20 responden (66,7%). Penurunan nyeri dismenore setelah dilakukan penekanan pada meridian Hequ LI4, secara langsung meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh. Akupresur dapat mengurangi nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 30 Banjarmasin dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ yaitu $p\text{-value} < \alpha$ ($0,000 < 0,05$). **Simpulan:** Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 30 Banjarmasin.

Kata Kunci: Pengaruh Akupresur. Nyeri Dismenore, Remaja Putri

Abstract

Background: Dysmenorrhea is a complaint of cramps in the uterus and occurs during menstruation. The cause of dysmenorrhea is due to an imbalance, namely the prostaglandin hormone which controls uterine contractions. The incidence of dysmenorrhea in the world is very high at around 1,769,425 women in the world experience dysmenorrhea while in Indonesia the incidence of dysmenorrhea is 54.89%. **Objective:** To analyze the effect of acupressure on dysmenorrhea pain in young women at SMP Negeri 30 Banjarmasin. **Methods:** The type of research used was quantitative pre-experiment with a one group pretest-posttest design. The sampling technique used total sampling with a sample size of 30 people. Data collection uses observation sheets and observation recapitulation. Analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The results of the study found that before the acupressure procedure, the most dysmenorrhea pain scale was to interfere with the activities of 10 respondents (33.3%) and after the acupressure procedure, the most dysmenorrhea pain scale was slightly sick, 20 respondents (66.7%). The reduction of dysmenorrhea pain after an emphasis

*on the Hequ LI4 meridian directly increases the production of endorphins in the body. Acupressure can reduce dysmenorrhea pain in young girls at SMP Negeri 30 Banjarmasin with a result of p-value = 0.000, namely p-value < α (0.000 < 0.05). **Conclusion:** Based on the results of the data analysis, it was concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted and is expected to increase the knowledge of young girls to find out the effect of acupressure on dysmenorrhea pain in adolescent girls at SMP Negeri 30 Banjarmasin.*

Keywords: Effects of Acupressure, Dysmenorrhea Pain, Young Women

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, kejadian dismenorea di dunia sangat tinggi sekitar 1.769.425 jiwa wanita di dunia mengalami dismenorea berat, Di Indonesia angka kejadian dismenorea sekunder adalah 64,25% terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Herawati, 2021).

Nyeri dismenore mempengaruhi 64,25% wanita Indonesia, dengan remaja perempuan mengalami insiden antara 30% dan 60%. Dari jumlah tersebut, 7% hingga 15% dari mereka bolos sekolah karena rasa sakit (Oktorika dkk., 2020). Tanda penting masa remaja adalah dimulainya menstruasi, yang biasanya terjadi antara usia 10 dan 16 tahun dan menunjukkan perjalanan dari awal hingga pertengahan pubertas sebelum dimulainya fase reproduksi. (Sarwono, 2018).

Ada dua kategori dismenore primer dan sekunder. Remaja sering merasakan dismenore primer, yang tidak terkait dengan penyakit tertentu. Sebaliknya, gangguan sistem reproduksi termasuk endometriosis, adenomiosis, dan fibroid rahim dikaitkan dengan dismenore sekunder (Osuga dkk., 2020).

Metode farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati dismenore. Penggunaan rempah-rempah yang berbeda, mandi air hangat, pijat, olahraga, aromaterapi, musik, membaca, menonton film, dan kompres hangat ke perut bagian bawah atau punggung adalah contoh pendekatan non-farmakologis, apabila tidak ditangani dengan tepat, dismenore dapat berdampak pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari penderita, oleh karena tingginya prevalensi dismenore di Indonesia, maka upaya pencegahan dan penanganan nyeri haid penting untuk dilakukan agar tidak berlanjut menjadi nyeri kronis yang lebih sulit ditangani, salah satu perawatan non-farmakologis yang dapat diberikan adalah komplementer akupresur (I. D. Sari & Listiarni, 2021).

Diperkirakan bahwa akupresur meningkatkan kadar endorfin, yang mengurangi rasa sakit, ketika tubuh memproduksi hormon ini, endorfin yang diproduksi dalam aliran darah dan dalam sistem saraf pusat sebagai opioid peptida endogen, memicu sistem endokrin untuk melepaskannya. Tujuan dari reaksi ini adalah untuk mengurangi nyeri menstruasi, Karena ketidakseimbangan hormon secara intrinsik terkait dengan dismenore, tujuan akupresur untuk nyeri menstruasi adalah untuk menyeimbangkan hormon berlebih (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 04 Maret 2024 di SMPN 30 Banjarmasin yaitu yang pertama diskusi untuk penggalan informasi kepada pembina UKS mengenai data atau jumlah murid perempuan di SMPN 30 Banjarmasin sehingga didapatkan hasil yaitu 108 orang dan 8 dari 10 orang remaja putri mengalami nyeri perut bagian bawah ketika

menstruasi dengan berbagai intensitas tingkat nyeri, dan masih bisa melakukan sehari-hari, sebagian dari remaja pada saat menstruasi mengaku aktivitas belajar terganggu ketika sedang nyeri haid.

Sebelumnya di SMPN 30 Banjarmasin khususnya pada remaja putri belum pernah dilakukan penelitian tentang akupresur pada nyeri haid (dismenore primer), maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP 30 Banjarmasin”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 30 Banjarmasin. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswi kelas VIII dan IX dengan umur 13-15 tahun yang mengalami nyeri dismenore dengan jumlah 30 orang. Pengambilan sampel ini diambil menggunakan teknik total sampling, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi dan skala VAS untuk mengukur intensitas nyeri yang dibagikan langsung kepada responden dan menilai skor nyeri awal dismenore sebelum dilakukan tindakan akupresur dan melakukan tindakan akupresur selama 15-30 kali pemijatan atau selama 10-15 menit pada responden, dapat diketahui dengan cara mengukur hasil jawaban dari responden setelah dilakukan akupresur, untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putrin di SMP Negeri 30 Banjarmasin.

Analisa yang dilakukan untuk menganalisis data yang sudah terkumpul yaitu Analisa bivariat dan Analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk mengetahui Tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan akupresur pada responden, sedangkan pada Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh akupresur pada responden (uji *Wilcoxon signes rank test*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Mengidentifikasi Tingkat nyeri sebelum melakukan akupresur pada remaja putri di SMP Negeri 30 Banjarmasin

No	Sebelum Akupresur	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
1	Tidak sakit	0	0
2	Sedikit sakit	3	10
3	Agak mengganggu	8	26,7
4	Mengganggu aktivitas	10	33,3
5	Sangat mengganggu	8	26,7
6	Tidak tertahankan	1	3,3
Total		30	100

Sumber : Data Primer 2024

Sebagian besar responden sebelum tindakan akupresur yang dirasakan mengganggu aktivitas yaitu sebanyak 10 orang responden (33,3%).

Tabel 2. Disribusi Frekuensi tingkat nyeri sesudah melakukan akupresur pada remaja putri di SMPN 30 Banjarmasin

No	Sesudah Akupresur	Frekuensi (F)	Persentasi (%)
1	Tidak sakit	5	16,7
2	Sedikit sakit	20	66,7
3	Agak mengganggu	3	10
4	Mengganggu aktivitas	2	6,7
5	Sangat mengganggu	0	0
6	Tidak tertahankan	0	0
Total		30	100

Sumber data : Data primer 2024

Sebagian besar responden sesudah tindakan akupresur yang dirasakan sedikit sakit yaitu sebanyak 20 orang responden (66,7%).

Tabel 3. Identifikasi Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 30 Banjarmasin Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Akupresur.

Nyeri Dismenore	Frekuensi dan Persentase				
	Pre Test	P(%)	Post Test	P(%)	
Tidak sakit	0	0	5	16,7	P Value = 0,000
Sedikit sakit	3	10	20	66,7	
Agak mengganggu	8	26,7	3	10	
Mengganggu aktivitas	10	33,3	2	6,7	
Sangat mengganggu	8	26,7	0	0	
Tak tertahankan	1	3,3	0	0	
Total	30	100	30	100	

Sumber : Data Primer 2024

Analisa data dilakukan pada intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi akupresur di meredian LI4. Uji statistik yang digunakan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi yaitu uji *Wilcoxon*.

Hasil Analisa menunjukan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pretest-posttest dengan *p-value* adalah 0,000 ($<0,05$), sehingga H_a diterima sementara H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 30 Banjarmasin.

Pembahasan

Menurut penelitian (Desi dan Anisya, 2022) nyeri yang dialami remaja putri dapat berkaitan dengan umur dan waktu haid pertama (*menarche*) remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada remaja putri, didapatkan 30 responden yang dimana rata-rata umurnya

adalah 13-15 tahun, responden yang berumur 13 tahun ada 14 responden (46.7%), yang berumur 14 tahun ada 15 responden (50%), dan yang berumur 15 tahun ada 1 responden (3.3%).

Berdasarkan hasil penelitian Psiari et al (2021) tentang hubungan usia menarche dengan dismenore primer pada siswi kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung didapatkan dari 91,2 % (62 responden) yang memiliki usia menarche < 12 tahun dan menderita dismenore primer, yang berarti terdapat hubungan antara usia menarche < 12 tahun dengan dismenore primer. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh rata-rata responden berkisar 13-15 tahun yang mengalami dismenore.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada remaja putri, didapatkan adanya keteraturan menstruasi pada remaja teratur dan tidak teratur dalam menstruasi, responden yang menstruasinya teratur ada 16 responden (53.3%) dan yang menstruasinya tidak teratur ada 14 responden (46.7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Psiari et al (2021) di SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun 2020, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 32,1% (34 siswi) dengan siklus menstruasi normal 67,9% (72 siswi) dengan siklus menstruasi tidak normal, yang berarti bahwa responden yang siklus menstruasinya tidak teratur mempunyai peluang 14 kali lebih besar mengalami kejadian dismenore primer saat menstruasi dibandingkan dengan responden yang siklus menstruasinya teratur. Peneliti berasumsi siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula setiap 21-35 hari) yaitu pada hari 1-14 terjadi pertumbuhan dan perkembangan folikel primer yang dirangsang oleh hormone FSH. Lamanya menstruasi dapat dipengaruhi oleh keadaan dismenore atau gejala lain seperti sindrom premenstruasi.

Usia menarche dini atau biasanya < 12 tahun menyebabkan masalah pada remaja dan ketidaksiapan karena pematangan organ reproduksi yang kemudian mengakibatkan dismenore. Kejadian dismenore dikarenakan belum mencapai kematangan biologis. Semakin bertambahnya usia maka semakin melebar leher rahim sehingga sekresi hormon prostaglandin akan berkurang, menurunnya fungsi saraf rahim karena penuaan akan menghilangkan dismenore primer nantinya (Psiari et al, 2021)

Tingkat Nyeri Sebelum Tindakan Akupresur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pengaruh akupresur terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMP Negeri 30 Banjarmasin didapatkan dari 30 responden, sebelum dilakukan akupresur terhadap nyeri dismenore atau pre test menunjukkan hasil yang didapatkan yaitu dengan tidak sakit yaitu 0 responden (0%), sedikit sakit 3 responden (10%), agak mengganggu 8 responden (26,7%), mengganggu aktivitas 10 responden (33,3%), sedangkan sangat mengganggu 8 responden (26,7%), dan tidak tertahankan 1 responden (3,3%).

Menurut (Husnul Khotimah, 2020) Dismenore adalah nyeri atau rasa tidak enak pada perut bagian bawah sampai ke pinggang yang dirasakan sebelum haid, saat haid selama 1 sampai 2 hari yang biasanya disertai dengan mual sehingga memaksa penderita untuk beristirahat dan meninggalkan aktivitasnya selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari. (Fitria & Haqqattiba'ah, 2020).

Menurut (Proverawati dan Misaroh, 2020) kontraksi dipengaruhi oleh peningkatan zat prostaglandin yang dihasilkan oleh tubuh perempuan saat menstruasi, zat tersebut mempunyai fungsi membuat dinding rahim berkontraksi dan pembuluh darah sekitarnya terjepit dan

menimbulkan iskemia jaringan sehingga menimbulkan nyeri saat menstruasi. Selain itu prostaglandin juga merangsang saraf nyeri di rahim sehingga menambah intensitas nyeri. Dismenore dapat ditangani baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, pengobatan dismenore dengan obat biasanya berhasil, namun 20-25% gagal, NSAID merupakan pengobatan utama namun terkadang mempunyai efek gastrointensial, sehingga terdapat pengobatan alternatif atau non-obat untuk dismenore (Sumiaty dkk., 2021).

Akupresure adalah perawatan dengan menerapkan ketegangan atau menggosok dan menghidupkan fokus tertentu di tubuh, cara kerja tekanan titik akan mendidik sistem endokrin untuk mengirimkan berbagai endorfin sesuai kebutuhan tubuh, yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh sendiri. Endorfin dapat mempengaruhi daerah pendeteksi nyeri di otak besar sebagai obat penenang yaitu morfin. (Pangastuti & Mukhoirotn, 2019).

Tingkat Nyeri Sesudah Tindakan Akupresur

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari 30 responden yang mengalami dismenore setelah dilakukan akupresure terdapat 5 responden (16,7%) yang mengalami tidak sakit, terdapat 20 responden (66,7%) yang mengalami sedikit sakit, terdapat 3 responden (10%) yang mengalami agak mengganggu, dan terdapat 2 responden (6,6%) yang mengalami mengganggu aktivitas. Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada penurunan intensitas nyeri dismenore dengan nilai p value = 0,00 setelah dilakukan teknik akupresur pada acupoint LI 4 (Hegu) sehingga disimpulkan terapi akupresur efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil penelitian menandakan pemberian pijat akupresur dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore pada remaja karena dengan akupresur pada titik meridian LI 4 (Hegu) bisa menstimul pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan sakit, tubuh merasa lebih rileks dan merepon kekebalan tubuh. Sesuai dengan hasil penelitian Astiza dkk (2021) menunjukkan hasil rata-rata sakit menstruasi yang dialami oleh remaja putri setelah memperoleh akupresur yaitu 1,55 berada pada skala nyeri ringan.

Penelitian Arini, dkk (2021) dengan hasil akhir ada perubahan yaitu sebelum dilakukan terapi yaitu 2,02 dan setelah dilakukan terapi yaitu 1,19. Penurunan nyeri dismenore setelah dilakukan penekanan pada meridian Hequ LI4, setelah pemijatan dilakukan secara langsung meningkatkan endorfin sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore.

Akupresur merupakan suatu keterampilan penyembuhan tradisional yang menggunakan teknik penekanan titik-titik akupunktur, yaitu dengan cara menekan permukaan tubuh dengan jari atau benda tumpul. (Sari dan Usman, 2021) Menurut teori imunitas dan teori endorfin, pengobatan non medis dengan akupresur pada titik Hegu (LI4) dapat dilakukan dengan dilakukan penekanan pada permukaan tubuh (Revianti dkk., 2021). Teknik akupresur diberikan selama 8 detik lepas, dalam waktu 20 menit dengan tekanan kuat dan gaya vertikal. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri dismenore pada remaja dengan menggunakan teknik akupresur titik Hegu (LI4) (Fira et al., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa terapi akupresur efektif menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri, terapi akupresure pada titik meridian LI 4 (Hegu) dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin sehingga lebih cepat menurunkan nyeri, tubuh merasa lebih tenang dan merespon kekebalan tubuh.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima dan diharapkan dapat menambah pengetahuan remaja putri untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 30 Banjarmasin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah dan Kepala TU serta Guru UKS SMP Negeri 30 Banjarmasin yang telah memberikan izin untuk penelitian dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, E., Istiqamah, I., Wahdah, R., & Hidayah, N. (2024). The Influence Of Reproductive Health Education On Adolescent Girls On The Level Of Knowledge About Dysmenorrhea. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(5), 518-525.
- Devilawati, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 5.
- Fitria, F., & 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), 073–081. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p07>
- Fitriani, F. (2019). *Efektifitas Pemberian Terapi Murottal Terhadap Penurunan Skala Nyeri Haid (Disminorea)*. Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Al-Istiqamah Pekapuran Raya Banjarmasin.
- Herawati. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri Pasir Pengaraian.” *Journal UPP. Journal UPP*, 20(12), 1–9.
- Khotimah, H., & Lintang, S. S. (2022). Terapi Non-Farmakologi untuk Mengatasi Nyeri Dismenore pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 9(03), 343-352.
- Oktorika, P., Indrawati, & Sudiarti, P. (2020). Hubungan Index Masa Tubuh(IMT) dengan Skala Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMANegeri 2 Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 122–129.
- Osuga, Y., Hayashi, K., & Kanda, S. (2020). Long-term use of dienogest for the treatment of primary and secondary dysmenorrhea. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 46(4), 606–617.
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin, M. (2019). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri”. *Jurnal EDUNursing*, 2(2), 54–62.
- Renjani, A., Iswandari, N. D., Hakim, A. R., & Kabuhung, E. I. (2024, April). E Efektivitas Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Dusun Tengah. In *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars* (Vol. 6, No. 1).
- Revianti, I. D., Kasus, S., & Yanto, A. (2021). Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan

- Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 2808–2095. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.nomor>.
- Sari, A. P., & Usman, A. (2021). Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Dismenore pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 196–202.
- Sari, I. D., & Listiarini, U. D. (2021). Efektivitas Akupresur dan Minuman Jahe terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Haid/Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 215. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.115>
- Sarwono. (2018). *Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri SMA Baturaja*. 3(2), 233–243.
- Wardani, P. K., Fitriana, F., & Casmi, S. C. (2021). Hubungan siklus menstruasi dan usia menarche dengan Dismenor Primer pada siswi kelas X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1).