

Artikel Penelitian

Pengaruh *Acupressure* dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi

Hosi'ah Umha¹, Fauziah Yulfitria², Theresia Eugenie

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan, Program Studi Sarjana Terapan Program Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia

*Corresponding author: ochysukses@gmail.com

ABSTRACT

Background: Menstrual pain which is a problem related to menstruation. This is a normal part of the menstrual process. The incidence of menstrual pain is quite high throughout the world. The average incidence of menstrual pain in young women is between 16.8-81%. **Purposes:** To determine the effect of *Acupressure* in reducing menstrual pain. **Methods:** This type of research is a quantitative study with a pre-experimental research design, with a one-group pretest posttest design. The sample in this study were female adolescents who experienced menstrual pain level I. D III Midwifery students at Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Data analysis used Univariate Analysis and Bivariate Analysis. **Result:** The results of the analysis showed that there was a significant difference in the average menstrual pain scale before *acupressure* on the first day 5.71 on the second day 4.8. On the third day 2.29, the average menstrual pain scale after *acupressure* on the first day 2.91 on the second day 2.05 and the third day 0.64. **Conclusion:** There is a significant change in the average menstrual pain scale before and after *acupressure* (0.000). so that it can be concluded that there is an effect of *Acupressure* in reducing menstrual pain in Tk I students of Poltekkes Kemenkes Jakarta III Prodi D III Midwifery for the Academic Year 2020-2021.

Keywords: *acupressure*, menstrual pain, adolescent

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri menstruasi yang merupakan masalah yang berhubungan dengan menstruasi. Hal ini merupakan bagian normal dari proses menstruasi. Angka kejadian nyeri menstruasi cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insiden terjadinya nyeri menstruasi pada wanita muda antara 16,8–81%. Perlu adanya penanganan yang tepat untuk mengurangi rasa nyeri menstruasi dengan metode *acupressure*. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *acupressure* dalam mengurangi nyeri menstruasi. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experimental*, dengan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi tingkat I Mahasiswi D III Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Jakarta III Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat dengan menggunakan uji T dependen (uji T *paired*). **Hasil:** Analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dan setelah *acupressure* pada hari pertama 5.71 menjadi 2.91, hari ke dua sebelum 4.8 menjadi 2.05, hari ke tiga 2.29 menjadi 0.64. Hasil uji T terdapat perubahan yang signifikan rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure* (*p value*=0,000). **Simpulan:** ada pengaruh *acupressure* dalam mengurangi nyeri menstruasi.

Kata kunci: *acupressure*, nyeri menstruasi, remaja

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan reproduksi seperti nyeri menstruasi yang merupakan masalah yang berhubungan dengan menstruasi. Rasa sakit dimulai dari beberapa jam sebelum atau bersamaan dengan timbulnya menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam (1). Nyeri juga dapat disertai dengan kram perut dibagian bawah yang dihasilkan dari kontraksi didalam rahim, yang merupakan bagian normal dari proses menstruasi, dan biasanya pertama kali dirasakan ketika mulai pendarahan dan berlanjut selama 32-48 jam (2). Nyeri menstruasi primer bukan merupakan suatu gangguan yang mengancam jiwa, tetapi dapat berdampak negatif ke dalam kualitas kehidupan wanita. Nyeri menstruasi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang. Kebanyakan wanita yang menderita nyeri menstruasi tidak masuk sekolah atau kerja untuk satu atau dua hari. Hal ini menyebabkan siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri menstruasi. Siswi yang mengalami nyeri menstruasi (*disminore*) pada saat jam pelajaran berlangsung juga ada yang sampai meminta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi beristirahat di ruangan UKS (3,4).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian nyeri menstruasi cukup tinggi di seluruh dunia (5). Rata-rata insidensi terjadinya nyeri menstruasi pada wanita muda antara 16,8 –81%. Rata-rata di negara - negara Eropa nyeri menstruasi terjadi pada 45-97% wanita. Dengan prevalensi terendah di Bulgaria (8,8%) dan tertinggi mencapai 94% di negara Finlandia. Prevalensi nyeri menstruasi tertinggi sering ditemui pada remaja

wanita, yang diperkirakan antara 20-90%. Sekitar 15% remaja dilaporkan mengalami nyeri menstruasi berat. Di Amerika Serikat, nyeri menstruasi diakui sebagai penyebab paling sering ketidakhadiran di sekolah yang dialami remaja putri. Selain itu, juga dilakukan survey pada 113 wanita Amerika Serikat dan dinyatakan prevalensi sebanyak 29-44%, paling banyak pada usia 18-45 tahun (5). Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi 64,25% terdiri dari 54,89% nyeri menstruasi primer dan 9,36% nyeri menstruasi sekunder (6). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Alimuddin (2017) terhadap 64 mahasiswi menunjukkan bahwa sebanyak 47 (73,4%) mahasiswi terganggu aktivitas belajarnya akibat dampak yang disebabkan oleh *dismenore* dan hanya 17 (26,6%) mahasiswi yang menjawab bahwa aktivitasnya tidak terganggu (7). Dampak lainnya yaitu membuat sebagian prestasinya kurang begitu baik karena sering tidak mengikuti perkuliahan di kampus (8).

Untuk mengatasi nyeri menstruasi, bisa dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan metode farmakologis adalah pengobatan pertama yang biasanya dilakukan ketika nyeri menstruasi adalah untuk memberikan penghilang rasa sakit dan 80% pasien mengalami penurunan nyeri menstruasi setelah menggunakan prostaglandin inhibitor (9). Perawatan menggunakan metode non - farmakologis, salah satunya adalah dapat menggunakan metode pijatan untuk mengurangi rasa sakit saat menstruasi, salah satunya adalah dengan melakukan *effleurage* pijat. Pijat *effleurage* adalah tindakan memijat menggunakan kedua telapak tangan di perut dan secara bersamaan bergerak dalam lingkaran menuju pusat simfisis (10). Penggunaan metode masase dengan menggunakan

aroma terapi dapat digunakan sebagai media untuk rileks sakit perut sehingga memiliki efek menenangkan, meningkatkan keseimbangan, pikiran positif, kejernihan pikiran, ketenangan pikiran. Juga dapat mengurangi depresi, kecemasan, stress (10). *Acupressure* dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan khas *dismenore* dalam studi Taiwan (11). Penelitian AS dengan menggunakan perangkat *acupressure* terbukti meredakan nyeri haid secara signifikan (12).

Acupressure merupakan pengembangan dari teknik akupuntur, dengan menggunakan jari tangan atau benda tumpul. Efek penekanan titik *acupressure* dapat meningkatkan kadar *endorfin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogenous* di dalam susunan saraf pusat. Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem *endokrin* untuk melepaskan *endorfin* sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi (13).

Berdasarkan uraian diatas, nyeri menstruasi dapat menyebabkan terganggunya aktivitas dan produktivitas seseorang sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *acupressure* merupakan salah satu alternatif mengurangi nyeri menstruasi.

METODE

Desain penelitian yaitu *Quasi Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest*. Dalam desain ini sebelum perlakuan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui *acupressure* dalam mengurangi nyeri

menstruasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi DIII Kebidanan tingkat 1 yang mengalami rasa nyeri di Poltekkes Jakarta III. Pengambilan sampel dilakukan dengan *incidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat 1 DIII Kebidanan Poltekkes Jakarta III, sudah menstruasi, sedang menstruasi dan mengalami nyeri menstruasi pada hari pertama sampai ketiga, tidak menggunakan obat-obatan farmakologi dalam mengurangi nyeri menstruasi, tidak melakukan tindakan non farmakologi untuk mengurangi nyeri menstruasi (seperti yoga, senam, dll), bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu responden mengundurkan diri dan responden tidak mengisi angket.

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Mei 2021. Penelitian ini dilakukan di Prodi D IV kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara wawancara dan lembar observasi. Kuesioner berisi beberapa rangkaian pernyataan untuk mengetahui tingkatan nyeri menstruasi sebelum dan sesudah intervensi pemberian teknik *Acupressure* dengan menggunakan Instrumen *Revised* (FPS-R). Selain kuesioner, instrumen yang digunakan yaitu kuesioner/lembar skala nyeri dengan *Instrumen Revised* (FPS-R), video petunjuk *Acupressure*, Whatsapp Group, Zoom meeting. Sebelum dilakukan penelitian, responden akan dijelaskan mengenai tujuan, manfaat dan *informed consent* penelitian untuk menghindari adanya responden yang drop out saat penelitian berlangsung. Teknik pengumpulan data diawali dengan penjelasan kepada

responden mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian serta meminta persetujuan kepada responden (*inform consent*).

Peneliti mengajarkan prosedur dan titik yang akan dilakukan *acupressure*, bagaimana cara menilai derajat nyeri dengan menggunakan lembar skala nyeri *Instrumen Revised* (FPS-R). Jika responden mengalami nyeri menstruasi pada siklusnya, meminta responden untuk menilai tingkat nyeri saat menstruasi, kemudian melakukan teknik *acupressure* dan menilai kembali tingkat nyerinya setelah dilakukan teknik *acupressure*. Observasi penilaian tingkat nyeri dilakukan pada hari pertama sampai dengan hari ketiga menstruasi, sebelum dan sesudah *acupressure*. Langkah 1: Titik LI 4, putar sebanyak 30 kali putaran, searah jarum jam, dilakukan di ke-2 sisi tubuh. Titik LI 4: terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk, lokasi pada tonjolan tertinggi ketika ibu jari dan telunjuk dirapatkan. Langkah 2: Titik CV3/*zhongji*, putar sebanyak 30 kali putaran, searah jarum jam, dilakukan di ke-2 sisi tubuh. Titik CV3/*zhongji*: terletak pada empat jari dibawah pusar, langkah 3: Titik SP6/*Sanyinjiao*, putar sebanyak 30 kali Putaran, searah jarum jam, dilakukan di ke-2 sisi tubuh. Titik SP6/*Sanyinjiao*: terletak empat jari diatas mata kaki.

Analisis data menggunakan uji beda dua mean dependen (uji T dependen). Pada pengujian normalitas data, apabila data dinyatakan tidak normal maka pengujian menggunakan statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta No: 078/PE/KE/FKK-UMJ/IV/2021.

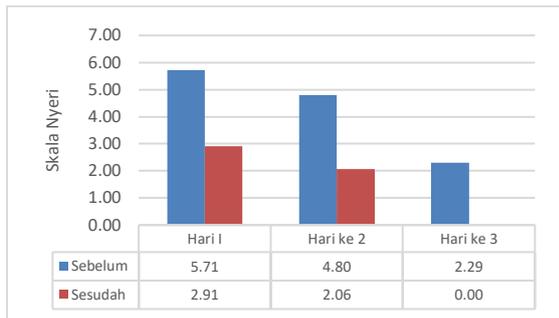
HASIL

Penelitian dilakukan di Poltekkes Kemenkes Jakarta III, responden merupakan mahasiswa tingkat satu D3 Kebidanan Poltekkes Jakarta III berjumlah 30 orang untuk menghindari adanya responden yang *drop out* saat penelitian berlangsung. Penulis menambahkan responden 10 orang, sehingga total responden menjadi 40 orang yang mengisi kuesioner berjumlah 35 orang dan 5 orang mengundurkan diri. 5 orang tersebut diantaranya saat dilakukan penelitian tidak menstruasi, tidak ada keterangan. Penyebab nyeri menstruasi dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya dipengaruhi oleh psikologis, aktifitas dll, namun penelitian ini hanya menekankan pada *acupressure*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
≤ 18 tahun	19	54.3
> 18 tahun	16	45.7
Usia Menarche		
12 tahun	18	51.5
> 12 tahun	17	48,5
Keluhan Responden		
Pegel-pegel	2	4.8
Meriang	1	2.4
Nyeri Perut	31	73.8
Nyeri Pinggang	2	4.8
Nyeri Pinggul	3	7.1
Nyeri Panggung	2	4.8
Nyeri Kaki	1	2.4
Total	35	100

Dari tabel 1, mayoritas responden berusia kurang dari sama dengan 18 tahun (54.3%) dengan usia menarch kurang dari sama dengan 12 tahun (51.5 %), mayoritas responden memiliki keluhan nyeri perut (73.8%). Dari grafik 1, rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum *acupressure* pada hari pertama 5.71, hari kedua 4.8, hari ketiga 2.29.



Grafik 1. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skala Nyeri Menstruasi Responden Sebelum dan Sesudah *Acupressure*

Tabel 2. Perubahan Skala Nyeri Menstruasi Responden Hari Pertama Sebelum dan Sesudah *Acupressure*

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Skala nyeri hari ke-1					
sebelum	5.71	2.527	0.427	0.000	35
sesudah	2.91	1.961	0.331		35
Skala nyeri hari ke-2					
sebelum	4.94	1.922	0.33	0.000	35
sesudah	2.12	1.629	0.279		35
Skala nyeri hari ke-3					
sebelum	2.29	1.784	0.306	0.000	35
sesudah	0.65	1.07	0.183		35

Dari tabel 2, rata - rata skala nyeri menstruasi pada hari pertama sebelum *acupressure* 5,71 dengan standar deviasi 2,527. Sedangkan skala nyeri menstruasi sesudah *acupressure* 2,91 dengan standar deviasi 1,981. Dari hasil uji bivariat didapat *P-value* 0,000, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah

acupressure. *Acupressure* berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Rata-rata skala nyeri menstruasi pada hari kedua sebelum *acupressure* 4,94 dengan standar deviasi 1,922. Sedangkan skala nyeri menstruasi sesudah *acupressure* 2,12 dengan standar deviasi 1,629. Dari hasil uji bivariat didapat *P-value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah *acupressure*. *Acupressure* berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi.

Rata-rata skala nyeri menstruasi pada hari ketiga sebelum *acupressure* 2,29 dengan standar deviasi 1,784. Sedangkan skala nyeri menstruasi sesudah *acupressure* 0,65 dengan standar deviasi 1,07. Dari hasil uji bivariat didapat *P-value* 0,000, dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah *acupressure*. *Acupressure* berpengaruh terhadap penurunan nyeri menstruasi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil analisis diketahui umur pada mahasiswa tingkat I Kebidanan Poltekkes Jakarta III Tahun Akademik 2020-2021 yang mengalami nyeri menstruasi mayoritas kurang dari 18 tahun (53.3%), sesuai dengan hasil penelitian Sulistyorini (2017), angka kejadian nyeri menstruasi cukup tinggi di seluruh dunia. Rata-rata insidensi terjadinya nyeri menstruasi pada wanita muda antara 16,8 –81% (5).

Keluhan Responden

Hasil analisis diketahui mahasiswa tingkat I Kebidanan Poltekkes Jakarta III Tahun Akademik 2020-2021 yang mengalami nyeri menstruasi 73.8 % dengan keluhan nyeri perut, hal serupa ditemukan oleh

Reeder (2011) nyeri juga dapat disertai dengan kram perut di bagian bawah yang dihasilkan dari kontraksi didalam rahim, yang merupakan bagian normal dari proses menstruasi, dan biasanya pertama kali dirasakan ketika mulai pendarahan dan berlanjut selama 32-48 jam (2).

Skala Nyeri Menstruasi Responden

Pada mahasiswa tingkat I Kebidanan Poltekkes Jakarta III Tahun Akademik 2020-2021 diketahui rata rata nyeri menstruasi pada hari pertama menstruasi 5.71 sesuai dengan hasil penelitian terdahulu oleh Putri (2017) menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri menstruasi yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswi sulit untuk berkonsentrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri menstruasi, sesuai dengan penelitian terdahulu Alimuddin (2017) terhadap 64 mahasiswi menunjukan bahwa sebanyak 47 (73,4%) mahasiswi terganggu aktivitas belajarnya akibat dampak yang disebabkan oleh *dismenore* dan hanya 17 (26,6%) mahasiswi yang menjawab bahwa aktivitasnya tidak terganggu. Dapat disimpulkan bahwa gangguan menstruasi yang sering terjadi pada mahasiswi dapat mengganggu mahasiswi dalam beraktivitas secara normal.

Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Acupressure

Hasil analisis perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah acupressure pada tiga titik Meridian yaitu pada titik LI 4 / Hegu, titik SP6 / sanyinjiao, titik CV 3 / Zhong ji dalam nyeri menstruasi pada mahasiswa tingkat I Kebidanan Poltekkes Jakarta III Tahun Akademik 2020-2021 yang mengalami nyeri menstruasi menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah *acupressure*. Hasil penelitian juga didapatkan oleh Latifah (2020) yaitu terdapat perbedaan intensitas nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan *acupressure* (14).

Sejalan juga dengan Penelitian Yuniati (2019) yaitu *acupressure* titik *hequ point* efektif mengurangi *dismenore* pada remaja SMP, nilai rata-rata *dismenore* sebelum dan setelah pada kelompok kontrol adalah 0,08 (15). *Acupressure* lebih efektif mengatasi *dismenore* daripada kelompok kontrol (16). Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa remaja mampu melakukan teknik *acupressure* dengan baik sesuai dengan langkah-langkah yang sudah diberikan dari langkah awal sampai terakhir dan teknik *acupressure* yang dilakukan 2-3 kali dapat menurunkan nyeri *dismenore*.

Acupressure merupakan teknik pemijatan dengan menstimulasi titik tertentu pada tubuh. Penekanan titik pada tubuh bertujuan untuk mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan *Qi*, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, kelelahan serta ketegangan (17). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri menstruasi antara sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan *acupressure* (14-16). Sejalan dengan Julianti dkk (2014) *acupressure* dapat meningkatkan kadar *endorfin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogenous* di dalam susunan saraf pusat (13). Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem *endokrin* untuk melepaskan *endorfin* sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi. *Acupressure* juga dapat mengembalikan sistem keseimbangan (*homeostasis*) tubuh yang

terwujud dengan adanya aliran *qi* yang teratur dan harmonis dalam meridian sehingga klien sehat kembali (13).

Manfaat *acupressure* yaitu untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi, meningkatkan daya tahan tubuh, mengatasi nyeri menstruasi (nyeri menstruasia) dan *distress menstrual* (18,19). Terapi *acupressure* akan menstimulasi sel saraf sensorik di sekitar titik *acupressure* kemudian diteruskan ke *medulla spinalis* dan ke *mesensefalon* serta kompleks *pituitary hypothalamus* yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon *endorphin* yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman, selain itu *acupressure* dapat meningkatkan kadar *endorfin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah dan *opioid peptida endogenous* di dalam susunan saraf pusat (13). Jaringan syaraf akan memberi stimulus pada sistem *endokrin* untuk melepaskan *endorfin* sesuai kebutuhan tubuh dan diharapkan dapat menurunkan rasa nyeri saat menstruasi.

SIMPULAN

Ada perubahan yang signifikan rata-rata skala nyeri menstruasi sebelum dan sesudah dilakukan *acupressure* dengan (p value=0,000).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Jakarta III dan semua pihak yang telah membantu penyusunan artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan apapun.

REFERENSI

1. Larasati, T. A. A, Alatas F. Dismenore Primer dan Faktor Risiko

Dismenore Primer pada Remaja. Majority. 2016;5(3):79–84.

2. Reeder SJ, Martin LL, Koniak-Griffin D, Afiyanti Y. Maternity nursing: family, newborn, and women's health care. 18, editor. Jakarta: EGC; 2014.
3. Noerpranama N. Perempuan dalam berbagai masa kehidupan. 3rd ed. Saifuddin A, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka; 2011. 92–109 p.
4. Putri SA, Yunus M, Fanani E. Hubungan antara nyeri menstruasi (nyeri menstruasi) terhadap aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA negeri 52 Jakarta. Prev Indones J Public Heal [Internet]. 2017 Dec 30;2(2):85. Available from: <http://journal2.um.ac.id/index.php/preventia/article/view/2776>
5. Sulistyorini. Buku ajar keterampilan dasar praktik klinik kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Rihanna; 2017.
6. Sari DP, Hendra, Dewi AP. Pengaruh aroma terapi jasmine terhadap penurunan skala nyeri pada remaja putri yang mengalami di sman 2 pontianak tahun 2015. ProNers. 2015;3(1).
7. Alimuddin A. Hubungan dismenore dengan aktivitas belajar mahasiswa prodi DIV jurusan kebidanan poltekkes kemenkes kendari. Poltekkes Kemenkes Kendari; 2017.
8. Fitri HN, Ariesthi KD. Pengaruh dismenore terhadap aktivitas belajar mahasiswi di program studi DIII kebidanan. CHMK Midwifery Sci J. 2020;3(2):159–64.
9. Fritz MA, Speroff L. Clinical gynecologic endocrinology and infertility. 8th ed. LWW; 2010.
10. Agustina TW, Salmiyati S. Pengaruh pemberian effleurage massage

- aromatherapy jasmine terhadap tingkat nyeri menstruasi pada mahasiswi keperawatan semester iv di universitas 'aisyiyah yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
11. Taylor D, Miaskowski C, Kohn J. A randomized clinical trial of the effectiveness of an acupressure device (relief brief) for managing symptoms of dysmenorrhea. *J Altern Complement Med.* 2002 Jun;8(3):357–70.
 12. Kirca AS, Dolgun G. The effect of acupressure on menstrual pain. *Int J Tradit Complement Med Res.* 2022;3(2):71–81.
 13. Julianti, Hasanah O, Erwin. Efektivitas akupresur terhadap dismenore pada remaja. *JOM PSIK.* 2014;1(2).
 14. Latifah U, A ID, Mutiarawatu. Peningkatan pengetahuan tentang akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. *J Abdimas PHB.* 2020;3(2):52–60.
 15. Yuniati M, Rohmayanti R, Mareta R. Acupressure titik hequ point efektif mengurangi disminore pada remaja SMP. In: *The 9th University Research Colloquium (URECOL).* 2019.
 16. Risma A., Anggit I., Jayaninta A, Jumiati, Nisa, Retno D. Akupresure pada remaja untuk mengurangi nyeri haid. *Call Pap Semin Nas Kebidanan.* 2020;105–11.
 17. Permatasari RD. Effectiveness of acupressure technique at BL 23, GV 3, GV 4 points on decreasing lower back pain in pregnancy trimester III at puskesmas jelakombo jombang. *J-HESTECH (Journal Heal Educ Sci Technol.* 2019;2(1):33.
 18. Setyowati H. Acupressure untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Magelang: Unimma Press; 2018.
 19. Majid YA, Rini PS. Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2016 Jun 4;1(1):79–86.